

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Міністерство освіти і науки України

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

САВЛЮК СВІТЛАНА ПЕТРІВНА

УДК 796. 011.3:617.75+
616.28–008.13. – 056.24 – 053.5

**ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ
ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ТІЛА ДІТЕЙ 6–10 РОКІВ З
ДЕПРИВАЦІЄЮ СЕНСОРНИХ СИСТЕМ У ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

ДОДАТКИ

до дисертації на здобуття наукового ступеня доктора наук
із фізичного виховання та спорту

Науковий консультант
Кашуба Віталій Олександрович,
доктор наук із фізичного виховання та спорту, професор

Київ – 2018

ЗМІСТ

ДОДАТОК А. СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ	8
ДОДАТОК Б. ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЙНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	18
ДОДАТОК В. Основні організаційно-методичні підходи до фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з депривацією слуху.....	19
ДОДАТОК Д. Показники фізичного розвитку дітей.....	31
ДОДАТКИ Е. АНКЕТИ ДЛЯ ОПИТУВАННЯ ОБСТЕЖУВАНИХ ГРУП РЕСПОНДЕНТІВ.....	32
Е.1. Анкета для опитування вчителів фізичного виховання спеціальних навчальних закладів.....	32
Е.1.1. Результати анкетування вчителів фізичної культури спеціальних навчальних закладів.....	35
Е.2. Анкета для опитування батьків дітей 10 років із депривацією зору та депривацією слуху.....	36
Е.2.1. Результати анкетування батьків дітей молодшого шкільного віку із депривацією слуху та депривацією зору.....	39
Е.3. Анкета для опитування дітей 10 років із депривацією зору та депривацією слуху спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів.....	41
Е.3.1. Характеристика мотивів, інтересів і потреб молодших школярів 10 років із депривацією зору та депривацією слуху спеціальної школи-інтернату.....	44
Е.4. Анкета для опитування вчителів фізичного виховання і початкових класів спеціальних навчальних закладів.....	47
Е. 4.1. Результати анкетування вчителів з проблеми формування просторової організації тіла дітей із депривацією сенсорних систем.....	48
Е.5. Анкета для опитування дітей 10 років із депривацією зору та депривацією слуху спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів.....	49
Е.5.1. Результати бесіди-анкетування дітей 10 років із депривацією сенсорних систем.....	51

ДОДАТКИ Ж. МАТРИЦЯ ФАКТОРНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ТІЛА З УРАХУВАННЯМ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 6–10 РОКІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ СЕНСОРНИХ СИСТЕМ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПОСТАВИ52

Ж.1. Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням показників фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією слуху з нормальною поставою.....52

Ж.2. Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням показників фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією слуху та з сколіотичною поставою.....57

Ж.3. Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням показників фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією слуху та з сутулою шиною62

Ж.4. Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням показників фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією слуху та з круглою шиною.....67

Ж.5. Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням показників фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією слуху та з плоскою шиною.....72

ДОДАТОК 3. ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ТІЛА ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 6–10 РОКІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ СЛУХУ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПОСТАВИ.....76

3.1. Факторний аналіз показників просторової організації тіла та фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією слуху з нормальною поставою...76

3.2. Факторний аналіз показників просторової організації тіла й фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією слуху та з сутулою шиною.....81

3.3. Факторний аналіз показників просторової організації тіла та фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією слуху та з плоскою шиною86

3.4. Факторний аналіз показників просторової організації тіла й фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією слуху та з сколіотичною поставою.....90

3.5. Факторний аналіз показників просторової організації тіла та фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією слуху та з круглою шиною95

ДОДАТКИ К. МАТРИЦЯ ФАКТОРНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ТІЛА З УРАХУВАННЯМ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 6–10 РОКІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПОСТАВИ.....100

К.1. Матриця факторних навантажень показників просторової організації тіла та фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією зору з нормальною поставою.....100

К.2. Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням показників фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією зору та з сколіотичною поставою.....105

К.3. Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням показників фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією зору та з сутулою шиною110

К.4. Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням показників фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією зору та з круглою шиною.....115

К.5. Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням показників фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією зору та з плоскою шиною.....120

ДОДАТОК Л. ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ТІЛА ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 6–10 РОКІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПОСТАВИ.....125

Л.1. Факторний аналіз показників просторової організації тіла та фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією зору з нормальною поставою...125

Л.2. Факторний аналіз показників просторової організації тіла й фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією зору та з сутулою спиною.....131

Л.3. Факторний аналіз показників просторової організації тіла й фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією зору та з плоскою спиною.....136

Л.4. Факторний аналіз показників просторової організації тіла та фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією зору та з сколіотичною поставою.....141

Л.5. Факторний аналіз показників просторової організації тіла й фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією зору та з круглою спиною.....146

ДОДАТОК М. ОСНОВНІ ФОРМИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ СЕНСОРНИХ СИСТЕМ СПЕЦІАЛЬНОЇ ШКОЛИ-ІНТЕРНАТ.....151

М.1. Урок фізичної культури151

М.2. Диференційовані заняття фізичною культурою.....158

М.3. Індивідуальні заняття фізичною культурою дітей 6–10 років із депривацією зору та депривацією слуху.....162

М.4. Моделювання педагогічних умов проведення позаурочних занять із фізичної культури з дітьми 6–10 років із депривацією зору та депривацією слуху.....168

ДОДАТОК Н. ТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....173

Н.1. Комплекси спеціальних фізичних вправ для профілактики та корекції порушень постави дітей із депривацією зору та депривацією слуху з різними типами постави.....173

Н.2. Комплекси корегувальних фізичних вправ для формування правильної постави.....180

Н.3. Комплекси фізичних вправ для профілактики опірно-ресорсних властивостей стопи.....187

Н.4. Комплекси фізичних вправ для зміцнення м'язів утримуючих зводів стопи.....197

ДОДАТОК П. НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....215

П.1. Спеціальні фізичні вправи за системою Кацудзо Ніши.....	215
П.2. Спеціальні дихальні вправи йогів за методикою Кацудзо Ніши...	224
П.3. Тибетська оздоровча гімнастика.....	227
П.4. Спеціальні вправи йоги за методикою Річарда Хілтмана.....	229
П.5. Комплекс вправ йоги Сур'я Намаскар.....	243
П.6. Дихальна гімнастика за методикою Б.С. Толкачова.....	244

ДОДАТОК Р. ІННОВАЦІЙНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....248

Р.1. Комплекс вправ з системи «Пілатес».....	248
Р.2. Комплекс вправ з стретчингу.....	276
Р.3. Фізичні вправи з м'ячем фітбол для дітей із депривацією сенсорних систем.....	288

ДОДАТОК С. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОКРАЩЕННЯ ЗОРУ ДІТЕЙ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ290

С.1. Вправи для профілактики та покращення зору.....	290
С.2. Вправи для покращення зору за методикою Уільям Гораціо Бейтс і Маргарет Дарст Корбетт.....	293
С.3. Фізичні вправи для очних м'язів «пальмінг» (за методикою У. Бейтса і М. Корбет).....	297
С.4. Комплекс вправ із м'ячем для профілактики короткозорості (за Є. С. Аветисовим, Є. І. Лівадія, Ю. І. Курпан, 1996).....	301
С.5. План проведення теоретичних і практичних семінарів для вчителів початкових класів спеціальних шкіл-інтернатів.....	302
С.6. Планування навчальних занять з формування знань, умінь і навичок з профілактики порушень зору дітей із депривацією зору.....	306

ДОДАТОК Т. КОРЕКЦІЙНІ РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ СЕНСОРНИХ СИСТЕМ.....309

Т. 1. Орієнтовний розподіл ігор за спрямованістю на розвиток і покращення функцій, порушених унаслідок ураження сенсорних систем.....	309
Т.2. Ігри для профілактики та покращення зору дітей молодшого шкільного віку з депривацією зору.....	320

Т.3. Орієнтовний розподіл ігор за спрямованістю на розвиток психічних процесів.....	324
Т.4. Орієнтовний розподіл рухливих ігор за ступенем фізичного навантаження.....	333
Т.5. Орієнтовний розподіл рухливих ігор за переважним розвитком основних фізичних якостей.....	339
Т.6. Методичні прийоми, які дозволяють змінювати величину психофізичного навантаження при проведенні рухливих ігор.....	354
ДОДАТОК У. МАСОВІ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ.....	355
У. 1. Сценарій свята шкільна заграва «Козацькі забави».....	355
У. 2. Сценарій козацького свята «Козацьки розваги» для дітей із депривацією зору та депривацією слуху.....	362
У. 3. Сценарій свята «Козацькі розваги» для дітей із депривацією слуху та депривацією зору.....	368
У. 4. Сценарій свята «Козацькі забави» для дітей із депривацією зору.....	373
У. 5. Сценарій свята „Анумо, козачата!“.....	377
У. 6. Сценарій свята «Козацькому роду – нема переводу!» для дітей із депривацією сенсорних систем.....	381
У. 7. Сценарій свята «Козацькі забави» для дітей із депривацією сенсорних систем.....	391
У. 8. Сценарій свята присвячений до Дня Матері «Мати берегиня родини!».....	394
ДОДАТОК Ф. АКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ.....	401

ДОДАТКИ

Додаток А

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Публікації. За темою дисертації опубліковано 42 наукові праці. Основні положення дисертаційної роботи викладено у монографії «Просторова організація тіла дітей молодшого шкільного віку із депривацією сенсорних систем у процесі фізичного виховання» (2017) та 41 науковій праці за темою дисертації (серед яких 26 одноосібних): 29 праць опубліковано у фахових виданнях України (із них 7 введено до міжнародних наукометричних баз), 6 – у науковому періодичному виданні іншої держави (введеному до міжнародної наукометричної бази), 5 мають апробаційний характер, 2 додатково відображають наукові результати дисертації.

Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Савлюк С. П. Просторова організація тіла дітей молодшого шкільного віку із депривацією сенсорних систем у процесі фізичного виховання [Текст] : монографія / Світлана Петрівна Савлюк. – Рівне : О. Зень, 2017. – 560 с.

2. Демчук С. Соціальна адаптація слабочуючих школярів у процесі фізичного виховання як педагогічна проблема / Світлана Демчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – № 3 (23). – С. 24–27. Фахове видання України.

3. Демчук С. Корекція рухової сфери школярів із депривацією слуху засобами фізичного виховання / Світлана Демчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – № 4 (24). – С. 61–65. Фахове видання України.

4. Кашуба В. Інноваційні підходи до корекції порушень постави слабочуючих школярів у процесі фізичного виховання / Віталій Кашуба, Зіяд Хамаді Ахмад Насраллах, Світлана Демчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2014. – № 3 (27). – С. 54–58. Фахове видання України, яке введено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в узагальненні та систематизації даних фахової літератури та*

оформленні публікації, роль співавторів – у накопиченні інформації та проведенні дослідження.

5. Кашуба В. Характеристика просторової організації тіла дітей молодшого шкільного віку зі слуховою депривацією / Віталій Кашуба, Зіяд Насраллах, Світлана Демчук // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2014. – Вип. 14. – С. 65–69. Фахове видання України. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, їхньому опрацюванні та написанні висновків, співавторам – участь в аналізі та інтерпретації отриманих даних.*

6. Кашуба В. Характеристика вертикальної стійкості тіла людини та її особливості в школярів із порушеннями слуху / Віталій Кашуба, Анна Сторожик, Світлана Демчук // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2014. – Вип. 16. – С. 89–93. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у пошуку джерел інформації, визначенні стану наукової проблеми, співавторів – у накопиченні інформації та проведенні дослідження.*

7. Кашуба В. До питання використання інформаційних технологій у процесі адаптивного фізичного виховання / Віталій Кашуба, Світлана Демчук // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2014. – Вип. 19. – С. 82–88. Фахове видання України. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, їхньому опрацюванні та написанні висновків, співавторові – участь в аналізі та інтерпретації отриманих даних.*

8. Демчук С. Особистісний розвиток молодшого школяра із депривацією сенсорних систем спеціальної школи-інтернату / Світлана Демчук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 2 (46). – С. 66–69. Фахове видання України, яке введено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

9. Демчук С. Особливості розвитку фізичних якостей у школярів із депривацією слуху / Світлана Демчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. – Вип. 3 (31). – С. 134–140. Фахове видання України, яке введено до міжнародної наукометричної бази Index

Sopernicus.

10. Демчук С. До питання рухової діяльності молодших школярів з депривацією слуху / Світлана Демчук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». – 2015. – Вип. 8 (63) 15. – С. 18–21. Фахове видання України.

11. Демчук С. Особливості методики навчання рухливих ігор дітей 6–10 років із депривацією слуху / Світлана Демчук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». – 2015. – Вип. 12 (67) 15. – С. 46–50. Фахове видання України.

12. Демчук С. Аналіз інноваційних програм із фізичного виховання, спрямованих на корекцію порушень рухової сфери дітей із депривацією слуху / Світлана Демчук, Ігор Випасняк // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2015. – Вип. 17. – С. 125–129. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у постановці проблеми дослідження, опрацюванні структури та змісту навчальних програм, їхньому аналізі та порівнянні, співавтора – в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

13. Демчук С. Особливості рухової сфери молодших школярів із депривацією слуху / Світлана Демчук // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2015. – Вип. 18. – С. 120–123. Фахове видання України.

14. Демчук С. Корекційно-виховна робота дітей молодшого шкільного віку із депривацією слуху засобами АФВ / Світлана Демчук, Наталія Базельчук // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2015. – Вип. 20. – С. 105–109. Фахове видання України. *Здобувачеві належить розроблення стратегії дослідження, аналіз і узагальнення його результатів, співавторові – участь в обробці матеріалів дослідження, оформленні публікації.*

15. Демчук С. Характерні особливості просторової орієнтації дітей 6–10 років із депривацією зору / Світлана Демчук, Вікторія Романова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету «Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». – 2015. – № 129. – Т. 1. – С 79–82. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в обґрунтуванні проблеми, накопиченні та структуризації наукового матеріалу, формулюванні висновків, співавтора – у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

16. Савлюк С. Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку з депривацією зору / Світлана Савлюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2016. – Вип. 1. – С. 554–559. Фахове видання України.

17. Демчук С. Характеристика просторової організації тіла молодших школярів із депривацією зору в процесі фізичного виховання / Світлана Демчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – Вип. 1 (33). – С. 76–80. Фахове видання України, яке введено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

18. Савлюк С. До питання фізичної підготовленості молодших школярів із депривацією зору в процесі фізичного виховання / Світлана Савлюк // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2016. – Вип. 2. – С. 108–115. Фахове видання України.

19. Савлюк С. Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з депривацією слуху в процесі фізичного виховання / Світлана Савлюк // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2016. – № 3 (25). – С. 27–32. Фахове видання України, яке введено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

20. Савлюк С. Оцінка функціонального стану дітей 6–10 років із депривацією зору в процесі фізичного виховання / Світлана Савлюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – Вип. 3 (35). – С. 66–71. Фахове видання України, яке введено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

21. Демчук С. Особливості розвитку психічних процесів у дітей молодшого

шкільного віку із депривацією слуху / Світлана Демчук, Ігор Випасняк // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». – 2016. – Вип. 3К 1 (70) 16. – С. 362–366. Фахове видання України. *Здобувачеві належить розроблення стратегії дослідження, аналіз і узагальнення його результатів, співавтору – обробка матеріалів дослідження, оформлення публікації.*

22. Демчук С. Ігрова діяльність як головний чинник соціальної адаптації молодших школярів із депривацією слуху / Світлана Демчук, Ігор Випасняк // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». – 2016. – Вип. 3 (72) 16. – С. 38–43. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети й завдань дослідження, науковому обґрунтуванні отриманих результатів і висновків, співавтора – у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

23. Савлюк С. Морфологічний статус дітей молодшого шкільного віку з депривацією слуху / Світлана Савлюк // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». – 2016. – Вип. 10 (80) 16. – С. 108–112. Фахове видання України.

24. Савлюк С. Особливості моторики дітей молодшого шкільного віку з депривацією слуху в процесі фізичного виховання = Features motor skills of children of primary school age deprivation hearing in the process physical education / Світлана Савлюк // Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz. – Bydgoszcz, Poland, 2016. – Vol. 6, N 9. – S. 818–831. – Режим доступу: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.159358>. Видання Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

25. Савлюк С. Особливість розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з депривацією зору в процесі фізичного виховання = The features of development of coordination skills of primary school children with visual deprivation in the process of physical education / Світлана Савлюк // Journal of

Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz. – Bydgoszcz, Poland, 2016. – Vol. 6, N 11. – S. 108–125. – Режим доступу: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.164221>. Видання Польщі, яке введено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

26. Демчук С. Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку з депривацією слуху / Світлана Демчук // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2016. – Вип. 21. – С. 100–104. Фахове видання України.

27. Демчук С. До питання організації процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з депривацією зору / Світлана Демчук, Тетяна Красушина // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2016. – Вип. 22. – С. 73–78. Фахове видання України. *Здобувачеві належить участь у формулюванні мети і завдань дослідження, науковому обґрунтуванні отриманих результатів і висновків, співавторові – участь в оформленні публікації.*

28. Савлюк С. Аналіз методик збереження та корекції зору засобами фізичного виховання / Світлана Савлюк, Ігор Випасняк, Михайло Соя // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2016. – Вип. 24. – С. 113–121. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в опрацюванні структури та змісту навчальних програм, їхньому аналізі та порівнянні, співавторів – у наданні допомоги щодо написання висновків та оформлення публікації.*

29. Савлюк С. Дослідження соматичного рівня здоров'я дітей із депривацією зору / Світлана Савлюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – Вип. 4 (36). – С. 81–87. Фахове видання України, яке введено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

30. Савлюк С. Характеристика соматичного рівня здоров'я дітей із депривацією слуху = Somatic characteristics of health children with hearing deprivation / С. П. Савлюк, І. В. Хмельницька // Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz. – Bydgoszcz,

Poland, 2017. – Vol. 7. – N 1. – S. 159–174. – Режим доступу : <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.245994>. Видання Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить обґрунтування схеми дослідження, проведення педагогічного експерименту й узагальнення результатів, співавтору – у математико-статистичній обробці отриманих результатів дослідження, оформленні публікації.*

31. Савлюк С., Savluyk S. Conceptual basis of the concept of spatial organization of body of children 6–10 years with sensor systems deprivation in the process of physical education = Концептуальні основи розробки концепції просторової організації тіла дітей 6–10 років із депривацією сенсорних систем у процесі фізичного виховання / Savluyk Svitlana, Світлана Савлюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2017. – Вип. 3 (39). – С. 180–185. Фахове видання України, яке введено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

32. Савлюк С. П. Аналіз програм з корекції просторової організації тіла молодших школярів із депривацією зору / С. П. Савлюк, А. П. Панчук // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». – 2017. – Вип. 3К (84) 17. – С. 421–424. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в опрацюванні структури та змісту навчальних програм, їхньому аналізі та порівнянні, співавтору – у наданні допомоги щодо оформлення публікації.*

33. Кашуба В. Біологічні передумови розробки концепції формування просторової організації тіла дітей 6–10 років із депривацією зору = Biological preconditions for the development of the formation concept of spatial organization of body of the children with vision deprivation / Віталій Кашуба, Світлана Савлюк // Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz. – Bydgoszcz, Poland, 2017. – Vol. 7, N 7. – S. 1095–1112. – Режим доступу: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1039950>. Видання Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить участь у визначенні біологічних передумов розроблення концепції, проведенні педагогічного експерименту та математико-статистичній обробці*

експериментальних даних, співавторові – в аналізі й інтерпретації отриманих даних.

34. Кашуба В. Структура та зміст технології профілактики й корекції порушень просторової організації тіла дітей 6–10 років із депривацією сенсорних систем = Structure and content of the technology of prevention and correction of disturbances of spatial organization of the body of children 6–10 years old with sensory systems deprivation / Віталій Кашуба, Світлана Савлюк // Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz. – Bydgoszcz, Poland, 2017. – Vol. 7, N 8. – S. 1387–1407. – Режим доступу : <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1050987>. Видання Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у розробленні технології та перевірці її ефективності в спеціальних навчальних закладах, внесок співавтора – в аналізі й інтерпретації отриманих даних.*

35. Савлюк С. Передумови розробки концепції з формування просторової організації тіла дітей із депривацією сенсорних систем у процесі фізичного виховання / Світлана Савлюк // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2017. – Вип. 25–26. – С. 269–277. Фахове видання України.

Опубліковані праці апробаційного характеру

1. Демчук С. П. До питання організації адаптивного фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку із депривацією сенсорних систем / С. П. Демчук // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доповідей VIII Міжнародної наук. конф. молодих учених, 10–11 верес. 2015 р. [Електронний ресурс] – К., 2015. – С. 197–198. – Режим доступу : <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>.

2. Демчук С. П. Особенности сенсорного развития детей с депривацией слуха / С. П. Демчук // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XIX Международного научн. конгресса, 6–9 октяб. 2015 г. – Ереван, Армения, 2015. – С. 167–170.

3. Демчук С. П. Зміст корекційно-педагогічної роботи з дітьми молодшого шкільного віку із депривацією слуху засобами адаптивного фізичного виховання / С. П. Демчук // Проблеми та перспективи розвитку вищої школи та економіки в ХХІ столітті : зб. тез виступів учасників Міжнар. наук. — практ. конфер., присвяченої 90-річчю від дня народження С. Я. Дем'янчука, 22–23 жовт. 2015 р. – Рівне : РВЦ МЕНУ ім. акад. С. Дем'янчука, 2015. – С. 200–203.

4. Демчук С. П. Особливості сенсорного розвитку молодших школярів із депривацією зору та слуху у процесі адаптивного фізичного виховання / С. П. Демчук // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доповідей ІХ Міжнародної наук. конфер. молодих учених, 12–13 жовт. 2016 р. [Електронний ресурс]. – К., 2016. – С. 128–131. – Режим доступу: <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>.

5. Савлюк С. П. Особливості фізичного виховання молодших школярів із депривацією зору / С. П. Савлюк ; ред. В. В. Гамалій, В. О. Кашуба, О. А. Шинкарук // Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : матеріали V Всеукраїнської електронної конференції, 18 травня 2017 р. – К. : НУФВСУ, 2017. – С. 68–70.

Опубліковані праці, що додатково відображають наукові результати дисертації

1. Демчук С. П. Стан розробленості питання формування просторової організації тіла у дітей молодшого шкільного віку із депривацією сенсорних систем / С. П. Демчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 583–590.

2. Мельник В. І. Особливості використання засобів фізичної культури у корекційній та виховній роботі з дітьми, які відзначаються депривацією зору = Features of the use of physical training in correctional and educational work with children who are marked deprivation of view / В. І. Мельник, Г. А. Єдинак, С. П. Демчук // Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz. – Bydgoszcz, Poland, 2016. – Vol. 6, N 12. – S. 680–

692. – Режим доступу : <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.222817>. Видання Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Здобувачеві належить участь у пошуку джерел інформації, їхнє опрацювання та інтерпретація, внесок співавторів – в аналізі отриманих даних.*

ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЙНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Таблиця 1

№ з/п	Назва конференції	Форма участі
1.	Міжнародна науково-практична конференція: „Фізична культура, спорт та здоров'я нації”, (Вінниця, 2015 р.)	Публікація.
2.	VIII Міжнародна наукова конференція молодих вчених: «Молодь та олімпійський рух», (Київ, 2015 р.)	Тези.
3.	VI Міжнародна науково-практична конференція: «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту»; (Київ, 2015 р.)	Публікація та доповідь.
4.	VIII Міжнародна наукова конференція пам'яті Анатолія Миколайовича Лапутіна «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту», (Чернігів, 2015 р.)	Публікація.
5.	VI Міжнародна науково-практична конференція: “Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві”, (Луцьк, 2015).	Публікація.
6.	Міжнародна науково-практична конференція, присвячена 90-річчю від дня народження С. Я. Дем'янчука «Проблеми та перспективи розвитку вищої школи та економіки в XXI столітті», (Рівне, 2015 р.).	Тези.
7.	VII Міжнародній науково-практичній конференції: «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту»; (Київ, 2016 р.)	Публікація.
8.	IX Міжнародна наукова конференція молодих вчених: «Молодь та олімпійський рух», (Київ, 2016 р.)	Тези.
9.	Міжнародна науково-практична конференція „Фізична культура, спорт та здоров'я нації”, (Вінниця, 2016),	Публікація.
10.	VIII Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту», (Київ, 2017 р.)	Публікація та доповідь.
11.	Науково-методична конференція кафедри біомеханіки та спортивної метрології «Біомеханічні технології у фізичному вихованні і спорті». (Київ, 2017 р.)	Публікація.
12.	IV Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю: «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві», (Івано-Франківськ, 2017 р.).	Публікація.

ОСНОВНІ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ДЕПРИВАЦІЄЮ СЛУХА

Одним із основних завдань адаптивного фізичного виховання молодших школярів із ДС є навчання основним рухам, тобто формування життєво необхідних рухових умінь і навичок. Але поряд зі спільними завданнями, характерними для масових шкіл, у роботі з цими дітьми існують спеціальні завдання, розв'язання яких сприяє подоланню відставання та корекції наявних у них дефектів ОРА. Ці спеціальні корекційно-компенсаторні завдання й визначають специфіку навчально-виховної роботи з дітьми молодшого шкільного віку з ДС в процесі фізичного виховання (Г. В. Трофімова, 1979).

Корекційна робота засобами адаптивного фізичного виховання повинна здійснюватися шляхом впливу як на всі функції організму, з одного боку, так і вибіркового впливу, з певного розвитку й виправлення порушених функцій – з іншої. Заняття з профілактики та корекції порушень ПОТ і фізичного стану дітей із ДС вимагають ретельно продуманих спеціальних методичних прийомів, побудованих із урахуванням особливостей розвитку дітей із ДС.

При навчанні дітей 6–10 років із ДС ми використовували наочні методи та методичні підходи, засновані на комплексному включенні всіх збережених видів відчуттів при провідній ролі словесної мови:

- плакати з зображення тіла людини з назвою частин, суглобів і ін. – для формування знань, наочно-образних уявлень про будову людини;
- мнемотаблиці, картки з завданнями, покажчиками, орієнтирами – для формування наочно-діючих уявлень про досліджувані фізичні вправи;
- спортивний інвентар різний по кольору, формі, величині, масі для формування просторових уявлень;
- світлові, знакові сигнали для концентрації уваги, інформації про початок або припинення рухів;

- звукові сигнали музичних інструментів для диференціації й використання залишкового слухового сприйняття при виконанні ритмічних вправ;

- показ як метод навчання широко застосовувався в нашій роботі з дітьми молодшого шкільного віку з ДС. Використовувався показ рухів у різних експозиціях зі словесним супроводом педагога й одночасним виконанням вправ з наслідуванню і сполученою мовою, а так само показ рухів із одночасною словесною інструкцією (опис, пояснення) і уточнююча міміка, жести, мова для зчитування з аркуша.

Правильність показу, його точність є однією з важливих умов навчання дітей із ДС. Недбала, неточна демонстрація рухів може спричинити неправильне відтворення дітьми вправ. Важливо, щоб рухи й використані на заняттях орієнтири, що виступають як джерело термінової інформації про точність виконання заданого руху було добре видно кожній дитині. Дітям молодшого шкільного віку з ДС доцільно пояснювати рухові дії образно, так як це підвищує інтерес дітей до досліджуваного руху. Однак імітація рухових дій також може приводити до неточностей. Тому необхідно постійно уточнювати окремі елементи руху й стежити за виправленням замічених помилок.

У роботі з молодшими школярами з ДС необхідна допомога дорослого, тому деякі рухи, особливо на заняттях фітбол-гімнастикою, виконувалися дитиною разом з викладачем. Страховка застосовувалася при виконанні координаційно-складних вправ. Особливе значення надавалося на заняттях із глухими дітьми наочно-слуховим прийомом навчання, що виступають як джерело термінової інформації на навчанні дітей тимчасовим характеристикам рухової діяльності. Звукова регуляція рухів здійснювалася з допомогою музики, звукових сигналів.

Недостатність мовного забезпечення в дітей із ДС приводить до більш низької в порівнянні зі здоровими дітьми ефективності навчально-педагогічного процесу фізичного виховання. Тому на заняттях із АФВ нами передбачалося використання прийомів, які відносяться до словесного методу (метод сполучної й ідеомоторної мови). У міру засвоєння дітьми рухів, які спочатку демонструвалися педагогом, надалі діти відтворювали їх по словесній інструкції. На кожному занятті передбачався обов'язковий до навчання мовний матеріал.

Зі специфічних методів АФВ нами широко застосовувалися наступні **методи**:

1. Для розвитку силових здібностей дітей молодшого шкільного віку з ДС використовувалися швидкісний і коловий методи.

У швидкісному методі використовувалися невеликі обтяження (30–35 %) при кількості повторень від 6 до 10. Темп виконання високий. Час відпочинку достатній для приведення ЧСС в оптимально «бадьорому» стані ЦНС (збільшення ЧСС на 15–20 % від вихідного). За основу колового методу нами вибиралися 5–8 вправ (станцій) з певною кількістю повторень кожної (8–10 разів), або як можна більшу кількість вправ за певний час. Виконання всіх вправ становить одне коло. Час відпочинку між вправами на станціях 25–40 с, між колами 1,5–2 хвилини.

Для підвищення рівня швидкісних здібностей ми застосовували методи повторної, інтервальної вправи, причому цьому підкорялися всі характеристики методів (довжина дистанції, інтенсивність виконання, інтервали відпочинку, число повторень). Довжина дистанції або тривалість вправи вибиралася така, щоб швидкість руху не знижувалася до кінця спроби. Рухи виконувалися з максимальною швидкістю. Інтервали відпочинку між спробами вибиралися так, щоб забезпечити повне відновлення (збільшення ЧСС не більш, ніж на 15–20 % від вихідної). Швидкість руху не повинна помітно знижуватися від повторення до повторення. В інтервалах між повтореннями слід використовувати активний відпочинок.

Для розвитку витривалості були використані рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний. Тривалість безперервних рухів повинна бути не менш 2 хв (час, необхідний для пристосування функцій сердечно-судинної й дихальної систем). Тривалість інтервалів відпочинку повинна бути такою, щоб початок виконання наступної вправи проходив на недовідновленні ЦНС при ЧСС 140-150 ударів у хвилину. Паузи між вправами носять активний характер.

У розвитку координаційних здібностей ми застосовували варіативний метод і наступні його різновиди методичних прийомів:

- суворо задане варіювання засвоєної рухової дії (біг зі зміною напрямку рухів і т.д.);

- зміна вихідних і кінцевих положень при виконанні рухової дії;
- зміна способів виконання дії;
- зміна силових компонентів; прийоми виконання звичних рухових дій у незвичних комбінаціях (ловля м'яча з поворотом кругом і т.д.);
- введення зовнішніх умов, що суворо регламентують напрямок і межі варіювання (використання сигнальних подразників, що вимагають термінові зміни дій і т.д.);
- виконання засвоєних рухових дій після впливу на вестибулярний апарат.

Для підвищенні рівня **гнучкості** застосовувався метод повторних зусиль і його методичні прийоми: динамічні пасивні вправи, динамічні активні вправи – однофазні (мости), пружинні (нахили, присідання), махові, фіксовані, колові, ривкові (кінцівками); статичні й комбіновані вправи.

Для підвищення рівня фізичної підготовленості дітей 6–10 років із ДС використовувався **змагальний метод**, тобто спосіб виконання вправ у формі змагань. Обов'язковою умовою змагального методу була підготовленість вправ учнів до виконання тих вправ, у яких вони будуть змагатися. Застосування даного методу дозволяє стимулювати максимальний прояв рухових здібностей і виявляти рівень їх розвитку; виявляти й оцінювати якість володіння руховими діями; забезпечувати максимально необхідне фізичне навантаження; сприяти вихованню вольових якостей.

Найбільш ефективним методом комплексного розвитку фізичних здібностей і пізнавальних процесів дітей молодшого шкільного віку з ДС, на наш погляд, є ігровий метод. Для дітей молодшого шкільного віку з ДС рухливі ігри є життєвою необхідністю. З їх допомогою вирішуються найрізноманітніші завдання: освітні, виховні, оздоровчі й корекційні. У процесі ігор створюються сприятливі умови для розвитку й удосконалювання моторики дітей, пізнавальних процесів, а також для формування звичок і навичок життя в колективі.

Гра допомагає дитині з ДС подолати боязкість, сором'язливість, а підпорядкування правилам гри виховує в них організованість, увагу, вміння управляти своїми рухами. Сюжетні рухливі ігри завдяки різноманітності змісту

допомагають дітям зміцнювати свої знання й уявлення про предмети і явища навколишнього світу: про звички й особливості рухів різних тварин і рослин, про звуки навколишньої природи, про технічні засоби пересування.

У цьому віці слід приділяти увагу й ігровим вправам у підготовчій частині, яка включає завдання на розвиток уваги, сприйняття, інших пізнавальних процесів, а також підвищує рівень самоконтролю та саморегуляції. До ігрового методу відносять спеціально організовану ігрову діяльність, що включала корекційні рухливі ігри, естафети, спортивні ігри за спрощеними правилами, ігрові завдання й композиції. Створюється умовна ситуація, у якій взаємодія дітей одна з одною здійснюється за правилами. Ігровими засобами є основні рухи: ходьба, біг, стрибки, лазіння, повзання, метання, перенесення вантажу, вправи, супроводжуючі речитативами, з предметами й без них, виконувані в спортивному залі, або на свіжому повітрі.

Застосовувані нами корекційні рухливі ігри класифікувалися по наступним ознакам:

1) за спрямованістю на розвиток і покращення функцій, які порушені унаслідок ураження сенсорних систем (Додаток Т.1);

2) для профілактики зору дітей із ДЗ (Додаток Т.2);

3) за напрямком розвитку психічних процесів (Додаток Т.3);

4) за ступенем інтенсивності: ігри малого фізичного навантаження (ЧСС до 100 уд/хв), помірного психофізичного навантаження (ЧСС 100–120 уд/хв), тонізуючого (ЧСС 120–140 уд/хв) та тренуючого (ЧСС 140–160 уд/хв) психофізичного навантаження (Додаток Т.4);

5) по переважній спрямованості розвитку фізичних здібностей: ігри на розвиток швидкісних, силових, координаційних здібностей (спритність, рівновага, метання), витривалості (Додаток Т.5).

Застосовуючи ігровий метод, ми використовували такий методичний підхід як комбінація рухливої гри з музичною ритмікою (І. В. Страковська, 1994) [386]. Застосовуючи поєднаність впливу на зоровий, слуховий, руховий аналізатори при виконанні дітьми різних рухів у грі веде до кращої координації роботи цих

аналізаторів. Навчання музично-ритмічним рухам у грі сприяє розвитку почуття краси, вихованню витримки, доброзичливості, уміння погоджувати свої дії з діями товаришів.

Коротка розповідь про нову гру для дітей із ДС доцільно супроводжувати малюнками, мнемо таблицями, які допомагають дітям точніше зрозуміти пояснення викладача. Всі вправи, спеціального завдання виконувались при фронтальному, поточному, груповому й індивідуальному способах організації дітей.

Груповий метод дозволяв працювати над одним завданням, але різними засобами. При проведенні заняття з дітьми молодшого шкільного віку з ДС педагогу слід активно використовувати заохочення й похвалу. Однією із методичних вимог при проведенні занять з дітьми з ДС є наявність у спортивному залі дзеркал, що дозволить дітям з ДС зорозуміти оцінювати свої дії в порівнянні з іншими дітьми. Заняття бажано проводити в присутності педагога групи й музичного керівника.

Слід зазначити, що при організації роботи в зазначеному напрямку планування занять ґрунтувалося на основі «Програми по фізичному вихованню дітей молодшого шкільного віку з ДС і ДЗ» (2014 р.), яка на заняттях з експериментальною групою була доповнена рядом **традиційних**: комплекси фізичних вправ для профілактики порушень постави; комплекси коригувальних фізичних вправ для формування правильної постави; комплекси фізичних вправ для профілактики опірно-ресорсних властивостей стопи та комплекси фізичних вправ для зміцнення м'язів утримуючих зводи стопи (Додаток Н.1–Н.4), нетрадиційних та інноваційних засобів фізичної культури. Зокрема, нами були використані з **нетрадиційних (Додаток Н)**: спеціальні фізичні та дихальні вправи з йоги (за системою Кацудзо Ніши), тибетська оздоровча гімнастика, спеціальні вправи йоги за методикою Річарда Хілтмана, комплекс вправ йоги Сур'я Намаскар, дихальна методика за системою Б. С. Толкачова; з **інноваційних засобів** фізичного виховання (Додаток Р): комплекс вправ системи «Пілатес», стретчингу, комплекси вправ з м'ячем фітбол; корекційні рухливі ігри (Додаток Т). Для дітей із ДЗ додатково застосовувалися спеціальні вправи для профілактики та покращення зору (Додаток С).

Усі перераховані вище засоби застосовувалися нами протягом усього навчального року, який умовно був розділений на три періоди.

Даний розподіл пояснювався тим, що всі засоби мали кілька рівнів складності, що відповідають 3 періодам – підготовчому, тобто найбільш простому, що забезпечує ознайомлення з запропонованими варіантами рухових актів; основному, який містив у собі розвиток основних моторних здібностей за допомогою виконання вправ, у достатній мірі засвоєних, дітьми в попередній період; заключному – періоду вдосконалювання, у рамках якого вивчалися самі складні елементи запропонованих програмою вправ, більша частина яких приділялася на самовираження дітей, за допомогою складання власних композицій на підставі вмінь і навичок, набутих на заняттях у двох попередніх періодах.

1. Перший (підготовчий) період тривав протягом 3 місяці. Заняття даного періоду вирішували наступні завдання:

- формування інтересу дітей із ДС до фізкультурних занять, оздоровчо-рекреативних заходів;
- формування умінь і навичок правильного формування постави;
- формування на доступному рівні необхідних знань в області гігієни, адаптивної фізичної культури;
- створення умов для виконання фізичних вправ й ігор, спрямованих на розвиток пізнавальних процесів: уваги, пам'яті, мислення, сприйняття;
- навчання дітей доглядати за спортивним устаткуванням, інвентарем, прищеплювати звичку дбайливого до нього ставлення;
- створювати умови для прояву позитивних емоцій і радісного настрою.
- організувати процес навчання в природніх умовах і обставинах, що передбачає пізнавальну діяльність дитини з ДС, засновану на набутті знань, умінь і навичок з навколишнього світу, а також на одержанні знань, умінь і навичок безпосередньо від педагога.

У якості засобів нами використовувалися традиційні засоби фізичного виховання, загально-розвиваючі ігри та дихальні вправи. У фітбол-гімнастиці застосовувалися статичні та загальнорозвиваючі вправи для освоєння дітьми

вихідних положень і найпростіших маніпуляцій з м'ячем. Також використовувалися корекційні вправи для корекції порушень постави та масові рекреаційно-оздоровчі заходи (Додаток У).

2. **Другий (основний) період** тривав 4 місяці та вирішував наступні завдання:

1) формування в дітей молодшого шкільного віку з ДСС життєво важливих рухових навичок і вмінь, що сприяють зміцненню та покращенню здоров'я;

2) сприяння прояву сміливості, рішучості, впевненості у своїх силах за допомогою добору фізичних вправ, що відповідають віковим і індивідуальним особливостям молодшого школяра з ДСС;

3) ведення боротьби з негативними проявами особистісного розвитку дитини з ДС: індивідуалізмом, егоїзмом, конфліктністю, несправедливістю, впертістю й ін.;

4) сприяння в процесі навчання руховим діям розвитку емоційної сфери.

5) корекція техніки основних рухів – ходьби, бігу, плавання, стрибків, лазіння, перелазіння, метання, дрібної моторики, симетричних і асиметричних рухів, вправ із предметами й ін.;

6) компенсація відсутності або порушення функцій слухового аналізатора за рахунок збереження, їх функцій у випадку неможливості корекції;

7) профілактика та корекція соматичних порушень – постави, плоскостопості, дихальної та серцево-судинної систем, профілактика простудних захворювань;

8) Корекція фізичної підготовленості – м'язової сили, координаційних здібностей, швидкісних, швидкісно-силових якостей, витривалості, рухливості в суглобах.

Для розв'язання поставлених завдань ми застосовували комплекси нетрадиційних, інноваційних засобів фізичного виховання, фізичні вправи для корекції та профілактики зору та корекційні рухливі ігри (Додаток Н, П, Р, С та Т), які на даному етапі виконувалися самостійно, але з необхідною допомогою педагога окремим дітям. На цьому рівні діти вже самі намагалися продемонструвати в конкретній ситуації засвоєні раніше вміння й навички. Також використовувалися масові рекреаційно-оздоровчі заходи (Додаток У.4–6).

У фітбол-гімнастиці раніше засвоєні вправи були доповнені вправами на розвиток динамічної координації, що сприяють корекції опорно-рухового апарата, а також у заняття включався музичний супровід, що задавав темп, динаміку, амплітуду й силу рухів. У другій третині основного періоду фітбол-гімнастики стали поступово поєднуватися в композиції фітбол-ритміки. Крім того, поряд з усіма перерахованими вище засобами нами продовжували широко використовуватися корекційні рухливі ігри.

3. Заняття третього періоду (періоду удосконалення – 2 місяця), крім завдань першого й другого періодів вирішував наступні:

1) профілактика та корекція просторової організації тіла особистості, сприяння гармонійному, пропорційному розвитку тіла, стійкості, стрункості, впевненості в рухах;

2) створення умов для самостійного пізнання навколишньої дійсності в руховій сфері з допомогою власних зусиль дитини з ДСС;

3) розвиток координаційних здібностей – погодженості рухів окремих ланок тіла, при виконанні фізичних вправ, орієнтування в просторі, диференціюванні зусиль, часу й простору, розслаблення, швидкості реагування на мінливі умови, рівноваги, ритмічності, точності рухів, м'язово-суглобового почуття, зорово-моторної координації й ін.;

4) покращання фізичної підготовленості – м'язової сили, елементарних форм швидкісних, швидкісно-силових якостей, спритності, витривалості, рухливості в суглобах;

5) розвиток сенсорних систем: розвиток зорової й слухової пам'яті, розвиток стійкості до вестибулярних роздратувань, диференціювання тактильного відчуття, шкірно-кінестетичного сприйняття і ін.;

6) корекція психічних порушень у процесі рухової діяльності – зорово-предметного та зорово-просторового сприйняття, наочно-образного й вербально-логічного мислення, пам'яті, уваги, уяви, мови, емоційно-вольової сфери.

У якості засобів для розв'язання цих завдань застосовувалися комплекси фітбол-гімнастики, спрямовані на активний розвиток фізичних якостей, ігри на

розвиток рухових здібностей дітей, дикційні й інтонаційні вправи. Тривало застосування корекційних рухливих ігор. Також використовувалися масові рекреаційно-оздоровчі заходи (Додаток У.7–8).

Основною формою занять був урок. Уроки носили комплексний характер. Заняття проводилися 2 рази в тиждень. Тривалість 45 хвилин.

Структура уроку:

Урок складався з трьох частин:

Вступна частина уроку. Завдання: мобілізація уваги, підготовка організму дитину до більш інтенсивної роботи в основній частині уроку. Тривалість цієї частини від 5 до 7 хвилин.

Засоби: шикувальні вправи (шикування, перешикування), різні види ходьби, біг під музику, ігрові вправи на увагу й ін. Також дітям пропонувалися вправи, що сприяють вихованню правильної постави, профілактиці плоскостопості.

Основна частина уроку. Завдання: розвиток координаційних здібностей, розвиток і вдосконалювання сили, швидкості, витривалості, гнучкості, розвиток функції органів дихання, активізація пізнавальних процесів. Тривалість цієї частини – 26–28 хвилин.

Засоби: основні рухи. Крім цього в основну частину вводилися розроблені нами комплекси вправ: з фітбол-гімнастики, стретчингу, йоги, дихальні вправи. Один з перерахованих комплексів включався два рази в тиждень. На розучування одного комплексу приділялося 2–3 заняття залежно від ступеня складності. При освоєнні вправ, що входять вправи з фіт-бол м'ячами, або йогу, нами використовувалися вправи фітбол-гімнастики, які розучувалися на одному-двох заняттях, а потім поєднувалися в композицію йоги-фіт або ритміки. Це дозволяло нам підтримувати постійний інтерес дітей до занять протягом експерименту, тому що запропоновані методики чергувалися, і на кожен з них не затрачалося більше 3 занять підряд.

Завершували основну частину дихальною гімнастикою, які підбиралися з урахуванням провідного в них основного руху й переважного розвитку одного з пізнавальних процесів. Паузи відпочинку заповнювалися вправами ритмопластики,

які були підібрані відповідно до єдиної тематики й завданнями уроку й включали себе вправи з профілактично-корекційного модулів. Також для активного відпочинку, або зниження впливу навантаження на організм ми використовували вправи на дихання.

Заклучна частина. Завдання: поступове зниження навантаження. Тривалість цієї частини 7–9 хвилин. Засоби: дихальні вправи, малорухливі ігри на розвиток уваги, пам'яті, релаксаційні вправи на зняття втоми.

Крім уроків з вищеописаною структурою, нами проводилися уроки у формі гри, які були засновані на використанні ігор різної інтенсивності протягом усього заняття (Додаток У). Даний урок будувався відповідно до загальноприйнятої структури, складався з трьох частин, які також вирішували програмні завдання. Крім того, даний урок був підлеглий певній тематиці, відповідно до якої й підбиралися ігри й ігрові вправи.

Вступна частина ігрового уроку. Завдання: мобілізація уваги, підготовка організму дитини до більш інтенсивної роботи в основній частині уроку. Тривалість цієї частини від 5 до 7 хвилин. Засоби: ігрові вправи в ходьбі, бігу, малорухомі ігри, що мобілізують дихальну систему дитину («Пір'їнки», «Повітряна кулька» й ін.).

Основна частина ігрового уроку. Завдання: розвиток координаційних здібностей, розвиток і вдосконалювання сили, швидкості, витривалості, гнучкості, розвиток функції органів подиху, активізація пізнавальних процесів. Тривалість цієї частини – 26–28 хвилин. Засоби: ігри різної інтенсивності. Наприклад, при загальній темі заняття «Тваринний світ» на початку основної частини нами використовувалися ігри малої й середньої інтенсивності «Їжачок», «Хвостики моржат», «Крокодил», «Ворони й горобці», «Сова» і т.д., у яких діти знайомилися із зовнішнім виглядом, характером рухів і звуками, видаваними окремими тваринами й птахами.

Після того, що як дітьми були засвоєні ці поняття, ми вводили сюжетно-рольову гру «Зоопарк», у якій діти могли продемонструвати знову набуті знання й рухові вміння і яка поєднувала в собі всі рухи, виконувані в попередніх невеликих іграх. Залежно від сюжетів, що розучуються у рухливих іграх використовувалася

музика різної ритмічності й гучності звучання («швидка-тиха, голосна-повільна»), які відповідали діям персонажів з ігор.

Заключна частина. Завдання: поступове зниження навантаження. Тривалість цієї частини 7–9 хвилин. Засоби: ігри малорухомого характеру («Притвори», «Фея сну»), ігрові вправи на розслаблення, відновлення дихальної системи, увага й пам'ять і т.д.

На наш погляд, при правильному організованому розв'язанні профілактично-корекційних завдань адаптивного фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з ДС можна вчасно корегувати наявні в них порушення моторики, попереджати формування неправильних рухових стереотипів, а також сприяти покращенню ПОТ дітей. Це буде формувати гармонійну особистість, яка зможе активно увійти в соціальне життя й знайти собі гідне місце в суспільстві здорових однолітків.

ДОДАТОК Д
ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ (СУШКО Є. П. Й ІН., 1988 Р.)

Таблиця 2

ЦЕНТИЛІ							
Центилі	3 %	10 %	25 %	50 %	75 %	90 %	97 %
бали	1	2	3	4/5	6	7	8
Оцінка параметру	дуже низька	низька	нижча за середню	середня	вища за середню	висока	дуже висока
Вік, років	Розподіл довжини тіла за ВООЗ зросту, хлопчики, см						
6	105,0	107,7	110,9	115,0	118,7	121,1	123,8
7	111,0	113,6	116,8	121,2	125,0	128,0	130,6
8	116,3	119,0	122,1	126,9	130,8	134,5	137,0
9	121,5	124,7	125,6	133,4	136,3	140,3	142,5
10	126,3	129,4	133,0	137,8	142,0	146,7	149,2
11	131,3	134,5	138,5	143,2	148,3	152,9	156,2
	Розподіл довжини тіла за віком, дівчатка, см						
6	105,3	108,0	110,9	114,1	118,0	120,6	124,0
7	111,1	113,6	116,9	120,8	124,8	128,0	131,3
8	116,5	119,3	123,0	127,2	131,0	134,4	137,7
9	122,0	124,6	128,4	132,8	137,0	140,5	144,8
10	127,0	130,5	134,3	139,0	142,9	146,7	151,0
11	131,8	136,2	140,2	145,3	148,8	153,2	157,7
	Розподіл маси тіла за ВООЗ росту, хлопчики, кг						
Центилі	3 %	10 %	25 %	50 %	75 %	90 %	97 %
бали	1	2	3	4/5	6	7	8
6	16,3	17,5	18,8	20,4	22,6	24,7	26,7
7	18,0	19,5	21,0	22,9	25,4	28,0	30,8
8	20,0	21,5	23,3	25,5	28,3	31,4	35,5
9	22,0	23,5	25,6	28,1	31,5	35,1	39,1
10	23,9	25,6	28,2	31,4	35,1	39,7	44,7
11	26,0	28,0	31,0	34,9	39,9	44,9	51,5
	Розподіл маси тіла за віком, дівчатка, кг						
6	16,3	17,4	18,7	20,4	22,5	24,8	27,1
7	18,0	19,4	20,6	22,7	25,3	28,3	31,6
8	20,0	21,4	23,0	25,1	28,5	32,1	36,3
9	21,9	23,4	25,5	28,2	32,0	36,3	41,0
10	22,7	25,0	27,7	30,6	34,9	39,8	47,4
11	24,9	27,8	30,7	34,3	38,9	44,6	55,2
	ОГК за ВООЗ, хлопчики, см						
6	53,0	54,4	56,0	57,7	60,2	62,5	65,1
7	54,6	56,2	57,9	59,8	62,3	65,1	67,9
8	56,2	58,0	60,0	61,9	64,8	67,8	70,8
9	57,7	59,6	61,9	64,1	67,0	70,6	73,6
10	59,3	61,4	63,8	66,4	69,8	73,6	76,8
11	61,1	63,0	66,0	68,9	74,9	76,2	79,8
	ОГК за ВООЗ, дівчатка, см						
6	51,5	53,0	54,7	56,6	58,8	61,2	63,6
7	53,2	54,6	56,4	58,4	61,0	63,8	66,5
8	54,7	56,3	58,2	60,8	64,2	67,6	70,5
9	56,3	58,0	60,0	63,4	67,7	71,4	75,1
10	58,0	60,0	62,0	66,0	71,3	75,5	78,8
11	59,7	62,2	64,4	68,7	74,5	78,6	82,4

ДОДАТОК Е**АНКЕТИ ДЛЯ ОПИТУВАННЯ ОБСТЕЖУВАНИХ ГРУП РЕСПОНДЕНТІВ****Додаток Е.1****АНКЕТА ДЛЯ ОПИТУВАННЯ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СПЕЦІАЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Шановні колеги! З метою вдосконалення рухової діяльності дітей із депривацією сенсорних систем у спеціальних навчальних закладах Міністерство освіти і науки України та Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України проводять анкетування вчителів фізичної культури цих закладів. Просимо відповісти на запитання анкети. Виконайте умови, зазначені після кожного питання. Заздалегідь вдячні Вам за висловлені думки, які будуть враховані під час розробки організаційних заходів.

1. Чи потрібна для учнів така форма організації рухової діяльності, як урок фізичного виховання ? (непотрібне закреслити):

а) так.

б) ні.

Поясніть відповідь: _____

2. Які види рухової активності, спрямовані на профілактику та корекцію порушень просторової організації тіла дітей, на Вашу думку, повинні складати зміст рухової діяльності дітей із депривацією сенсорних систем у школі-інтернат?

а) коригувальна гімнастика для корекції порушень постави;

б) вправи з фітбол м'ячами;

в) дитяча йога;

г) ритміка, танці;

д) аеробіка, стретчінг;

Поясніть відповідь: _____

3. Як часто зазначений у п. 2 вид рухової діяльності повинен застосовуватися:

а) на кожному уроці;

б) не менше одного разу на тиждень;

в) періодично;

г) інша думка (зазначити): _____

4. Чи потрібно ввести третій урок на тиждень із фізичної культури?
(непотрібне закреслити):

а) так;

б) ні;

Поясніть відповідь: _____

5. Якщо відповідь на п.4 позитивна, то які види рухової діяльності Ви будете використовувати в роботі з учнями ? (вказіть): _____

6. Які форми організації занять фізичними вправами Ви використовуєте в роботі з учнями з депривацією сенсорних систем?:

1) ранкова гімнастика;

2) руханкові хвилинки на загальноосвітніх уроках;

3) рухливі перерви;

4) позаурочні заняття в спортивних гуртках і секціях;

5) спортивні змагання з видів рухової діяльності, що вивчались на уроках;

6) фізкультурні заняття в групах продовженого дня;

7) дні здоров'я та фізичної культури;

8) індивідуальні заняття;

9) заняття ЛФК;

10) ритміка;

інші форми (вказіть які): _____

7. Чи потрібно вчителю надати більшу свободу у виборі рухової діяльності ?
(непотрібне закреслити):

а) так;

б) ні;

Поясніть відповідь: _____

8. Чи використовуєте Ви вправи для покращення просторової організації тіла у дітей з депривацією сенсорних систем? (непотрібне закреслити):

а) так;

б) ні;

Поясніть відповідь: _____

9. Чи необхідні вправи з покращення просторової організації тіла дітям з ДСС, на Вашу думку? (непотрібне закреслити):

а) так;

б) ні;

Поясніть відповідь: _____

10. Якщо використовуєте такі вправи, то як часто?

а) часто;

б) інколи;

в) систематично;

Інша відповідь _____

11. Яка кількість занять, спрямованих на покращення просторової організації тіла у дітей повинна бути у тижневому циклі, на Вашу думку? _____

Поясніть відповідь: _____

Дякуємо за співпрацю!

Додаток Е. 1.1

Результати анкетування вчителів фізичної культури спеціальних навчальних закладів, %

Таблиця 3

Запитання	Варіанти відповідей	Кількість	%
1. Чи потрібна для дітей із ДСС така форма організації рухової діяльності, як урок фізичного виховання?	Так.	19	100
	Ні.	–	–
2. Які види рухової активності, спрямовані на профілактику й корекцію порушень ПОТ дітей, на Вашу думку, повинні складати зміст рухової діяльності дітей із депривацією сенсорних систем у школі-інтернаті:	– коригувальна гімнастика для корекції порушень постави;	5	26,3
	– вправи з фітбол м'ячами;	4	20,9
	– дитяча йога,	2	10,5
	– ритміка, танці;	5	26,3
	– аеробіка, стретчінг.	3	15,7
3. Як часто зазначений у п. 2 вид рухової діяльності повинен застосовуватися:	– на кожному уроці;	10	52,6
	– не менше одного разу на тиждень;	4	21,0
	– періодично;	5	26,3
	– інша думка (зазначити).	–	–
4. Чи потрібно ввести третій урок на тиждень з фізичної культури? Поясніть відповідь.	Так.	17	89,4
	Ні.	2	10,5
5. Якщо відповідь на п. 4 позитивна, то які види рухової діяльності Ви будете використовувати в роботі з учнями з депривацією сенсорних систем:	– коригувальна гімнастика для корекції порушень постави;	2	10,5
	– гімнастика для очей;	2	10,5
	– всі можливі;	14	73,6
	– дихальні вправи;	1	5,2
	– вправи з фітболом;	1	5,2
	– дитяча йога, стретчінг.	3	15,7
6. Які форми організації занять фізичними вправами Ви використовуєте в роботі з учнями з депривацією сенсорних систем:	– ранкова гімнастика;	10	52,6
	– руханкові хвилинки;	12	63,1
	– рухливі перерви;	14	73,6
	– позаурочні заняття в спортивних гуртках і секціях;	13	68,4
	– спортивні змагання;	17	89,4
	– фізкультурні заняття в групах продовженого дня;	15	78,9
	– дні здоров'я;	11	57,8
	– індивідуальні заняття;	9	47,3
	– інші форми (вказіть які);	–	–
	– заняття з ЛФК;	16	84,2
– ритміка.	9	47,3	
7. Чи потрібно вчителю надати більшу свободу у виборі рухової діяльності?	Так.	13	68,4
	Ні.	6	31,5
8. Чи використовуєте Ви вправи для покращення просторової організації тіла у дітей з ДСС?	Так.	15	78,9
	Ні.	4	21
9. Чи необхідні вправи з покращення просторової організації тіла дітям з ДСС, на Вашу думку?	Так.	18	94,7
	Ні.	1	5,2
10. Якщо Ви використовуєте такі вправи, то як часто:	– часто;	2	10,5
	– інколи;	7	36,8
	– систематично.	10	52,6
11. Яка кількість занять, спрямованих на покращення просторової організації тіла у дітей, повинна бути у тижневому циклі, на Вашу думку:	– 1–2;	3	15,7
	– 3–5;	6	31,5
	– щоденно.	10	52,6

АНКЕТА ДЛЯ ОПИТУВАННЯ БАТЬКІВ ДІТЕЙ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ СЕНСОРНИХ СИСТЕМ

Шановні батьки! З метою вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у спеціальній школі-інтернат Міністерство освіти і науки України та Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України проводять це анкетування. Просимо відповісти на поставлені питання. Виконайте умови, зазначені після кожного питання. Заздалегідь вдячні Вам за висловлені думки, які будуть враховані під час розробки організаційних заходів.

1. Ваша освіта (обведіть варіант, що відповідає вашій відповіді):

- а) вища;
- б) неповна середня;
- в) середня;
- г) немає освіти.

2. Рівень життя сім'ї (обвести варіант, що відповідає вашій відповіді):

- а) високий;
- б) середній;
- в) низький.

3. Як Ви можете охарактеризувати стан здоров'я Вашої дитини:

- а) дуже добрий;
- б) добрий;
- в) задовільний;
- г) поганий.

4. Як заняття фізичною культурою і спортом впливають на стан здоров'я Вашої дитини?

- а) відмінно;
- б) задовільно;
- в) незадовільно;

г) інший варіант (вказіть): _____

5. Як часто дитина хворіє гострими респіраторними захворюваннями?

а) раз на три місяці;

б) раз на півроку;

в) часто;

г) інший варіант (вказіть): _____

6. Чи є у Вашої дитини порушення постави?

а) так;

б) ні;

в) не знаю.

7. Які заходи Ви застосовуєте для профілактики та корекції порушень постави у Вашої дитини?

а) ніяких;

б) коригувальну гімнастику;

в) заняття фізичною культурою;

г) інший варіант (вказіть): _____

8. Чи є бажання у Вашої дитини займатись фізичною культурою (обведіть варіант, що відповідає вашій відповіді):

а) є велике бажання;

б) помірне;

в) немає бажання.

г) інший варіант (вказіть): _____

9. Чи займаєтесь Ви вдома з дитиною фізичною культурою?

а) так.

б) ні.

Поясніть відповідь: _____

10. Якщо так, то як часто?

а) постійно;

б) інколи;

в) по мірі можливого;

г) Ваш варіант (вказіть): _____

11. Які сімейні традиції, пов'язані з фізичною культурою та спортом, є у Вашій родині?

а) ранкова гімнастика;

б) лижі, ковзани;

в) туристичні походи;

г) Ваш варіант (вказіть): _____

12. Яким видом спорту подобається займатися Вашій дитині?

13. Що головне на уроці фізичної культури має домінувати, а що додаткове?

а) загальна програма;

б) заняття відповідне можливостям і потребам дитини;

в) переважання на занятті ігор і розваг;

г) Ваш варіант (вказіть): _____

14. Якщо Ваша дитина за станом здоров'я віднесена до спеціальної медичної групи чи звільнена, де на Вашу думку, вона має знаходитися під час уроку?

а) займатися на уроці індивідуально;

б) сидіти на лаві;

в) ваш варіант _____;

15. Вкажіть основні напрями підтримки дітей із особливими потребами, на Вашу думку, які є перспективними в майбутньому (обведіть варіант, що відповідає вашій відповіді):

а) законодавча та адміністративна підтримка;

б) розробка програм і методик вчителями;

в) розширення мережі лікувальних центрів;

г) підготовка кваліфікованих кадрів;

д) інший варіант (вказіть): _____

16. Оцініть за 5-бальною шкалою ефективність лікувальних заходів для дітей із ДСС (поставте бал напроти варіанту):

а) лікувальна фізична культура;

б) фізіотерапія;

в) медикаментозне лікування;

г) психотерапія;

д) санаторне лікування;

е) інший варіант (вказіть): _____

17. Які пропозиції, побажання, прохання будуть у Вас до вчителя фізичної культури та до адміністрації школи ? _____

Дякуємо за співпрацю!

Додаток Е.2.1

Результати анкетування батьків дітей молодшого шкільного віку із депривацією слуху та депривацією зору (%), n = 28

Таблиця 4

№ з/п	Запитання анкети	Варіанти відповіді	Чоловіки, n = 6		Жінки, n = 22	
			n	%	n	%
1.	Ваша освіта:	а) вища;	1	16,6	8	36,3
		б) неповна середня;	1	16,6	–	–
		в) середня;	4	66,6	14	63,6
		г) немає освіти.	–	–	–	–
2.	Рівень життя сім'ї:	а) високий;	–	–	–	–
		б) середній;	5	83,3	20	90,9
		в) низький.	1	16,6	2	9,1
3.	Як Ви можете охарактеризувати стан здоров'я Вашої дитини:	а) дуже добрий;	–	–	3	13,6
		б) добрий;	3	50,0	10	45,4
		в) незадовільний;	–	–	–	–
		г) задовільний;	3	50,0	8	36,3
		д) поганий.	–	–	1	4,5
4.	Як заняття фізичною культурою впливають на стан здоров'я Вашої дитини:	а) відмінно;	3	50,0	10	45,4
		б) задовільно;	3	50,0	12	54,5
		в) незадовільно;	–	–	–	–
		а) інший варіант.	–	–	–	–
5.	Як часто Ваша дитина хворіє гострими респіраторними захворюваннями:	а) раз на три місяці;	1	16,6	5	22,7
		б) раз на півроку;	1	16,6	9	40,9
		в) часто;	3	50,0	8	36,3
		а) рідко; інший варіант.	1	16,6	–	–
6.	Чи є у Вашої дитини порушення постави?	Так.	3	50	12	54,5
		Ні.	2	33,3	5	22,7
		Не знаю.	1	16,6	5	22,7
7.	Які заходи Ви застосовуєте для профілактики й корекції порушення постави у Вашої дитини:	а) ніяких;	1	16,6	3	13,6
		б) коригувальну гімнастику;	–	–	6	27,2
		в) заняття фізичною культурою;	4	66,6	9	40,9
		а) інший варіант: – плавання;	–	–	3	13,6
		– сучасні методики (пілатес, фітбол, йога-фіт)	1	16,6	2	9,1
		– раціональний режим дня.	–	–	2	9,1
8.	Чи є у Вашої дитини бажання займатися фізичними вправами:	а) є велике бажання;	3	50,0	9	40,9
		б) помірне;	3	50,0	12	54,5
		в) немає бажання;	–	–	1	4,5
		а) інший варіант.	–	–	–	–
9.	Чи займаєтеся Ви вдома з дитиною фізичною культурою?	Так.	4	66,6	16	68,1
		Ні.	2	33,3	6	27,2
10.	Якщо так, то як часто:	а) постійно;	–	–	3	18,7
		б) інколи;	2	50,0	4	25,0
		в) по мірі можливого;	2	50,0	9	56,2

		а) інший варіант.	–	–	–	–
11.	Які сімейні традиції, пов'язані з фізичною культурою і спортом, є у Вашій родині:	а) ранкова гімнастика;	–	–	4	18,1
		б) лижі, ковзани;	–	–	5	22,7
		в) туристичні походи;	3	50,0	11	50,0
		г) Відсутні / ваш варіант:	3	50,0	2	9,1
		- вечірня пробіжка;	–	–	1	4,5
		- велопробіги,	–	–	1	4,5
		- бадмінтон, футбол;	–	–	2	9,1
		- рухливі ігри.	–	–	1	4,5
12.	Яким видом спорту подобається займатися Вашій дитині:	а) футбол, бадмінтон;	3	50,0	9	40,9
		б) ігри;	–	–	1	4,5
		в) плавання;	–	–	1	4,5
		г) гімнастика;	1	16,6	3	13,6
		д) легка атлетика;	2	33,3	5	22,7
		е) туризм;	–	–	1	4,5
		ж) шахи;	–	–	1	4,5
		и) танці, брейк-данс;	–	–	3	13,6
к) дзюдо.	1	16,6	3	13,6		
13.	Що на уроці фізичної культури має домінувати, а що додаткове:	а) загальна програма;	1	16,6	6	27,2
		б) заняття, відповідне до можливостей дитини;	5	83,3	14	63,6
		в) переважання ігор і розваг на занятті;	1	16,6	2	9,1
		г) ваш варіант.	–	–	–	–
14.	Якщо Ваша дитина за станом здоров'я віднесена до спец. групи чи звільнена, де вона має бути під час уроку ФК:	а) займатися на уроці індивідуально;	4	80,0	14	93,3
		б) сидіти на лаві;	1	20,0	–	–
		в) ваш варіант (грати в шахи).	–	–	1	6,6
15.	Вкажіть основні напрями підтримки дітей із ДСС, які є перспективними в майбутньому:	а) законодавча та адміністративна підтримка;	3	50,0	6	27,2
		б) розробка програм і методик вчителями;	2	33,3	9	56,2
		в) розширення мережі лікувальних центрів;	3	50,0	7	31,8
		г) підготовка кваліфікованих кадрів;	2	33,3	6	27,2
		д) інший варіант.	–	–	–	–
16.	Оцініть за 5-бальною шкалою ефективність лікувальних заходів для дітей із ДСС:	а) ЛФК;	5	83,3	13	59,1
		б) фізіотерапія;	3	50,0	2	9,1
		в) медикаментозне лікування;	–	–	1	4,5
		г) психотерапія;	1	16,6	2	9,1
		д) санаторне лікування;	3	50,0	5	22,7
		е) інший варіант / все в комплексі.	–	–	3	13,6
17.	Які пропозиції, побажання, прохання будуть у Вас до вчителя фізичної культури та до адміністрації школи:	а) немає (здоров'я, терпіння, успіхів);	4	66,6	12	54,5
		б) побудувати спортзал;	2	33,3	1	4,5
		в) продовжувати так працювати;	–	–	1	4,5
		г) залучати до гурткової роботи (танці, спорт).	–	–	1	4,5

**АНКЕТА ДЛЯ ОПИТУВАННЯ ДІТЕЙ 10 РОКІВ ІЗ
ДЕПРИВАЦІЄЮ СЛУХУ ТА ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ СПЕЦІАЛЬНОЇ
ШКОЛИ-ІНТЕРНАТ**

Шановний друже! З метою вдосконалення рухової діяльності дітей із депривацією сенсорних систем Міністерство освіти і науки України та Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України проводять бесіду-анкетування дітей 10 років спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів. Просимо відповісти на запитання цієї анкети. Виконайте умови, зазначені після кожного питання. Заздалегідь вдячні Вам за висловлені думки, які будуть враховані під час розробки організаційних заходів.

1. Як Ти ставишся до навчання? (прочитай всі варіанти, а потім підкресли такий, що найбільше підходить твоїй відповіді:

- а) мені подобається вчитися.
- б) навчання мені байдуже.
- в) вчитися мені не цікаво, а чим займатись не знаю.
- г) інший варіант (вказіть): _____.

2. Чим любилаєш займатись у вільний час (прочитай всі варіанти, а потім підкресли такий, що найбільше підходить твоїй відповіді):

- а) читати.
- б) гуляти з друзями.
- в) займатись фізичною культурою і спортом (яким?);
- г) дивитись телевізор;
- д) інший варіант (вкази): _____.

3. Назви причини, які спонукають Тебе до занять фізичною культурою та спортом:

- а) пізнати радість від руху, бажання досягти визнання оточуючих;
- б) підняти свій авторитет серед ровесників;
- в) бажання стати соціально активним;
- г) розширити коло друзів;
- д) випробувати власні сили;

е) досягти високих спортивних результатів.

4. Яке значення для покращення Твого настрою мають заняття фізичними вправами ?

а) Дуже важливе.

б) Ніякого.

в) Не знаю.

5. Чи приймаєш Ти участь у фізкультурній і спортивній діяльності школи і як часто (прочитай всі варіанти, а потім підкресли такий, що найбільше підходить Тобі):

а) систематично.

б) інколи.

в) зовсім не приймаю участі.

6. Чи подобаються Тобі заняття фізичними вправами, які проводить учитель фізичного виховання ?

а) Так.

б) Ні.

в) Не знаю.

7. Наскільки Тебе цікавить фізкультурна та спортивна діяльність (прочитай всі варіанти, а потім підкресли такий, що найбільше підходить твоїй відповіді):

а) дуже подобається.

б) подобається.

в) інколи подобається.

г) не подобається.

д) інший варіант (вкажи): _____

8. Як Ти відчуваєш себе після занять фізичними вправами ?

а) Добре.

б) Погано.

в) Не відчуваю різниці.

9. Чи хотів (ла б) би Ти займатись новим для тебе видом спорту або фізкультурною діяльністю ? Яким? _____

а) Так.

б) Ні.

в) Не знаю.

10. Якщо так, то які вправи для занять ти обереш? (прочитай всі варіанти, а потім підкресли такий, що найбільше підходить твоїй відповіді):

а) для розвитку сили.

б) для розвитку швидкості.

в) для розвитку витривалості.

г) гімнастичні вправи.

д) спортивні ігри (волейбол, футбол, баскетбол,).

е) бігові вправи.

є) плавання.

ж) вправи для покращення постави.

з) рухливі ігри.

11. Назвіть причини, з яких ти не приймаєш участі у фізкультурній діяльності ?

а) Мій фізичний стан.

б) Неприємно, коли з мене глузують.

в) Не пропонують прийняти участі.

г) Немає часу.

д) Інший варіант (вкажіть): _____

Дякуємо за співпрацю!

Додаток Е.3.1

Характеристика мотивів, інтересів і потреб молодших школярів 10 років із депривацією зору та депривацією слуху спеціальної школи-інтернату (%), n = 114

Таблиця 5

Запитання анкети	Варіанти відповідей	Стать	Діти 10 років із				
			ДС, n = 24/25		ДЗ, n = 31/34		
			n	%	n	%	
1. Як ти ставишся до навчання (прочитай всі варіанти, а потім підкресли такий, що найбільше підходить твоїй відповіді):	– мені подобається вчитися;	Д	21	87,5	27	87,0	
		Х	20	80,0	31	91,1	
	– навчання мені байдуже;	Д	2	8,3	2	6,4	
		Х	3	12,0	2	5,8	
	– вчитися мені не цікаво, а чим займатись, не знаю;	Д	1	4,1	2	6,4	
		Х	2	8,0	1	2,9	
	– інший варіант.	Д	–	–	–	–	
		Х	–	–	–	–	
	2. Чим любиш займатись у вільний час (прочитай всі варіанти, а потім підкресли такий, що найбільше підходить твоїй відповіді):	– читати;	Д	5	20,8	4	12,9
			Х	2	8,0	4	11,7
– гуляти з друзями;		Д	7	29,1	11	35,4	
		Х	9	36,0	18	52,9	
– займатися фізичною культурою, і спортом (яким?);		Д	9	37,5	6	19,3	
		Х	10	40,0	10	29,4	
– дивитися телевізор;		Д	2	8,3	10	32,2	
		Х	4	16	1	2,9	
Інший варіант:		– допомагати батькам;	Д	1	4,1	–	–
			Х	–	–	–	–
		– працювати за комп'ютером;	Д	–	–	–	–
			Х	–	–	1	2,9
		– відпочивати.	Д	–	–	–	–
			Х	–	–	–	–
3. Назви причини, які спонукають тебе до занять фізичною культурою та спортом:	– пізнати радість від руху, бажання досягти визнання навколишніх;	Д	4	16,6	3	9,6	
		Х	2	8,0	3	8,8	
	– підняти свій авторитет серед ровесників;	Д	–	–	1	3,2	
		Х	2	8,0	1	2,9	
	– бажання стати соціально активним;	Д	6	25,0	3	9,6	
		Х	2	8,0	6	17,6	
	– розширити коло друзів;	Д	9	37,5	5	16,1	
		Х	11	44,0	1	2,9	
	– випробувати власні сили;	Д	5	20,8	4	12,9	
		Х	5	20,0	7	20,5	
	– досягти високих спортивних результатів.	Д	–	–	15	48,3	
		Х	3	12,0	16	47	
	4. Яке значення для покращення твого настрою мають заняття фізичними вправами:	– дуже важливе;	Д	11	45,8	24	77,4
			Х	21	84,0	26	76,4
– ніякого;		Д	2	8,3	3	9,6	
		Х	1	5,0	–	–	
– не знаю.		Д	11	45,8	4	12,9	
		Х	3	12,0	8	23,5	
5. Чи приймаєш ти участь у		- систематично;	Д	10	41,6	10	32,2

фізкультурній і спортивній діяльності школи і як часто (прочитай всі варіанти, а потім підкресли такий, що найбільше підходить тобі):		X	13	52,0	14	41,1	
	- інколи;	Д	11	45,8	17	54,8	
	- зовсім не беру участі.	Х	10	40,0	17	50,0	
		Д	3	12,5	4	12,9	
6. Чи подобаються тобі заняття фізичними вправами, які проводить учитель фізичного виховання:	- так;	Д	17	70,8	27	87,0	
		Х	22	88,0	32	94,1	
	- ні;	Д	2	8,3	1	3,2	
		Х	1	4,0	1	2,9	
	- не знаю.	Д	5	20,8	3	9,6	
		Х	2	8,0	1	2,9	
7. Наскільки тебе цікавить фізкультурна та спортивна діяльність (прочитай всі варіанти, а потім підкресли такий, що найбільше підходить твоїй відповіді):	- дуже подобається;	Д	8	33,3	15	48,3	
		Х	16	64,0	26	76,4	
	- подобається;	Д	10	41,6	10	32,2	
		Х	3	12,0	7	20,5	
	- інколи подобається;	Д	4	16,6	5	16,1	
		Х	6	24,0	1	2,9	
- не подобається.	Д	2	8,3	1	3,2		
	Х	-	-	-	-		
8. Як Ти почуваєшся після занять фізичними вправами:	- добре;	Д	21	87,5	27	87	
		Х	22	88,0	29	85,2	
	- погано;	Д	1	4,16	1	3,2	
		Х	1	4	-	-	
	- не відчуваю різниці;	Д	2	8,3	3	9,6	
		Х	2	8,0	4	11,7	
- інший варіант / як коли.	Д	-	-	1	3,2		
	Х	-	-	1	2,9		
9. Чи хотів би Ти займатися новим видом спорту чи фізичною культурою:	- так;	Д	16	66,6	23	74,1	
		Х	20	80,0	29	85,2	
	- ні;	Д	3	12,5	-	-	
		Х	1	4,0	1	2,9	
- не знаю.	Д	5	20,8	8	25,8		
	Х	4	16,0	4	11,7		
9а). Яким видом спорту Ти хотів би займатися:	<ul style="list-style-type: none"> •фітнес – 33,3 % •танці – 19,0 % •плавання – 14,2 % •йога – 19,2 % •теніс – 14,2 % 	<ul style="list-style-type: none"> - фітнес – 26,0 % - танці – 43,4 % - карате – 4,3 % - гімнастика – 13,1 % - тхеквондо – 8,7 % - йога – 4,3 %. 	Д	21	87,5	23	74,1
	<ul style="list-style-type: none"> •біг – 5 •футбол – 8 •плавання – 3 •бокс – 1 •гімнастика – 1 •баскетбол – 2 	<ul style="list-style-type: none"> •біг – 3 •футбол – 17 •плавання – 4 •теніс – 4 •боротьба – 1 	Х	20	80,0	29	85,3
10. Якщо тобі подобається займатися фізичними	- вправи для розвитку сили;	Д	2	8,3	2	6,4	
		Х	3	12,0	4	11,7	

вправами, то які ти обереш (прочитай всі варіанти, а потім підкресли такий, що найбільше підходить твоїй відповіді):	- вправи для розвитку швидкості;	Д	–	–	–	–
		Х	2	8,0	3	8,8
	- вправи для розвитку витривалості;	Д	1	4,1	–	–
		Х	1	4,0	3	8,8
	- гімнастичні вправи;	Д	4	16,6	6	19,3
		Х	2	8,0	–	–
	- спортивні ігри (волейбол, футбол, баскетбол);	Д	6	25,0	2	6,4
		Х	13	52,0	18	52,9
	- бігові вправи;	Д	–	–	3	9,6
		Х	–	–	2	5,8
	- ритміка, плавання.	Д	2	8,3	8	25,8
		Х	2	8	–	–
	- коригувальні вправи для покращення постави;	Д	9	37,5	10	32,2
		Х	–	–	–	–
	- рухливі ігри.	Д	1	4,1	–	–
		Х	2	8,0	4	11,7
11. Назви причини, чому ти не приймаєш участі у фізкультурній діяльності:	- мій фізичний стан;	Д	10	41,6	6	19,3
		Х	10	40,0	10	29,4
	- неприємно, коли з мене глузують;	Д	2	8,3	4	12,9
		Х	1	4,0	7	20,5
	- не пропонують взяти участі;	Д	3	12,5	1	3,2
		Х	1	4,0	3	8,8
	- немає часу.	Д	2	8,3	3	9,6
		Х	4	16,0	2	5,8
	- інший варіант / беру участь: 4	Д	7	29,1	7	22,5
		Х	10	40,0	12	35,2

Примітка: кількість обстежуваних: дівчатка з ДС 10 років – 24 особи, хлопчики з ДС – 25 осіб; дівчатка з ДЗ 10 років – 31 особа, хлопчики з ДЗ – 34 особи

**АНКЕТА ДЛЯ ОПИТУВАННЯ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ**

Шановні колеги! З метою вивчення стану проблеми профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей 10 років із депривацією сенсорних систем проводиться анкетування учителів фізичної культури та учителів початкових класів спеціальних шкіл-інтернатів.

Запитання:

1. Назвіть основні причини порушення постави у дітей із депривацією сенсорних систем ?

2. Чи Згодні Ви з тим, що саме в молодшому шкільному віці спостерігається погіршення постави?

а) так;

б) ні;

3. Які Ви знаєте профілактичні запобіжні заходи щодо порушень постави?

4. У чому Ви вбачаєте свою роботу з профілактики та корекції порушень постави в дітей із депривацією сенсорних систем?

5. Чи на кожному уроці Ви проводите фізкультхвилинки та фізкультпаузи?

6. Чи цікавитеся Ви літературою з проблеми профілактики та корекції порушень просторової організації тіла?

Додаток Е. 4.1

Результати анкетування вчителів з проблеми формування просторової організації тіла дітей із депривацією зору та депривацією слуху (%), n = 19

№ з/п	Запитання анкети	Відповіді	
		n	%
I	Причинами порушень постави у дітей вважаю:		
1.	- неправильне положення при письмі та читанні;	17	89,4
2.	- меблі без індивідуального добору;	9	47,3
3.	- сон на м'якій постелі;	5	26,3
4.	- слабкий розвиток м'язів спини;	18	94,7
5.	- погане освітлення при письмі та читанні;	15	78,9
6.	- читання у положенні лежачи;	7	36,8
7.	- нераціональний руховий режим;	16	84,2
8.	- відсутність контролю вчителів за правильним положенням дітей при письмі та читанні;	12	63,1
9.	- неправильний режим дня;	5	26,3
10.	- відсутність контролю вихователів за поставою дітей під час виконання домашнього завдання;	17	89,4
11.	- постійне місцезнаходження учня на крайніх рядах;	8	42,1
12.	- спадковість.	6	31,5
II	Чи Згодні Ви з тим, що саме в молодшому шкільному віці спостерігається погіршення постави?		
1.	Так.	19	100
2.	Ні.	-	-
III	Які Ви знаєте профілактичні запобіжні заходи щодо порушення постави:		
1.	- заняття фізичною культурою та спортом;	17	89,4
2.	- правильне положення дитини при письмі й читанні;	16	84,2
3.	- фізкультхвилинки та фізкультпаузи на уроках;	15	78,9
4.	- ранкова зарядка;	14	73,6
5.	- відповідність меблів росту дитини;	4	21,0
6.	- систематичний курс масажу 2 рази на рік;	16	84,2
7.	- рухливі ігри на перервах;	7	36,8
8.	- бесіди з дітьми про значення правильної постави;	4	21,0
9.	- комплекси коригувальних вправ для формування правильної постави;	18	94,7
10.	- дотримання режиму дня;	13	68,4
11.	- раціональне харчування.	12	63,1
IV	Свою роботу з профілактики й корекції постави у дітей із ДСС вбачаю в такому:		
1.	- проведення фізкультхвилинки і фізкультпауз на уроках;	18	94,7
2.	- контроль за правильною посадкою дітей на уроках;	17	89,4
3.	- бесіди з батьками;	14	73,6
4.	- гімнастика до навчальних занять;	16	84,2
5.	- проведення комплексів спеціальних вправ на уроках фізичної культури для покращення та корекції порушень постави;	18	94,7
6.	- розміщення дітей за партами відповідно до зросту й рекомендацій лікаря.	17	89,4
V	Чи проводите Ви на кожному уроці фізкультхвилинки та фізкультпаузи:		
1.	- на кожному;	10	52,6
2.	- на одному уроці в день;	5	26,3
3.	- проводжу дуже рідко;	4	21,0
4.	- не проводжу взагалі.	-	-
VI	Чи цікавитеся Ви літературою з проблеми профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей із ДСС?		
1.	Ні.	13	68,4
2.	Так.	6	31,5

**АНКЕТА ДЛЯ ДІТЕЙ 10 РОКІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ ТА
ДЕПРИВАЦІЄЮ СЛУХУ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ**

Дорогий друже! Пропонуємо заповнити тобі анкету. Просимо тебе уважно прочитати, подумати й відповісти на запитання. Спасибі!

Запитання:

1. Чи Знаєш ти, що таке постава?

- а) знаю;
- б) не знаю.

2. Як часто в тебе болить спина?

- а) ніколи не болить;
- б) іноді болить;
- в) часто болить.

3. Коли в тебе частіше болить спина?

- а) під час уроків (письмового, усного);
- б) під час виконання домашнього завдання;
- в) після тренування.

4. Від кого ти довідався про поставу?

- а) від батьків;
- б) від учителів;
- в) від лікарів;
- г) з книг.

5. Чи Знаєш ти про те, що у тебе є порушення постави?

- а) так;
- б) ні;

6. Де ти вперше довідався (лась), що в тебе є порушення постави?

- а) у дитячому садку;
- б) у школі;
- г) у поліклініці.

7. Хто визначив, що в тебе порушена постава?

- а) лікар;
- б) батьки;
- в) хтось інший.

8. Які із запропонованих засобів ти застосовуєш для виправлення порушення постави?

- а) лікувальну фізичну культуру;
- б) масаж;
- в) заняття в танцювальному гуртку (спортивній секції).
- г) коригувальні вправи.

9. Чи Знаєш ти вправи для профілактики та корекції порушень постави?

- а) знаю;
- б) не знаю

10. Чи проводяться вчителем фізкультхвилинки та фізкультпаузи на уроках?

- а) ніколи;
- б) рідко;
- в) на одному уроці на день;
- г) на кожному уроці.

Дякуємо!

Результати бесіди-анкетування дітей 10 років із депривацією сенсорних систем (%), n = 116

Таблиця 7

№ з/п	Запитання анкети	Варіанти відповідей:	Відповіді дітей із ДСС			
			Діти 10 років із ДС, n = 61		Діти 10 років із ДЗ, n = 55	
			n	%	n	%
1.	Чи знаєш ти, що таке постава:	- знаю;	25	40,9	23	41,8
		- не знаю.	36	59,0	32	58,1
2.	Як часто в тебе болить спина?	- ніколи не болить;	17	27,8	12	21,8
		- іноді болить;	25	57,3	15	27,2
		- часто болить.	19	31,1	28	50,9
3.	Коли в тебе частіше болить спина:	- під час уроків;	17	27,8	13	23,6
		- під час виконання домашнього завдання;	21	34,4	22	40,0
		- після тренування.	23	37,7	20	36,3
4.	Від кого ти довідався про поставу:	- від батьків;	6	9,8	10	18,1
		- від учителів;	23	37,7	22	40
		- від лікарів;	28	45,9	23	41,8
		- з книг.	4	6,5	-	-
5.	Чи знаєш ти про те, що у тебе є порушення постави?	- так;	17	27,8	23	41,8
		- ні.	44	72,1	32	58,1
6.	Де ти вперше довідався, що у тебе є порушення постави?	- у дитячому садку;	5	8,2	7	12,7
		- у школі;	33	54,0	27	49,1
		- у поліклініці.	23	41,8	9	16,3
7.	Хто визначив, що в тебе порушена постава?	- лікар;	55	90,1	45	81,8
		- батьки;	6	9,8	5	9,1
		- хтось інший.	-	-	5	9,1
8.	Які із запропонованих засобів ти застосовуєш для виправлення порушення постави?	- ЛФК;	57	93,4	49	89,1
		- масаж;	45	73,7	47	77,0
		- заняття в танцювальному гуртку / спортивній секції;	51	83,6	44	80,0
		- коригувальні вправи.	-	-	5	9,1
9.	Чи знаєш ти вправи для корекції та профілактики порушень постави?	- знаю;	8	13,1	5	9,1
		- не знаю.	53	86,8	50	90,9
10.	Чи проводяться вчителем фізкультхвилинки та фізкультпаузи на уроках?	- ніколи;	35	57,3	20	37,3
		- рідко;	19	31,1	17	30,9
		- на одному уроці на день;	7	11,4	18	32,7
		- на кожному уроці.	-	-	-	-

ДОДАТОК Ж

**МАТРИЦЯ ФАКТОРНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ
ТІЛА З УРАХУВАННЯМ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ
ДІТЕЙ 6–10 РОКІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ СЕНСОРНИХ СИСТЕМ**

Додаток Ж.1

Таблиця 1

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням фізичного стану хлопчиків 6–8 років із депривацією слуху з нормальною поставою

Показник	Групи факторів				
	1	2	3	4	5
ЖІ	0,627	0,064	-0,012	0,072	0,448
Довжина тіла, см	0,714	0,240	0,380	-0,082	0,336
Маса тіла, кг	0,299	0,119	0,158	-0,097	0,764
ІМТ	-0,433	-0,009	-0,315	0,165	0,550
Обвід розслабленої руки	0,209	0,467	0,370	-0,703	0,134
Обвід зігнутої та напруженої руки	0,277	0,398	0,473	-0,609	0,091
Обвід передпліччя	0,299	0,461	0,283	-0,704	0,156
Обвід зап'ястя	0,351	0,158	0,367	-0,560	0,397
Обвід грудної клітки	0,605	-0,002	0,390	-0,354	0,430
Обвід талії	0,034	0,074	0,567	-0,522	0,340
Обвід сідниць	-0,070	0,206	0,528	-0,614	0,212
Обвід стегна	-0,096	0,233	0,130	-0,843	-0,088
Обвід гомілки	0,098	0,412	0,273	-0,701	-0,218
Обвід кісточки	0,323	0,174	0,636	-0,404	0,425
Індекс Ерісмана	0,162	0,003	-0,303	-0,236	0,654
ЖЕЛ, мл,	0,581	0,082	0,087	-0,002	0,714
АТ діаст., мм рт.ст	-0,024	0,455	0,478	0,326	-0,171
АТ сист., мм рт.ст.	-0,169	0,488	-0,101	0,541	-0,512
ЧСС у спокої, с./хв	-0,072	-0,221	-0,026	-0,731	-0,438
Проба Руф'є	-0,083	-0,161	-0,296	-0,533	-0,273
Динамометрія провідної руки, кг	0,576	0,002	0,300	0,106	0,672
СІ	0,619	-0,064	0,310	0,208	0,386
Індекс Робінсона	-0,210	0,189	-0,052	-0,211	-0,780
Індекс Кетле	0,064	0,044	0,026	-0,072	0,776
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	0,872	0,151	0,139	0,014	-0,016
Човниковий біг 4x9 м, с	-0,898	-0,173	0,065	-0,039	0,111
Біг 30 м, с	-0,532	0,266	-0,078	0,543	0,340
Нахили тулубу уперед сидячи, см	0,014	0,014	0,163	0,250	0,621
Бічна рухливість хребетного стовпа, см	0,706	-0,008	0,176	-0,171	-0,103
Стойка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,898	0,111	0,214	0,013	0,286
Стойка на одній нозі (з закритими очима), с	0,676	-0,178	0,084	0,138	0,405
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,870	-0,016	-0,008	-0,204	0,144
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	0,790	0,148	0,035	-0,302	0,377
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	-0,094	-0,875	0,266	0,075	-0,032
1.2. Грудний кіфоз (відстань І)	-0,022	-0,920	0,052	-0,008	-0,022

1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	-0,173	-0,751	0,065	0,198	-0,022
1.4. Живіт (відстань l 2)	0,061	-0,917	0,125	0,085	-0,014
1.5. Поясничний лордоз (l 3)	-0,166	-0,874	0,092	0,091	-0,060
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	0,064	-0,677	0,017	0,022	0,045
2.1. Положення тазових кісток (l 4)	-0,099	0,212	-0,793	0,185	-0,405
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	-0,136	0,122	-0,917	0,062	0,011
2.3. Трикутники талії	-0,218	0,214	-0,837	0,250	-0,115
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	-0,224	0,067	-0,879	0,076	0,149
2.5. Постановка стоп	-0,019	0,236	-0,866	-0,007	0,097
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	-0,062	-0,974	0,127	0,090	-0,021
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	-0,162	0,186	-0,940	0,137	-0,072
Інтегральна оцінка постави, бал	-0,182	-0,681	-0,638	0,185	-0,075
Сума навантажувальних змінних	8,432	7,604	7,952	6,009	6,458
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	17,9	16,2	16,9	12,8	13,7

Таблиця 2

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням фізичного стану дівчаток 6–8 років із депривацією слуху з нормальною поставою

Показник	Групи факторів				
	1	2	3	4	5
ЖІ	0,725	0,116	0,103	0,322	0,300
Довжина тіла, см	0,843	-0,147	-0,155	0,112	0,441
Маса тіла, кг	0,739	-0,192	-0,345	0,185	0,407
ІМТ	-0,022	-0,149	-0,575	0,238	-0,006
Обвід розслабленої руки	0,817	-0,202	0,113	-0,159	0,086
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,798	-0,358	0,050	-0,092	0,151
Обвід передпліччя	0,774	-0,124	0,223	-0,255	0,297
Обвід зап'ястя	0,627	-0,218	0,287	0,086	0,019
Обвід грудної клітки	0,616	-0,138	-0,048	0,088	0,665
Обвід талії	0,559	0,204	-0,066	0,174	0,709
Обвід сідниць	0,797	0,198	0,001	0,164	0,335
Обвід стегна	0,671	0,099	-0,166	-0,223	0,361
Обвід гомілки	0,283	0,381	-0,065	0,464	0,089
Обвід кісточки	0,803	-0,173	0,088	0,278	-0,063
Індекс Ерісмана	0,157	-0,083	0,091	0,032	0,707
ЖЕЛ, мл,	0,807	0,024	-0,024	0,303	0,389
АТ діаст., мм рт.ст	0,015	-0,333	0,135	0,468	-0,336
АТ сист., мм рт.ст.	-0,377	0,245	0,261	0,270	-0,734
ЧСС у спокої, ск./хв	-0,095	0,098	-0,225	-0,842	0,024
Проба Руф'є	-0,083	0,277	-0,212	-0,340	0,535
Динамометрія провідної руки, кг	0,452	0,008	-0,171	0,551	0,606
СІ	0,310	0,061	-0,092	0,616	0,564
Індекс Робінсона	-0,393	0,274	0,052	-0,442	-0,571
Індекс Кетле	0,604	-0,198	-0,463	0,230	0,329
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	0,494	-0,053	0,013	0,057	0,704
Човниковий біг 4x9 м, с	-0,827	0,024	0,218	-0,455	-0,013
Біг 30 м, с	-0,150	0,284	-0,202	0,147	-0,661
Нахили тулубу уперед сидячи, см	0,276	-0,618	-0,277	-0,204	-0,104

Бічна рухливість хребетного стовпа, см	0,496	-0,139	-0,679	0,186	-0,017
Стійка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,857	-0,251	-0,166	0,148	0,306
Стійка на одній нозі (з закритими очима), с	0,528	-0,448	0,017	0,065	-0,255
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,887	-0,193	-0,061	-0,089	0,221
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	0,901	-0,091	0,080	-0,007	0,018
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	-0,452	0,871	0,020	0,003	-0,079
1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	0,123	0,798	-0,313	0,191	-0,103
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	0,259	0,782	-0,103	-0,272	-0,069
1.4. Живіт (відстань І2)	-0,299	0,921	-0,116	0,026	-0,028
1.5. Поясничний лордоз (І3)	-0,185	0,879	-0,211	-0,061	-0,071
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	-0,299	0,847	-0,218	-0,235	-0,179
2.1. Положення тазових кісток (І4)	0,054	-0,399	0,848	0,128	-0,215
2.2 Симетричність надплеч (а 5)	0,065	-0,294	0,875	0,275	0,006
2.3. Трикутники талії	0,080	0,100	0,438	-0,786	0,105
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	0,006	-0,158	0,872	0,294	0,226
2.5. Постановка стоп	0,064	-0,447	0,743	0,089	-0,372
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	-0,164	0,951	-0,169	-0,082	-0,102
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	0,078	-0,214	0,911	-0,224	-0,011
Інтегральна оцінка постави, бал	-0,090	0,719	0,583	-0,260	-0,105
Сума навантажувальних змінних	12,676	8,081	6,190	4,302	5,959
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	27,0	17,2	13,2	9,2	12,7

Таблиця 3

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням фізичного стану хлопчиків 9–10 років із депривацією слуху з нормальною поставою

Показник	Групи факторів				
	1	2	3	4	5
ЖІ	-0,274	-0,420	0,725	-0,060	0,241
Довжина тіла, см	0,495	0,669	-0,362	-0,043	0,386
Маса тіла, кг	0,462	0,641	-0,528	0,023	0,287
ІМТ	0,261	0,414	-0,808	0,184	-0,039
Обвід розслабленої руки	0,904	-0,113	0,132	-0,017	0,103
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,914	0,043	0,075	0,092	0,265
Обвід передпліччя	0,284	0,666	0,203	-0,485	0,299
Обвід зап'ястя	0,846	0,152	0,017	0,280	-0,190
Обвід грудної клітки	0,920	0,214	-0,135	0,249	0,022
Обвід талії	0,669	-0,016	-0,078	0,664	0,244
Обвід сідниць	0,636	0,246	-0,334	0,541	-0,058
Обвід стегна	0,899	0,023	0,112	0,239	0,264
Обвід гомілки	0,587	0,230	0,161	0,458	0,567
Обвід кісточки	0,785	-0,052	0,245	0,086	-0,155
Індекс Ерісмана	0,848	-0,212	0,089	0,360	-0,255
ЖСЛ, мл,	0,280	0,290	0,206	-0,044	0,724
АТ діаст., мм рт.ст	0,263	-0,053	-0,009	-0,317	0,816
АТ сист., мм рт.ст.	-0,025	0,917	-0,085	-0,006	-0,147
ЧСС у спокої, ск./хв	-0,491	0,176	0,272	0,326	0,608
Проба Руф'є	-0,051	-0,258	0,079	0,021	0,414
Динамометрія провідної руки, кг	0,369	0,799	-0,216	0,057	0,271
СІ	0,266	0,783	0,035	0,056	0,216
Індекс Робінсона	-0,300	0,778	0,064	0,167	0,211

Індекс Кетле	0,428	0,611	-0,618	0,066	0,213
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	0,076	0,874	0,034	-0,054	-0,345
Човниковий біг 4x9 м, с	0,146	-0,601	0,152	0,698	0,103
Біг 30 м, с	0,108	0,138	0,256	0,704	0,204
Нахили тулубу уперед сидючи, см	0,025	0,157	-0,268	0,822	0,201
Бічна рухливість хребетного стовпа, см	-0,022	0,166	-0,204	0,250	0,870
Стійка на одній нозі (з відкритими очима), с	-0,586	0,743	-0,210	-0,151	0,054
Стійка на одній нозі (з закритими очима), с	-0,098	0,697	0,302	-0,369	-0,358
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	-0,155	0,215	-0,230	-0,788	0,139
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	-0,101	0,318	-0,384	-0,682	0,100
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	0,514	0,016	-0,170	-0,276	-0,696
1.2. Грудний кіфоз (відстань ІІ)	0,911	-0,081	0,166	-0,107	0,053
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	0,891	0,084	0,397	-0,033	0,069
1.4. Живіт (відстань І 2)	0,925	0,248	0,226	-0,034	0,091
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	0,951	0,090	-0,016	-0,033	0,044
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	0,917	0,180	0,170	0,144	-0,007
2.1. Положення тазових кісток (І 4)	0,095	0,162	0,845	0,454	-0,106
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	0,295	-0,072	0,886	-0,069	0,134
2.3. Трикутники талії	0,423	0,013	0,888	0,135	0,034
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	0,301	0,017	0,834	0,081	0,095
2.5. Постановка стоп	0,335	0,054	0,857	0,098	0,023
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	0,966	0,109	0,155	-0,060	-0,080
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	0,310	0,036	0,927	0,150	0,039
Інтегральна оцінка постави, бал	0,761	0,087	0,624	0,050	-0,026
Сума навантажувальних змінних	15,114	7,703	8,286	5,163	4,683
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	32,2	16,4	17,6	11,0	10,0

Таблиця 4

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням фізичного стану дівчаток 9–10 років із депривацією слуху з нормальною поставою

Показник	Групи факторів				
	1	2	3	4	5
ЖІ	0,019	-0,928	0,161	0,058	0,230
Довжина тіла, см	0,010	0,781	0,373	0,405	-0,286
Маса тіла, кг	-0,003	0,971	-0,020	0,215	-0,104
ІМТ	-0,016	0,970	-0,215	0,068	-0,057
Обвід розслабленої руки	0,037	0,974	-0,060	-0,068	0,197
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,139	0,971	0,100	-0,125	0,098
Обвід передпліччя	0,402	0,613	0,205	-0,404	0,102
Обвід зап'ястя	0,151	0,552	-0,506	0,140	0,612
Обвід грудної клітки	0,231	-0,026	-0,936	0,230	0,089
Обвід талії	0,333	0,168	-0,555	-0,696	0,075
Обвід сідниць	0,336	0,401	-0,778	0,258	0,153
Обвід стегна	0,109	0,113	-0,926	-0,068	0,145
Обвід гомілки	0,714	0,059	-0,332	-0,128	0,542
Обвід кісточки	0,467	0,849	-0,038	0,011	0,228
Індекс Ерісмана	0,168	-0,389	-0,876	-0,020	0,202
ЖЕЛ, мл,	0,199	0,426	0,405	0,516	0,076
АТ діаст., мм рт.ст	-0,311	-0,259	0,131	0,832	-0,287
АТ сист., мм рт.ст.	-0,381	0,008	0,246	0,273	-0,829

ЧСС у спокої, ск./хв	-0,384	0,052	0,047	-0,045	-0,882
Проба Руф'є	-0,388	-0,081	0,233	-0,759	0,003
Динамометрія провідної руки, кг	-0,185	0,454	0,763	0,412	-0,028
СІ	-0,293	-0,262	0,847	0,355	0,047
Індекс Робінсона	-0,386	0,042	0,072	-0,007	-0,894
Індекс Кетле	0,004	0,980	-0,108	0,145	-0,078
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	-0,079	-0,346	0,530	0,331	0,152
Човниковий біг 4x9 м, с	-0,112	0,530	-0,786	-0,171	0,243
Біг 30 м, с	-0,501	0,399	-0,327	0,567	0,213
Нахили тулубу уперед сидячи, см	0,058	0,277	0,070	0,949	-0,083
Бічна рухливість хребетного стовпа, см	0,552	0,040	0,631	-0,266	0,450
Стійка на одній нозі (з відкритими очима), с	-0,371	0,849	0,078	-0,048	-0,145
Стійка на одній нозі (з закритими очима), с	0,485	-0,043	0,375	0,184	0,732
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	-0,039	-0,035	0,053	0,168	-0,963
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	-0,077	0,333	0,479	0,112	-0,771
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	0,967	-0,038	0,054	-0,239	0,039
1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	0,706	-0,601	0,069	0,207	0,301
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	0,834	0,208	-0,238	0,247	0,098
1.4. Живіт (відстань І 2)	0,749	-0,144	-0,448	0,085	0,402
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	0,696	0,573	0,107	-0,154	0,304
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	0,755	0,233	0,370	-0,218	-0,164
2.1. Положення тазових кісток (І 4)	-0,878	-0,110	0,302	0,023	-0,113
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	-0,803	0,010	0,473	0,278	-0,222
2.3. Трикутники талії	-0,958	-0,016	0,170	0,005	-0,186
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	-0,948	-0,061	0,005	-0,163	-0,124
2.5. Постановка стоп	-0,956	0,044	0,161	0,057	-0,233
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	0,961	0,007	-0,022	-0,001	0,223
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	-0,946	-0,026	0,215	0,031	-0,182
Інтегральна оцінка постави, бал	0,024	-0,052	0,513	0,079	0,107
Сума навантажувальних змінних	12,766	10,804	8,542	4,837	6,448
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	27,2	23,0	18,2	10,3	13,7

**МАТРИЦЯ ФАКТОРНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ
ТІЛА З УРАХУВАННЯМ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 6–10 РОКІВ ІЗ
ДЕПРИВАЦІЄЮ СЛУХУ ТА ЗІ СКОЛІОТИЧНОЮ ПОСТАВОЮ**

Таблиця 5

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням фізичного стану хлопчиків 6–8 років із депривацією слуху та зі сколіотичною поставою

Показник	Групи факторів				
	1	2	3	4	5
ЖІ	-0,178	0,536	-0,164	-0,696	-0,351
Довжина тіла, см	0,518	0,511	0,485	-0,147	0,420
Маса тіла, кг	0,322	0,183	0,113	0,005	0,921
ІМТ	0,119	0,288	-0,202	0,111	0,820
Обвід розслабленої руки	0,896	0,154	0,045	0,060	0,338
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,891	0,033	0,079	0,229	0,356
Обвід передпліччя	0,925	0,043	0,203	0,135	0,187
Обвід зап'ястя	0,588	-0,043	0,552	0,058	0,577
Обвід грудної клітки	0,941	-0,062	-0,197	0,105	0,167
Обвід талії	0,889	0,135	0,159	0,229	0,101
Обвід сідниць	0,970	0,175	-0,050	0,045	0,155
Обвід стегна	0,664	0,501	0,279	-0,343	-0,257
Обвід гомілки	0,946	0,249	0,023	-0,125	-0,083
Обвід кісточки	0,783	-0,330	0,169	-0,221	0,417
Індекс Ерісмана	0,538	-0,485	-0,601	0,229	-0,175
ЖЕЛ, мл,	0,013	0,696	-0,017	-0,651	0,244
АТ діаст., мм рт.ст	0,340	0,404	-0,310	0,409	0,579
АТ сист., мм рт.ст.	0,284	-0,382	-0,398	0,243	0,513
ЧСС у спокої, ск./хв	0,257	0,284	0,547	0,467	-0,315
Проба Руф'є	0,482	-0,043	0,596	0,185	-0,060
Динамометрія провідної руки, кг	0,308	0,170	0,864	0,028	0,170
СІ	0,218	0,067	0,916	0,047	-0,126
Індекс Робінсона	0,431	-0,001	0,210	0,621	0,054
Індекс Кетле	0,242	0,085	-0,000	0,035	0,965
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	0,330	0,870	0,087	0,007	-0,184
Човниковий біг 4x9 м, с	-0,163	-0,879	-0,378	-0,031	0,105
Біг 30 м, с	-0,014	-0,901	-0,079	0,157	-0,375
Нахили тулубу уперед сидячи, см	0,406	0,680	-0,485	-0,267	-0,071
Бічна рухливість хребтного стовпа, см	-0,185	0,913	0,282	0,112	-0,110
Стойка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,513	0,517	0,400	-0,075	0,347
Стойка на одній нозі (з закритими очима), с	-0,082	0,645	0,282	-0,096	0,631
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,079	0,862	0,071	-0,134	0,434
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	0,080	0,933	0,000	-0,086	0,309
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	0,736	-0,338	0,469	0,078	0,108
1.2. Грудний кіфоз (відстань І)	0,077	-0,400	-0,903	-0,006	0,072
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	0,411	-0,084	0,012	0,529	0,306
1.4. Живіт (відстань І 2)	0,328	-0,375	0,325	0,645	0,032

1.5. Поясничний лордоз (l 3)	0,428	-0,671	0,291	0,227	-0,101
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	0,718	-0,126	0,033	0,594	-0,002
2.1. Положення тазових кісток (l 4)	-0,354	-0,215	-0,586	0,686	-0,113
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	-0,519	0,446	-0,425	-0,105	-0,220
2.3. Трикутники талії	-0,356	0,215	-0,406	0,777	0,056
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	0,349	0,106	-0,630	0,040	0,175
2.5. Постановка стоп	-0,057	-0,716	-0,357	-0,384	-0,243
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	0,629	-0,500	0,075	0,490	0,070
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	-0,272	-0,517	-0,773	0,026	-0,237
Інтегральна оцінка постави, бал	0,256	-0,718	-0,489	0,366	-0,117
Сума навантажувальних змінних	12,274	10,987	7,744	5,053	5,863
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	26,1	23,4	16,5	10,8	12,5

Таблиця 6

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням фізичного стану дівчаток 6–8 років із депривацією слуху та зі сколіотичною поставою

Показник	Групи факторів				
	1	2	3	4	5
ЖІ	0,218	0,187	0,545	0,726	0,141
Довжина тіла, см	0,204	-0,084	0,760	0,515	-0,301
Маса тіла, кг	0,119	-0,084	0,948	0,273	-0,066
ІМТ	-0,109	-0,058	0,716	-0,403	0,501
Обвід розслабленої руки	0,896	-0,284	0,035	0,313	0,036
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,909	-0,215	0,098	0,335	-0,022
Обвід передпліччя	0,906	0,179	-0,107	0,206	-0,226
Обвід зап'ястя	0,609	0,177	0,131	0,562	-0,257
Обвід грудної клітки	0,840	-0,388	0,119	-0,255	-0,052
Обвід талії	0,978	0,102	0,146	-0,025	-0,096
Обвід сідниць	0,704	-0,313	0,305	-0,090	0,495
Обвід стегна	0,902	0,099	0,345	0,222	-0,076
Обвід гомілки	0,848	0,393	0,154	-0,116	0,069
Обвід кісточки	0,885	0,185	0,258	0,261	0,120
Індекс Ерісмана	0,761	-0,356	-0,188	-0,464	0,070
ЖЕЛ, мл,	0,190	0,114	0,720	0,632	0,084
АТ діаст., мм рт.ст	-0,092	0,025	0,103	-0,218	-0,542
АТ сист., мм рт.ст.	0,067	-0,052	0,131	0,586	0,028
ЧСС у спокої, ск./хв	-0,446	-0,079	-0,880	-0,043	0,121
Проба Руф'є	-0,347	-0,201	-0,695	0,283	0,102
Динамометрія провідної руки, кг	0,631	0,406	-0,002	0,554	0,184
СІ	0,624	0,422	-0,171	0,516	0,166
Індекс Робінсона	-0,396	-0,095	-0,772	0,265	0,142
Індекс Кетле	0,060	-0,082	0,981	0,084	0,112
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	-0,545	-0,090	0,736	0,275	-0,245
Човниковий біг 4x9 м, с	-0,304	0,678	-0,048	0,102	0,514
Біг 30 м, с	0,048	0,424	-0,105	0,008	0,817
Нахили тулубу уперед сидячи, см	0,200	-0,791	-0,512	-0,068	-0,227
Бічна рухливість хребетного стовпа, см	0,478	-0,685	-0,153	-0,305	-0,054
Стійка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,458	-0,220	0,658	0,320	-0,220
Стійка на одній нозі (з закритими очима), с	0,767	-0,085	0,525	0,029	-0,096

Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	-0,289	-0,343	0,836	0,021	-0,120
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	0,053	-0,091	0,626	0,170	0,551
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	0,164	0,645	-0,340	0,063	0,654
1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	-0,375	0,830	-0,076	-0,096	0,296
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	-0,083	0,849	0,210	-0,249	-0,368
1.4. Живіт (відстань І 2)	0,369	0,596	-0,166	0,312	0,527
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	0,199	0,806	-0,381	0,271	-0,072
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	0,272	-0,184	-0,028	0,272	-0,749
2.1. Положення тазових кісток (І 4)	-0,049	-0,779	-0,313	-0,428	0,024
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	-0,476	0,470	-0,066	0,089	-0,307
2.3. Трикутники талії	0,077	0,214	0,529	-0,313	-0,711
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	0,660	-0,222	-0,107	-0,386	-0,225
2.5. Постановка стоп	-0,150	0,118	0,107	-0,270	0,666
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	0,164	0,918	-0,256	0,171	0,152
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	0,149	-0,203	0,110	-0,953	0,088
Інтегральна оцінка постави, бал	0,239	0,878	-0,221	-0,242	0,200
Сума навантажувальних змінних	12,072	8,630	9,600	5,684	5,273
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	25,7	18,4	20,4	12,1	11,2

Таблиця 7

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням фізичного стану хлопчиків 9–10 років із депривацією слуху та зі сколіотичною поставою

Показник	Групи факторів				
	1	2	3	4	5
ЖІ	0,032	-0,34	-0,821	0,430	0,165
Довжина тіла, см	0,164	0,03	0,105	0,030	0,980
Маса тіла, кг	0,389	0,43	0,784	-0,176	0,127
ІМТ	0,343	0,47	0,767	-0,193	-0,193
Обвід розслабленої руки	0,534	0,53	0,388	0,022	0,537
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,189	0,94	0,188	0,089	0,177
Обвід передпліччя	0,210	0,95	-0,200	0,023	0,079
Обвід зап'ястя	0,676	0,68	-0,214	-0,156	-0,114
Обвід грудної клітки	0,024	1,00	-0,037	0,050	0,061
Обвід талії	-0,070	0,91	0,364	0,122	0,109
Обвід сідниць	0,084	0,93	0,258	0,242	0,048
Обвід стегна	0,082	0,89	0,247	0,371	0,068
Обвід гомілки	0,213	0,84	0,214	0,063	0,441
Обвід кісточки	0,266	0,88	0,301	-0,114	0,220
Індекс Ерісмана	-0,044	0,93	-0,078	0,036	-0,344
ЖЕЛ, мл,	0,604	0,35	0,084	0,464	0,540
АТ діаст., мм рт.ст	0,686	0,06	0,205	-0,568	0,400
АТ сист., мм рт.ст.	0,618	0,22	0,454	-0,603	-0,050
ЧСС у спокої, с/хв	0,101	0,23	-0,186	0,942	0,118
Проба Руф'є	-0,078	0,36	-0,334	0,775	0,393
Динамометрія провідної руки, кг	0,400	0,35	0,113	0,266	0,798
СІ	0,283	0,17	-0,318	0,385	0,800
Індекс Робінсона	0,547	0,44	0,089	0,702	0,102
Індекс Кетле	0,373	0,46	0,786	-0,185	-0,030
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	0,325	0,11	-0,610	0,355	0,621

Човниковий біг 4x9 м, с	-0,652	-0,30	-0,177	-0,361	-0,570
Біг 30 м, с	-0,598	-0,59	0,473	0,264	-0,043
Нахили тулубу уперед сидючи, см	0,185	-0,50	-0,097	0,836	0,076
Бічна рухливість хребтного стовпа, см	0,301	0,33	0,455	-0,292	0,712
Стойка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,859	0,02	0,262	0,437	0,044
Стойка на одній нозі (з закритими очима), с	0,542	-0,72	0,227	0,346	-0,134
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,124	-0,29	-0,313	-0,101	0,889
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	-0,002	-0,75	-0,322	-0,050	0,578
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	0,253	0,45	0,668	0,386	0,370
1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	0,132	-0,05	0,981	-0,100	-0,087
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	-0,186	-0,21	0,485	0,248	-0,790
1.4. Живіт (відстань І2)	0,603	-0,40	0,252	-0,355	0,534
1.5. Поясничний лордоз (І3)	0,181	0,16	0,185	0,851	-0,427
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	-0,131	-0,53	-0,062	0,662	0,506
2.1. Положення тазових кісток (І4)	0,489	0,69	0,151	-0,096	0,497
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	0,585	0,32	-0,016	0,694	-0,272
2.3. Трикутники талії	0,918	-0,01	0,087	-0,041	0,385
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	0,904	0,09	0,239	0,116	0,322
2.5. Постановка стоп	0,992	-0,01	0,001	0,022	0,121
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	0,293	-0,19	0,839	0,413	-0,038
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	0,930	0,20	0,106	0,179	0,225
Інтегральна оцінка постави, бал	0,861	0,10	0,370	0,286	0,172
Сума навантажувальних змінних	10,676	13,17	7,558	7,388	8,206
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	22,7	18,0	16,1	15,7	14,5

Таблиця 8

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням фізичного стану дівчаток 9–10 років із депривацією слуху та зі сколіотичною поставою

Показник	Групи факторів				
	1	2	3	4	5
ЖІ	0,040	0,139	0,111	0,940	-0,027
Довжина тіла, см	-0,198	0,258	0,430	0,676	0,215
Маса тіла, кг	0,614	0,144	0,459	-0,511	0,352
ІМТ	0,548	-0,076	0,008	-0,780	0,104
Обвід розслабленої руки	0,120	0,001	0,971	0,028	0,089
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,355	0,181	0,912	-0,085	-0,028
Обвід передпліччя	-0,160	-0,244	0,923	0,193	-0,100
Обвід зап'ястя	0,287	0,038	0,939	-0,006	-0,109
Обвід грудної клітки	0,103	-0,360	0,110	-0,678	0,573
Обвід талії	-0,180	0,053	0,786	-0,078	0,580
Обвід сідниць	0,143	0,800	0,078	-0,176	0,546
Обвід стегна	0,817	-0,025	-0,013	-0,431	0,378
Обвід гомілки	0,014	-0,306	0,295	-0,091	0,848
Обвід кісточки	0,170	-0,172	0,923	-0,101	0,149
Індекс Ерісмана	0,190	-0,382	-0,210	-0,843	0,206
ЖЕЛ, мл,	0,551	0,302	0,518	0,462	0,264
АТ діаст., мм рт.ст	-0,026	-0,408	-0,167	0,891	-0,049
АТ сист., мм рт.ст.	-0,042	-0,170	-0,072	0,947	-0,260
ЧСС у спокої, с/хв	0,286	0,865	0,228	0,187	0,286

Проба Руф'є	0,640	0,318	0,053	-0,323	0,521
Динамометрія провідної руки, кг	-0,274	0,452	0,765	0,146	0,327
СІ	-0,352	0,434	0,741	0,195	0,299
Індекс Робінсона	0,157	0,451	0,112	0,871	-0,009
Індекс Кетле	0,618	0,011	0,211	-0,717	0,208
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	-0,843	0,032	-0,073	0,486	0,214
Човниковий біг 4x9 м, с	0,452	-0,158	-0,229	-0,819	-0,153
Біг 30 м, с	0,515	-0,140	-0,303	-0,646	-0,423
Нахили тулубу уперед сидячи, см	0,434	0,142	-0,452	0,461	0,355
Бічна рухливість хребтного стовпа, см	-0,380	-0,522	0,383	0,654	-0,077
Стойка на одній нозі (з відкритими очима), с	-0,087	0,609	0,635	0,404	-0,229
Стойка на одній нозі (з закритими очима), с	0,303	0,679	0,288	-0,463	-0,363
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,529	0,216	0,132	0,361	-0,089
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	0,921	0,125	-0,167	-0,052	-0,270
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	0,684	-0,341	-0,408	-0,246	0,427
1.2. Грудний кіфоз (відстань І)	0,963	-0,052	0,135	0,029	-0,099
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	-0,341	0,414	-0,278	0,778	0,026
1.4. Живіт (відстань І 2)	0,532	-0,495	-0,124	-0,500	0,309
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	0,604	0,094	0,565	-0,530	0,043
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	0,836	0,198	0,109	-0,180	0,016
2.1. Положення тазових кісток (І 4)	-0,162	0,707	-0,128	0,662	0,053
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	-0,245	0,692	0,255	0,439	-0,334
2.3. Трикутники талії	0,119	0,858	-0,397	-0,152	-0,162
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	0,128	0,778	0,245	0,350	-0,084
2.5. Постановка стоп	-0,063	0,993	-0,019	-0,064	-0,043
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	0,967	0,032	0,049	-0,155	0,174
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	-0,060	0,936	-0,017	0,308	-0,145
Інтегральна оцінка постави, бал	0,527	0,825	0,015	0,173	-0,021
Сума навантажувальних змінних	10,102	9,662	9,028	11,675	3,971
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	21,5	20,6	19,2	24,8	8,4

**МАТРИЦЯ ФАКТОРНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ
ТІЛА З УРАХУВАННЯМ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 6–10 РОКІВ ІЗ
ДЕПРИВАЦІЄЮ СЛУХУ ТА З СУТУЛОЮ СПИНОЮ**

Таблиця 9

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням фізичного стану хлопчиків 6–8 років із депривацією слуху та з сутулою шиєю

Показник	Групи факторів				
	1	2	3	4	5
ЖІ	0,762	0,142	0,070	-0,606	0,167
Довжина тіла, см	0,562	-0,120	-0,195	-0,525	0,597
Маса тіла, кг	0,352	0,212	-0,003	0,009	0,912
ІМТ	-0,349	0,435	0,267	0,710	0,338
Обвід розслабленої руки	-0,105	-0,385	-0,044	0,203	-0,893
Обвід зігнутої і напруженої руки	-0,016	-0,057	0,100	0,238	-0,964
Обвід передпліччя	0,007	0,029	-0,073	0,298	-0,951
Обвід зап'ястя	-0,127	-0,620	0,492	0,186	-0,568
Обвід грудної клітки	0,474	0,084	0,830	-0,199	0,199
Обвід талії	0,087	-0,483	0,845	0,082	0,194
Обвід сідниць	0,273	-0,187	0,941	0,018	-0,067
Обвід стегна	0,146	-0,527	0,823	0,111	-0,106
Обвід гомілки	-0,371	-0,072	0,911	0,161	-0,039
Обвід кісточки	0,021	0,074	0,666	0,036	-0,741
Індекс Ерісмана	0,005	0,396	0,908	-0,108	-0,078
ЖЕЛ, мл,	0,761	0,169	0,073	-0,465	0,413
АТ діаст., мм рт.ст	0,265	0,176	-0,528	0,288	0,733
АТ сист., мм рт.ст.	-0,774	0,476	-0,040	0,080	0,407
ЧСС у спокої, ск./хв	0,173	-0,422	0,087	0,868	-0,176
Проба Руф'є	0,945	-0,118	0,090	0,027	0,291
Динамометрія провідної руки, кг	0,277	-0,354	-0,269	-0,708	0,475
СІ	0,196	-0,420	-0,287	-0,792	0,274
Індекс Робінсона	-0,447	-0,023	0,048	0,880	0,154
Індекс Кетле	0,060	0,386	0,139	0,376	0,829
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	0,588	-0,322	0,151	-0,304	0,660
Човниковий біг 4x9 м, с	0,352	0,234	0,109	0,796	0,420
Біг 30 м, с	-0,909	0,299	-0,084	0,209	-0,185
Нахили тулубу уперед сидячи, см	0,116	0,733	-0,101	-0,523	-0,406
Бічна рухливість хребтного стовпа, см	0,032	-0,769	-0,032	-0,236	-0,593
Стойка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,493	0,100	-0,598	-0,482	0,396
Стойка на одній нозі (з закритими очима), с	-0,070	0,082	-0,343	-0,867	-0,344
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,069	-0,149	0,171	-0,945	0,223
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	0,259	0,099	0,280	-0,891	0,226
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	0,519	0,220	0,811	0,032	-0,152
1.2. Грудний кіфоз (відстань ІІ)	0,847	0,089	0,221	0,040	-0,473
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	-0,240	0,862	-0,419	0,120	0,095
1.4. Живіт (відстань І 2)	0,246	0,282	-0,918	0,042	-0,125

1.5. Поясничний лордоз (l 3)	-0,578	0,578	-0,060	-0,205	0,535
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	-0,488	-0,009	0,121	0,421	0,755
2.1. Положення тазових кісток (l 4)	0,348	0,099	-0,529	0,759	-0,112
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	-0,796	0,429	0,278	-0,290	-0,144
2.3. Трикутники талії	-0,275	0,692	0,165	-0,046	0,645
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	-0,666	0,660	0,114	-0,309	-0,114
2.5. Постановка стоп	0,070	0,375	-0,426	0,761	-0,306
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	0,112	0,952	-0,088	0,142	0,231
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	-0,433	0,832	-0,141	0,312	0,055
Інтегральна оцінка постави, бал	-0,121	0,946	-0,116	0,223	0,165
Сума навантажувальних змінних	8,927	8,837	8,914	10,082	10,240
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	19,0	18,8	19,0	21,5	21,8

Таблиця 10

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням фізичного стану дівчаток 6–8 років із депривацією слуху та з сутулою спиною

Показник	Групи факторів				
	1	2	3	4	5
ЖІ	0,489	-0,726	-0,276	-0,119	0,379
Довжина тіла, см	0,824	-0,159	-0,441	0,224	-0,226
Маса тіла, кг	0,826	-0,207	-0,280	0,392	-0,208
ІМТ	0,775	-0,313	-0,044	0,531	-0,132
Обвід розслабленої руки	0,973	0,088	0,131	-0,066	0,154
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,955	0,052	0,236	0,169	0,041
Обвід передпліччя	0,983	-0,113	0,056	0,104	0,087
Обвід зап'ястя	0,776	0,099	-0,407	0,050	-0,469
Обвід грудної клітки	0,925	-0,242	-0,246	0,051	-0,154
Обвід талії	0,970	-0,067	-0,167	0,163	-0,018
Обвід сідниць	0,957	-0,152	-0,224	0,096	0,039
Обвід стегна	0,969	-0,192	0,002	-0,066	0,143
Обвід гомілки	0,892	0,048	0,278	-0,151	0,319
Обвід кісточки	0,942	-0,116	-0,103	-0,103	0,279
Індекс Ерісмана	0,858	-0,338	0,222	-0,314	0,039
ЖЕЛ, мл,	0,749	-0,535	-0,337	0,174	0,094
АТ діаст., мм рт.ст	0,030	0,326	-0,061	0,942	-0,041
АТ сист., мм рт.ст.	0,152	0,118	0,978	-0,076	0,028
ЧСС у спокої, ск./хв	-0,114	0,544	-0,040	0,815	0,158
Проба Руф'є	0,431	-0,357	0,291	0,772	-0,070
Динамометрія провідної руки, кг	-0,026	-0,196	0,937	0,263	-0,116
СІ	-0,303	-0,082	0,939	0,112	-0,083
Індекс Робінсона	0,079	0,364	0,852	0,349	0,119
Індекс Кетле	0,820	-0,247	-0,207	0,437	-0,184
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	0,560	-0,308	-0,652	0,397	-0,098
Човниковий біг 4x9 м, с	0,170	-0,222	-0,925	-0,093	-0,238
Біг 30 м, с	0,731	0,448	-0,155	-0,406	-0,276
Нахили тулубу уперед сидячи, см	0,260	0,937	0,150	0,146	-0,102
Бічна рухливість хребетного стовпа, см	0,238	0,189	0,750	-0,289	0,511

Стійка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,092	-0,670	-0,512	0,223	0,480
Стійка на одній нозі (з закритими очима), с	0,094	0,018	-0,826	0,292	0,473
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,121	-0,561	-0,542	0,509	0,342
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	0,342	-0,689	-0,176	0,165	0,591
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	-0,263	0,086	0,279	0,891	0,228
1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	-0,762	0,580	-0,251	-0,031	0,143
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	-0,297	0,893	0,136	0,294	-0,097
1.4. Живіт (відстань І 2)	-0,545	0,816	0,062	0,002	-0,181
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	-0,766	0,600	0,101	-0,086	0,187
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	-0,462	0,504	0,392	-0,326	-0,521
2.1. Положення тазових кісток (І 4)	0,249	0,376	-0,320	-0,213	-0,806
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	0,128	0,598	0,005	0,096	-0,786
2.3. Трикутники талії	0,260	0,228	-0,188	0,685	0,613
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	-0,180	0,935	0,124	-0,277	0,045
2.5. Постановка стоп	-0,489	0,267	0,033	-0,826	0,078
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	-0,626	0,731	0,204	0,017	-0,179
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	0,117	0,950	-0,231	0,164	0,056
Інтегральна оцінка постави, бал	-0,412	0,899	0,061	0,075	-0,109
Сума навантажувальних змінних	17,228	10,711	8,297	6,467	4,297
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	36,7	22,8	17,7	13,8	9,1

Таблиця 11

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням фізичного стану хлопчиків 9–10 років із депривацією слуху та з сутулою спиною

Показник	Групи факторів			
	1	2	3	4
ЖІ	0,467	0,833	0,180	0,236
Довжина тіла, см	0,770	-0,600	0,161	0,142
Маса тіла, кг	0,322	-0,925	0,170	-0,108
ІМТ	-0,057	-0,943	0,182	-0,273
Обвід розслабленої руки	0,995	0,067	0,052	-0,045
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,991	0,102	0,064	-0,063
Обвід передпліччя	0,917	0,206	0,279	0,198
Обвід зап'ястя	0,720	0,533	-0,408	0,178
Обвід грудної клітки	0,662	0,736	0,106	0,093
Обвід талії	0,959	0,068	0,276	0,016
Обвід сідниць	0,931	0,329	-0,156	-0,008
Обвід стегна	0,904	0,131	-0,037	0,405
Обвід гомілки	0,917	0,270	0,186	0,228
Обвід кісточки	0,909	-0,378	0,134	-0,116
Індекс Ерісмана	0,250	0,968	0,022	0,020
ЖЕЛ, мл,	0,898	-0,128	0,404	0,121
АТ діаст., мм рт.ст	0,339	-0,351	0,320	-0,812
АТ сист., мм рт.ст.	0,003	-0,856	0,258	0,448
ЧСС у спокої, ск./хв	-0,012	0,477	-0,879	0,014
Проба Руф'є	0,032	0,749	-0,585	-0,310
Динамометрія провідної руки, кг	0,848	-0,279	0,450	-0,015
СІ	0,855	-0,068	0,514	0,013

Індекс Робінсона	-0,011	0,205	-0,952	0,228
Індекс Кетле	0,180	-0,951	0,181	-0,174
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	0,090	-0,226	0,963	0,112
Човниковий біг 4x9 м, с	-0,971	0,176	0,065	-0,149
Біг 30 м, с	-0,661	0,736	-0,066	-0,132
Нахили тулубу уперед сидячи, см	0,630	-0,726	-0,244	0,125
Бічна рухливість хребтного стовпа, см	0,217	0,225	0,814	0,489
Стойка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,720	0,533	-0,408	0,178
Стойка на одній нозі (з закритими очима), с	0,701	0,282	-0,556	0,346
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,893	0,101	-0,362	0,249
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	0,953	-0,092	-0,269	0,104
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	0,977	-0,104	0,166	-0,088
1.2. Грудний кіфоз (відстань ІІ)	0,797	-0,581	0,099	-0,131
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	0,221	0,018	0,158	0,962
1.4. Живіт (відстань І 2)	0,835	0,004	-0,532	0,138
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	0,823	-0,263	-0,044	0,502
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	0,945	-0,066	0,268	0,173
2.1. Положення тазових кісток (І 4)	-0,267	0,450	-0,788	-0,323
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	-0,396	0,866	-0,305	0,014
2.3. Трикутники талії	-0,533	-0,419	-0,011	-0,735
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	0,151	0,942	-0,299	-0,003
2.5. Постановка стоп	0,142	-0,811	0,545	-0,155
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	0,914	-0,235	0,085	0,320
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	-0,511	0,207	-0,309	-0,775
Інтегральна оцінка постави, бал	0,976	-0,211	-0,047	0,026
Сума навантажувальних змінних	22,481	12,477	7,353	4,688
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	37,1	23,5	15,6	10,0

Таблиця 12

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням фізичного стану дівчаток 9–10 років із депривацією слуху та з сутулою спиною

Показник	Групи факторів				
	1	2	3	4	5
ЖІ	-0,669	0,042	0,514	0,388	0,364
Довжина тіла, см	0,976	0,030	-0,199	0,054	-0,068
Маса тіла, кг	0,980	0,023	-0,008	-0,096	-0,165
ІМТ	0,910	0,062	0,099	-0,239	-0,214
Обвід розслабленої руки	0,877	-0,162	0,025	0,393	0,191
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,895	-0,348	0,042	0,203	0,002
Обвід передпліччя	0,892	-0,408	0,129	0,023	-0,018
Обвід зап'ястя	0,932	-0,236	-0,244	-0,070	0,086
Обвід грудної клітки	0,713	0,035	-0,043	0,672	0,164
Обвід талії	0,857	-0,199	0,093	0,445	0,126
Обвід сідниць	0,711	0,132	-0,017	0,660	0,165
Обвід стегна	0,348	0,304	0,048	0,668	0,439
Обвід гомілки	0,905	0,034	0,155	0,319	0,072
Обвід кісточки	0,712	-0,654	0,253	0,031	-0,006
Індекс Ерісмана	-0,309	0,009	0,206	0,863	0,319
ЖЕЛ, мл,	0,919	0,080	0,339	0,172	0,051
АТ діаст., мм рт.ст	0,388	0,622	-0,218	0,200	0,560

АТ сист.,мм рт.ст.	0,210	0,402	0,018	0,378	0,798
ЧСС у спокої, ск./хв	0,920	-0,121	-0,216	-0,225	0,171
Проба Руф'є	0,439	-0,390	0,531	-0,269	0,386
Динамометрія провідної руки, кг	0,888	-0,032	-0,393	-0,170	0,139
СІ	0,609	-0,093	-0,669	-0,141	0,351
Індекс Робінсона	0,796	0,136	-0,146	0,049	0,569
Індекс Кетле	0,967	0,035	0,060	-0,133	-0,193
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	0,272	0,381	0,258	-0,378	-0,688
Човниковий біг 4x9 м, с	-0,634	0,122	0,720	-0,165	-0,099
Біг 30 м, с	-0,597	0,133	0,582	0,332	0,252
Нахили тулубу уперед сидячи, см	-0,434	0,113	-0,851	0,215	0,158
Бічна рухливість хребетного стовпа, см	0,554	0,122	-0,309	0,046	-0,625
Стойка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,164	0,131	0,379	0,763	0,240
Стойка на одній нозі (з закритими очима), с	-0,208	0,235	0,124	-0,059	0,855
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,724	-0,017	0,298	-0,131	0,556
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	-0,007	0,155	0,964	0,015	0,203
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	0,044	0,276	0,058	0,798	-0,324
1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	-0,221	0,857	0,178	-0,126	0,264
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	-0,508	0,385	-0,471	0,506	-0,333
1.4. Живіт (відстань І2)	-0,047	-0,109	-0,063	0,859	-0,129
1.5. Поясничний лордоз (І3)	-0,769	0,530	-0,044	-0,134	0,328
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	0,262	0,450	-0,145	-0,564	0,533
2.1. Положення тазових кісток (І4)	-0,105	0,236	0,857	0,293	-0,307
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	-0,051	-0,114	-0,751	-0,356	-0,202
2.3. Трикутники талії	0,067	0,900	0,132	0,225	0,216
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	-0,561	-0,251	-0,057	-0,624	-0,460
2.5. Постановка стоп	0,234	0,862	0,412	0,154	0,093
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	-0,297	0,710	-0,150	0,378	0,193
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	-0,239	0,723	0,216	-0,205	-0,419
Інтегральна оцінка постави, бал	-0,301	0,808	0,045	0,084	-0,141
Сума навантажувальних змінних	18,038	6,829	6,417	6,986	5,690
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	38,4	14,5	13,7	14,9	12,1

**МАТРИЦЯ ФАКТОРНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ
ТІЛА З УРАХУВАННЯМ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 6–10 РОКІВ ІЗ
ДЕПРИВАЦІЄЮ СЛУХУ ТА З КРУГЛОЮ СПИНОЮ**

Таблиця 13

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням фізичного стану хлопчиків 6–8 років із депривацією слуху та з круглою спиною

Показник	Групи факторів				
	1	2	3	4	5
ЖІ	0,822	0,352	-0,184	0,096	-0,206
Довжина тіла, см	0,890	-0,156	0,085	-0,350	-0,234
Маса тіла, кг	0,719	0,501	-0,157	-0,187	0,165
ІМТ	-0,021	0,709	-0,153	0,075	0,430
Обвід розслабленої руки	0,883	0,164	0,269	0,302	-0,139
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,950	0,057	0,249	0,112	-0,119
Обвід передпліччя	0,928	-0,104	0,215	0,161	0,063
Обвід зап'ястя	0,340	-0,062	0,640	0,518	-0,156
Обвід грудної клітки	0,857	0,240	0,072	-0,259	-0,179
Обвід талії	0,238	0,929	0,002	-0,281	-0,008
Обвід сідниць	0,167	0,905	0,184	-0,215	-0,268
Обвід стегна	-0,522	0,071	0,091	-0,740	0,373
Обвід гомілки	0,091	0,906	0,199	-0,255	0,208
Обвід кісточки	0,764	-0,217	0,440	-0,274	-0,046
Індекс Ерісмана	-0,780	0,231	0,280	-0,354	0,273
ЖЕЛ, мл,	0,853	0,440	-0,217	-0,005	-0,133
АТ діаст., мм рт.ст	0,064	0,245	-0,195	0,026	0,843
АТ сист., мм рт.ст.	-0,364	-0,062	0,843	-0,068	0,344
ЧСС у спокої, с./хв	0,233	-0,773	0,276	-0,405	-0,295
Проба Руф'є	0,414	-0,250	0,827	-0,190	-0,181
Динамометрія провідної руки, кг	0,826	0,147	-0,479	0,058	0,114
СІ	0,785	-0,105	-0,553	0,231	0,102
Індекс Робінсона	-0,047	-0,612	0,711	-0,342	-0,009
Індекс Кетле	0,355	0,698	-0,224	-0,014	0,352
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	0,750	-0,112	-0,205	-0,271	-0,509
Човниковий біг 4x9 м, с	-0,453	0,422	-0,699	0,046	0,352
Біг 30 м, с	0,130	-0,721	0,665	-0,012	0,112
Нахили тулубу уперед сидячи, см	0,116	0,165	0,765	0,412	0,080
Бічна рухливість хребтного стовпа, см	-0,150	-0,773	-0,269	-0,102	-0,438
Стойка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,404	0,113	-0,822	-0,037	-0,143
Стойка на одній нозі (з закритими очима), с	0,303	-0,701	0,296	0,087	-0,563
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,224	-0,159	-0,791	0,406	-0,296
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	0,386	-0,011	-0,862	-0,019	-0,323
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	-0,299	0,256	0,101	-0,335	0,817
1.2. Грудний кіфоз (відстань ІІ)	-0,043	0,462	0,204	0,010	0,862
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	-0,286	-0,313	-0,007	0,101	0,895
1.4. Живіт (відстань І 2)	0,575	0,043	0,228	0,127	0,746

1.5. Поясничний лордоз (l 3)	-0,692	0,001	0,210	0,467	0,447
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	-0,600	-0,022	0,475	0,162	0,586
2.1. Положення тазових кісток (l 4)	-0,405	-0,304	-0,721	-0,028	0,204
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	-0,552	0,012	-0,025	0,800	0,033
2.3. Трикутники талії	-0,008	0,250	-0,241	0,661	0,653
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	0,221	-0,380	0,208	0,595	0,378
2.5. Постановка стоп	0,187	-0,274	0,261	0,401	-0,745
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	-0,250	0,111	0,293	0,113	0,909
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	-0,121	-0,218	-0,106	0,947	0,138
Інтегральна оцінка постави, бал	-0,259	0,037	0,232	0,374	0,857
Сума навантажувальних змінних	12,764	8,105	8,662	5,409	9,029
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	22,2	17,2	13,7	11,5	10,2

Таблиця 14

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням фізичного стану дівчаток 6–8 років із депривацією слуху з круглою спиною

Показник	Групи факторів			
	1	2	3	4
ЖІ	0,705	0,628	-0,122	0,306
Довжина тіла, см	0,430	0,696	0,037	0,434
Маса тіла, кг	0,787	0,504	0,013	0,128
ІМТ	0,928	0,016	-0,068	-0,362
Обвід розслабленої руки	0,963	0,158	-0,185	0,115
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,992	0,064	0,021	0,098
Обвід передпліччя	0,994	-0,027	-0,062	0,034
Обвід зап'ястя	0,814	0,303	0,252	0,405
Обвід грудної клітки	0,680	0,540	0,038	0,395
Обвід талії	0,924	0,284	0,105	-0,015
Обвід сідниць	0,956	0,067	0,096	0,021
Обвід стегна	0,710	0,357	0,068	0,113
Обвід гомілки	0,848	0,364	0,034	0,337
Обвід кісточки	0,986	0,100	-0,117	0,017
Індекс Ерісмана	0,973	-0,206	0,019	0,057
ЖЕЛ, мл,	0,747	0,592	-0,054	0,240
АТ діаст., мм рт.ст	0,909	0,247	-0,247	0,200
АТ сист., мм рт.ст.	0,099	-0,060	0,282	-0,922
ЧСС у спокої, с./хв	0,516	0,443	-0,614	0,375
Проба Руф'є	0,725	-0,154	-0,601	-0,006
Динамометрія провідної руки, кг	0,707	0,480	0,073	0,511
СІ	0,646	0,432	0,082	0,612
Індекс Робінсона	0,627	0,467	-0,565	0,040
Індекс Кетле	0,899	0,358	-0,020	-0,044
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	0,044	0,710	-0,455	0,531
Човниковий біг 4x9 м, с	-0,394	-0,832	0,084	-0,085
Біг 30 м, с	-0,023	-0,070	-0,524	-0,182
Нахили тулубу уперед сидячи, см	-0,144	-0,026	0,973	0,064
Бічна рухливість хребетного стовпа, см	0,073	0,301	-0,138	-0,076
Стійка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,331	0,849	-0,398	-0,100

Стійка на одній нозі (з закритими очима), с	-0,100	0,744	-0,249	0,412
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,641	0,714	0,204	0,184
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	0,408	0,883	0,227	0,052
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	-0,325	-0,418	0,169	-0,788
1.2. Грудний кіфоз (відстань І)	0,359	-0,837	0,234	0,279
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	0,146	-0,818	-0,048	-0,368
1.4. Живіт (відстань І 2)	-0,447	-0,583	-0,061	0,583
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	0,492	-0,546	-0,268	0,344
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	-0,662	-0,747	0,008	-0,055
2.1. Положення тазових кісток (І 4)	-0,379	-0,457	-0,705	0,034
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	-0,233	-0,732	-0,636	-0,040
2.3. Трикутники талії	0,451	-0,494	0,605	-0,252
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	-0,114	-0,069	0,969	-0,049
2.5. Постановка стоп	-0,276	-0,060	-0,306	-0,906
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	-0,177	-0,977	0,017	-0,003
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	-0,183	-0,774	-0,116	-0,431
Інтегральна оцінка постави, бал	-0,187	-0,920	-0,047	-0,212
Сума навантажувальних змінних	18,005	13,333	5,622	5,594
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	33,3	25,4	12,0	11,9

Таблиця 15

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням фізичного стану хлопчиків 9–10 років із депривацією слуху та з круглою спиною

Показник	Групи факторів			
	1	2	3	4
ЖІ	0,731	-0,103	-0,330	0,462
Довжина тіла, см	0,225	0,450	0,369	0,766
Маса тіла, кг	-0,228	-0,961	-0,154	-0,017
ІМТ	-0,248	-0,902	-0,244	-0,251
Обвід розслабленої руки	0,979	0,103	-0,049	-0,142
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,970	0,209	-0,058	-0,103
Обвід передпліччя	0,803	0,233	0,510	0,189
Обвід зап'ястя	0,288	0,085	0,457	0,784
Обвід грудної клітки	0,984	0,071	0,005	0,157
Обвід талії	0,983	-0,144	-0,102	0,036
Обвід сідниць	0,967	0,164	-0,164	-0,073
Обвід стегна	0,966	0,174	0,158	0,098
Обвід гомілки	0,980	0,113	0,040	0,156
Обвід кісточки	0,848	0,154	0,372	0,108
Індекс Ерісмана	0,994	-0,046	-0,095	-0,040
ЖЕЛ, мл,	0,581	-0,515	-0,372	0,395
АТ діаст., мм рт.ст	0,672	0,152	-0,205	0,070
АТ сист., мм рт.ст.	-0,632	0,193	0,655	0,363
ЧСС у спокої, ск./хв	0,219	0,033	0,776	-0,113
Проба Руф'є	0,669	-0,030	0,589	0,410
Динамометрія провідної руки, кг	0,472	-0,559	-0,287	0,324
СІ	0,480	-0,436	-0,325	0,317
Індекс Робінсона	-0,071	0,100	0,876	0,047
Індекс Кетле	-0,241	-0,936	-0,205	-0,149

Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	-0,022	0,903	0,206	0,008
Човниковий біг 4x9 м, с	0,341	0,134	0,029	0,005
Біг 30 м, с	-0,588	-0,639	-0,439	-0,013
Нахили тулубу уперед сидячи, см	-0,480	0,240	-0,344	-0,027
Бічна рухливість хребетного стовпа, см	-0,347	0,082	-0,693	-0,255
Стійка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,189	0,639	0,746	0,004
Стійка на одній нозі (з закритими очима), с	0,414	0,204	0,244	-0,840
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	-0,015	0,424	0,901	0,089
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	-0,168	0,451	0,870	0,050
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	0,493	0,496	-0,327	-0,415
1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	0,531	0,822	0,128	0,074
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	0,493	0,689	0,037	-0,011
1.4. Живіт (відстань І2)	0,344	0,535	-0,040	0,696
1.5. Поясничний лордоз (І3)	0,771	0,349	0,027	0,524
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	0,669	0,642	0,197	0,263
2.1. Положення тазових кісток (І4)	-0,476	0,207	0,784	-0,273
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	-0,202	0,799	0,269	-0,315
2.3. Трикутники талії	-0,034	0,986	-0,002	-0,074
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	0,124	0,524	0,263	0,242
2.5. Постановка стоп	-0,248	0,956	-0,005	0,062
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	0,651	0,709	0,030	0,269
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	-0,166	0,931	0,208	-0,079
Інтегральна оцінка постави, бал	0,242	0,944	0,143	0,094
Сума навантажувальних змінних	15,828	13,361	7,577	4,444
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	33,7	28,4	16,1	9,5

Таблиця 16

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням фізичного стану дівчаток 9–10 років із депривацією слуху та з круглою спиною

Показник	Групи факторів			
	1	2	3	4
ЖІ	0,169	-0,411	0,277	-0,852
Довжина тіла, см	-0,087	0,977	-0,036	0,192
Маса тіла, кг	0,210	0,942	0,013	0,261
ІМТ	0,373	0,879	0,040	0,293
Обвід розслабленої руки	0,157	0,273	0,187	0,931
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,172	0,447	-0,032	0,877
Обвід передпліччя	0,328	0,228	-0,180	0,899
Обвід зап'ястя	0,307	0,631	0,337	0,628
Обвід грудної клітки	0,461	0,281	-0,072	0,839
Обвід талії	0,351	0,327	-0,008	0,877
Обвід сідниць	0,169	0,281	0,027	0,944
Обвід стегна	0,897	-0,085	0,166	0,402
Обвід гомілки	0,705	-0,105	0,240	0,659
Обвід кісточки	0,535	0,311	0,289	0,730
Індекс Ерісмана	0,534	-0,059	-0,066	0,841
ЖЕЛ, мл,	0,352	0,913	0,162	-0,129
АТ діаст., мм рт.ст	-0,423	-0,104	-0,353	0,828

АТ сист.,мм рт.ст.	-0,044	-0,268	-0,801	0,533
ЧСС у спокої, ск./хв	-0,417	0,790	0,296	0,338
Проба Руф'є	-0,291	0,319	0,859	0,276
Динамометрія провідної руки, кг	-0,428	0,848	0,105	0,294
СІ	-0,376	0,860	0,093	0,332
Індекс Робінсона	-0,416	0,606	-0,197	0,649
Індекс Кетле	0,281	0,918	0,024	0,279
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	-0,745	0,249	0,323	-0,529
Човниковий біг 4x9 м, с	0,561	-0,824	0,061	-0,056
Біг 30 м, с	0,354	-0,930	-0,101	-0,009
Нахили тулубу уперед сидячи, см	-0,765	0,499	0,200	-0,355
Бічна рухливість хребтного стовпа, см	0,254	0,092	-0,635	0,724
Стійка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,105	0,832	0,501	-0,216
Стійка на одній нозі (з закритими очима), с	-0,538	0,106	0,510	-0,663
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	-0,836	0,428	0,117	-0,323
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	-0,862	-0,224	-0,454	0,038
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	0,237	-0,765	0,530	-0,278
1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	-0,024	0,124	0,838	0,531
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	0,135	0,008	-0,253	0,958
1.4. Живіт (відстань І2)	0,425	-0,490	0,761	0,039
1.5. Поясничний лордоз (І3)	0,306	-0,457	0,052	-0,834
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	-0,193	0,091	0,412	-0,886
2.1. Положення тазових кісток (І4)	-0,988	-0,066	0,120	-0,072
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	0,998	0,032	-0,045	-0,018
2.3. Трикутники талії	0,501	0,440	-0,082	0,741
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	0,410	0,073	0,351	-0,838
2.5. Постановка стоп	-0,059	0,378	0,887	-0,258
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	0,250	-0,490	0,740	-0,388
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	-0,155	0,293	0,757	-0,563
Інтегральна оцінка постави, бал	0,073	-0,149	0,836	-0,523
Сума навантажувальних змінних	10,110	12,754	7,959	16,178
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	21,5	19,1	16,9	28,4

**МАТРИЦЯ ФАКТОРНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ
ТІЛА З УРАХУВАННЯМ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 6–10 РОКІВ ІЗ
ДЕПРИВАЦІЄЮ СЛУХУ ТА З ПЛОСКОЮ СПИНОЮ**

Таблиця 17

**Матриця факторних навантажень фізичного стану та просторової організації
тіла хлопчиків 6–8 років із депривацією слуху та з плоскою шиєю**

Показник	Групи факторів		
	1	2	3
ЖІ	-0,196	0,579	0,792
Довжина тіла, см	0,961	-0,040	0,273
Маса тіла, кг	0,969	0,136	0,208
ІМТ	-0,218	0,871	-0,440
Обвід розслабленої руки	0,721	0,684	0,112
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,465	0,862	-0,203
Обвід передпліччя	0,754	0,567	0,332
Обвід зап'ястя	0,777	0,594	-0,209
Обвід грудної клітки	0,948	0,311	0,066
Обвід талії	0,851	0,524	0,015
Обвід сідниць	0,907	0,421	-0,033
Обвід стегна	0,961	0,051	0,272
Обвід гомілки	0,837	0,250	0,486
Обвід кісточки	0,665	0,660	0,351
Індекс Ерісмана	0,867	0,494	-0,062
ЖЕЛ, мл,	0,461	0,513	0,724
АТ діаст., мм рт.ст	-0,943	-0,153	0,295
АТ сист.,мм рт.ст.	-0,972	0,048	-0,232
ЧСС у спокої, ск./хв	0,979	-0,138	0,150
Проба Руф'є	0,955	-0,193	0,224
Динамометрія провідної руки, кг	0,088	0,983	-0,164
СІ	-0,268	0,933	-0,238
Індекс Робінсона	0,953	-0,303	0,027
Індекс Кетле	0,935	0,329	0,134
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	0,758	0,627	0,178
Човниковий біг 4x9 м, с	-0,753	-0,420	0,506
Біг 30 м, с	-0,412	-0,911	-0,017
Нахили тулубу уперед сидячи, см	-0,020	-0,516	0,856
Бічна рухливість хребтного стовпа, см	0,854	-0,518	-0,051
Стійка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,936	-0,137	-0,324
Стійка на одній нозі (з закритими очима), с	0,879	-0,154	-0,451
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	-0,088	-0,983	0,164
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	0,560	-0,803	-0,203
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	-0,013	-0,938	-0,347
1.2. Грудний кіфоз (відстань ІІ)	-0,297	-0,917	-0,266
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	0,387	-0,324	0,863

1.4. Живіт (відстань l2)	-0,245	-0,578	0,778
1.5. Поясничний лордоз (l3)	-0,854	0,518	0,051
1.6. Кут у колінному суглобі (a3)	0,088	0,983	-0,164
2.1. Положення тазових кісток (l4)	-0,013	-0,938	-0,347
2.2. Симетричність надплеч (a5)	0,560	-0,803	-0,203
2.3. Трикутники талії	0,346	-0,842	0,413
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (a6)	0,469	0,104	0,877
2.5. Постановка стоп	-0,926	0,020	-0,377
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	-0,334	-0,942	-0,005
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	-0,008	-0,992	0,122
Інтегральна оцінка постави, бал	-0,191	-0,980	0,053
Сума навантажувальних змінних	21,603	18,735	6,662
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	38,0	34,9	14,2

Таблиця 18

Матриця факторних навантажень фізичного стану та просторової організації тіла хлопчиків 9–10 років із депривацією слуху та з плоскою спиною

Показник	Групи факторів		
	1	2	3
ЖІ	0,901	-0,045	0,431
Довжина тіла, см	0,960	0,279	0,037
Маса тіла, кг	0,209	0,039	-0,977
ІМТ	-0,522	-0,157	-0,839
Обвід розслабленої руки	0,945	-0,235	0,227
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,898	-0,212	0,386
Обвід передпліччя	0,966	0,257	-0,005
Обвід зап'ястя	0,586	-0,776	0,233
Обвід грудної клітки	0,463	-0,878	0,124
Обвід талії	0,978	0,012	0,210
Обвід сідниць	0,605	-0,170	0,778
Обвід стегна	0,826	-0,183	0,534
Обвід гомілки	0,428	-0,690	0,584
Обвід кісточки	0,416	-0,392	0,821
Індекс Ерісмана	-0,161	-0,983	0,092
ЖЕЛ, мл,	0,889	-0,015	-0,458
АТ діаст., мм рт.ст	0,698	0,709	-0,096
АТ сист.,мм рт.ст.	0,711	0,672	-0,208
ЧСС у спокої, ск./хв	0,022	0,956	0,293
Проба Руф'є	-0,333	0,930	-0,157
Динамометрія провідної руки, кг	0,586	0,592	-0,553
СІ	0,606	0,629	-0,487
Індекс Робінсона	0,392	0,917	0,070
Індекс Кетле	-0,211	-0,074	-0,975
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	0,966	-0,006	0,260
Човниковий біг 4x9 м, с	0,641	-0,759	-0,114
Біг 30 м, с	-0,990	0,080	-0,119
Нахили тулубу уперед сидячи, см	0,028	0,198	0,980
Бічна рухливість хребтного стовпа, см	0,172	0,763	-0,623
Стійка на одній нозі (з відкритими очима), с	-0,006	0,807	0,591

Стійка на одній нозі (з закритими очима), с	0,432	0,767	0,475
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,711	0,703	-0,025
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	-0,229	0,851	-0,473
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	-0,327	0,928	-0,178
1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	0,914	-0,298	-0,274
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	0,481	0,857	-0,187
1.4. Живіт (відстань І 2)	0,752	0,463	0,469
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	0,973	-0,012	0,230
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	0,751	0,572	0,329
2.1. Положення тазових кісток (І 4)	-0,272	-0,937	-0,219
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	-0,774	-0,593	-0,223
2.3. Трикутники талії	-0,981	0,181	0,063
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	-0,897	0,397	0,195
2.5. Постановка стоп	-0,158	0,858	0,489
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	0,875	0,426	0,229
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	-0,992	-0,129	0,010
Інтегральна оцінка постави, бал	-0,554	0,632	0,542
Сума навантажувальних змінних	21,299	16,268	9,432
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	45,3	34,6	20,1

Таблиця 19

Матриця факторних навантажень фізичного стану та просторової організації тіла дівчаток 9–10 років із депривацією слуху та з плоскою спиною

Показник	Групи факторів		
	1	2	3
ЖІ	-0,923	-0,045	-0,382
Довжина тіла, см	0,985	-0,030	0,170
Маса тіла, кг	0,975	0,221	0,023
ІМТ	0,957	0,289	-0,035
Обвід розслабленої руки	0,995	-0,022	0,096
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,988	-0,057	0,142
Обвід передпліччя	0,967	0,129	0,220
Обвід зап'ястя	0,902	-0,163	0,399
Обвід грудної клітки	0,983	0,118	0,138
Обвід талії	0,983	0,085	0,164
Обвід сідниць	0,978	0,205	0,043
Обвід стегна	0,993	0,099	-0,064
Обвід гомілки	0,983	-0,157	0,096
Обвід кісточки	0,968	-0,241	-0,068
Індекс Ерісмана	0,974	0,190	0,121
ЖЕЛ, мл,	0,967	0,229	-0,115
АТ діаст., мм рт.ст	0,446	-0,762	-0,470
АТ сист., мм рт.ст.	-0,105	-0,119	0,987
ЧСС у спокої, ск./хв	0,704	0,709	0,024
Проба Руф'є	0,468	0,818	0,336
Динамометрія провідної руки, кг	0,984	-0,163	-0,076
СІ	0,875	-0,477	-0,082
Індекс Робінсона	0,686	0,688	0,239

Індекс Кетле	0,967	0,254	-0,011
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	0,266	0,879	-0,394
Човниковий біг 4x9 м, с	-0,355	-0,460	0,814
Біг 30 м, с	0,323	-0,767	0,555
Нахили тулубу уперед сидячи, см	0,525	0,068	0,848
Бічна рухливість хребетного стовпа, см	0,408	0,854	-0,321
Стійка на одній нозі (з відкритими очима), с	-0,089	-0,076	-0,993
Стійка на одній нозі (з закритими очима), с	-0,167	-0,945	0,281
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,878	0,043	0,477
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	0,525	0,068	0,848
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	-0,975	-0,197	0,102
1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	-0,967	0,254	-0,021
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	-0,952	0,267	0,153
1.4. Живіт (відстань І 2)	-0,907	-0,251	-0,339
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	0,659	0,659	0,363
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	0,795	0,541	0,274
2.1. Положення тазових кісток (І 4)	-0,931	-0,035	-0,364
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	-0,008	0,997	-0,075
2.3. Трикутники талії	-0,783	0,509	0,358
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	-0,497	0,855	0,150
2.5. Постановка стоп	0,392	0,606	0,692
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	-0,689	0,660	0,298
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	-0,654	0,732	0,191
Інтегральна оцінка постави, бал	-0,670	0,703	0,238
Сума навантажувальних змінних	28,867	10,980	7,153
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	61,4	23,4	15,2

ДОДАТОК 3
ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ
ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ТІЛА ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ
6–10 РОКІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ СЛУХУ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПОСТАВИ

Додаток 3.1

Факторний аналіз показників просторової організації тіла та фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією слуху з нормальною поставою

Факторний аналіз показників ПОТ та фізичного стану хлопчиків 6–8 років із ДС з нормальною поставою (НП) показав (додаток Ж.1), що для фактора F-1 найбільш вагомими виявилися показники фізичної підготовленості (табл. 1 й 5.11): човниковий біг 4×9 (0,898), піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (0,872), бічна рухливість хребетного стовпа (0,706), метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (0,870), метання набивного м'яча на віддаль лівою рукою (0,790); та показник антропометричного вимірювання – довжина тіла (0,714). Перший фактор F-1, на який припадає 17,9 % факторного навантаження, ідентифікований нами як фізична підготовленість (додаток Ж.1, табл. 1 і 5.11).

У другому факторі F-2 системоутворюючими були показники стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині: 1.1 (-0,875), 1.2 (-0,920), 1.3 (-0,751), 1.4 (-0,917), 1.5 (-0,874) та оцінки постави у сагітальній площині (-0,974). Фактор F-2 безпосередньо впливає на формування ПОТ дітей. Від повної дисперсії частка фактора F-2 становить 16,2 %. Його можна визначити як фактор стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині.

Третій фактор F-3 (16,9 % від повної дисперсії) має най достовірніші показники, які характеризують стан біогеометричного профілю постави у фронтальній площині: 2.1 (-0,793), 2.2 (-0,917), 2.3 (-0,837), 2.4 (-0,879), 2.5 (-0,866) й оцінку постави у фронтальній площині (-0,940). Даний фактор відображає прямо пропорційний вплив показників біогеометричного профілю постави у фронтальній площині на стан просторової організації тіла дітей. Цей фактор можна вважати фактором стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині.

Для четвертого **фактора F-4** (12,8 % від повної дисперсії) основним показником були соматометричні показники антропометричного вимірювання: обвід розслабленої руки (-0,703), обвід передпліччя (-0,704), обвід стегна (-0,843), обвід гомілки (-0,701) та функціональна перемінна – ЧСС_{спок.} (-0,731). Тому цей фактор можна ідентифікувати як **соматометричний компонент фізичного розвитку** (табл. 5.11, додаток Ж.1, табл. 1).

П'ятий **фактор F-5** (13,7 % від повної дисперсії) має незначну дисперсію, але визначає вірогідний вплив соматометричних показників: маси тіла (0,764), ІК (0,776); та показників функціонального стану: ЖЄЛ (0,714) й індексу Робінсона (-0,780). Його можна інтерпретувати як **морфофункціональний фактор**.

Структура просторової організації тіла та фізичного стану **хлопчиків 6–8 років із ДС з НП** характеризувалася 5 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 77,5 %, внесок неврахованих чинників – 22,5 % (5.11, додаток Ж.1, табл. 1).

Факторний аналіз показників ПОТ **хлопчиків 9–10 років із ДС з НП** виявив важливі показники для дітей із НП (додаток Ж.1, табл. 3). У першому генеральному **факторі F-1**, котрий пояснює 32,2 % загальної дисперсії вибірки, найважливішими були соматометричні показники: ОГК (0,920), обвід розслабленої руки (0,904), обвід зігнутої і напруженої руки (0,914), обвід зап'ястя (0,846), обвід стегна (0,899), обвід кісточки (0,785) та індекс Ерісмана (0,848). Тому фактор F-1 можна інтерпретувати як **соматометричний компонент фізичного розвитку**.

Другий **фактор F-2** складався з показників стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині (0,951), оцінки постави у сагітальній площині (0,966), інтегральної оцінки постави (0,761); показників функціонального стану серцево-судинної системи: АТ_{сист.} (0,917), індекс Робінсона (0,778); та фізичної підготовленості: кистьова динамометрія правої руки (0,799), СІ (0,783), піднімання в положення сидячи із положення лежачи на спині (0,874), стійка тіла на одній нозі з відкритими очима (0,743). Це дозволило означити даний фактор як **інтегрований**. Частка цього фактора від повної дисперсії становила 16,4 % (5.11, додаток Ж.1, табл. 3).

Третій **фактор F-3** (17,6 % від повної дисперсії) включав показники стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині: 2.1 (0,845), 2.2 (0,886), 2.3 (0,888), 2.4 (0,834), 2.5 (0,857) й оцінку постави у фронтальній площині (0,927). Цей фактор може бути розцінений як фактор **стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині** (5.11, додаток Ж.1, табл. 3).

У четвертому **факторі F-4** (11,0 % від повної дисперсії) найбільш суттєві важелі мали показники фізичної підготовленості: метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (-0,788), нахили тулуба уперед стоячи (0,822), біг 30 м (0,704), тому його можна назвати фактором **фізичної підготовленості** з переважним розвитком координаційних здібностей і гнучкості (5.11, додаток Ж.1, табл. 3).

Важливим складником для п'ятого **фактора F-5** були функціональні показники $AT_{\text{сист.}}$ (0,816) і $AT_{\text{діаст.}}$ (0,724) та показник фізичної підготовленості – бічна рухливість хребетного стовпа (0,870). Цей фактор може бути названий як **функціональний стан серцево-судинної системи**. Його частка в повній дисперсії становила 10,0 % (табл. 5.11, додаток Ж.1).

Структура просторової організації тіла та фізичного стану **хлопчиків 9–10 років із НП** характеризувалася 5 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 87,2 %, внесок неврахованих чинників – 12,8 % (табл. 5.11, додаток Ж.1).

Факторний аналіз показників стану ПОТ та фізичного стану **дівчаток 6–8 років із НП** (додаток Ж.1, табл. 2; табл. 5.11) дав змогу визначити показники, які були найвагомішими для **фактора F-1**. Це показники антропометричного вимірювання: маса тіла (0,739), довжина тіла (0,843), обвід розслабленої руки (0,817), зігнутої і напруженої руки (0,798), обвід передпліччя (0,774), сідниць (0,797); функціонального стану дихальної системи: ЖЄЛ (0,807), ЖІ (0,725); та показники фізичної підготовленості: човниковий біг 4×9 (-0,827), стійка на одній нозі з відкритими очима (0,857), метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (0,887), метання набивного м'яча на віддаль лівою рукою (0,901). Частка цього

фактора від повної дисперсії становить 27,0 %. Фактор F-1 можна охарактеризувати як **інтегрований** фактор.

Другий **фактор F-2** включав показники стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині: 1.1 (0,871), 1.2 (0,798), 1.3 (0,782), 1.4 (0,921), 1.5 (0,879), 1.6 (0,847) та оцінку постави у сагітальній площині (0,951) й інтегральну оцінку постави (0,719). Фактор F-2 можна розцінити як фактор стану **біогеометричного профілю постави у сагітальній площині**. Частка цього фактора від повної дисперсії становить 17,2 % (табл. 5.11, додаток Ж.1).

Основними показниками третього **фактора F-3** (13,2 % від повної дисперсії) були показники стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині: 2.1 (0,848), 2.2 (0,875), 2.4 (0,872), 2.5 (0,743) й оцінка постави у фронтальній площині (0,911). Цей фактор можна розцінити як **фактор стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині**.

Четвертий **фактор F-4** (9,2 % від повної дисперсії) відзначився однією статистично значущою перемінною ЧСС (-0,807), тому його інтерпретували як **функціональний стан серцево-судинної системи** (табл. 5.11, додаток Ж.1).

У п'ятому **факторі F-5** перевагу мали соматометричні показники: індекс Ерісмана (0,707), обвід талії (0,709); функціональний – $AT_{\text{сист.}}$ (-0,734) і фізичної підготовленості – піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (0,704). Частка від повної дисперсії для F-5 становить 12,7 %. Цей фактор розглядали як **морфофункціональний** (табл. 5.11, додаток Ж.1).

Структура просторової організації тіла **дівчаток із ДС 6–8 років із НП** характеризувалася 5 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 79,3 %, внесок невстановлених чинників – 20,7 % (табл. 5.11, додаток Ж.1, табл. 2).

Факторний аналіз показників просторової організації тіла **дівчаток із ДС 9–10 років із НП** визначив важливі чинники для першого **фактора F-1**. Це показники стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині: 1.1 (0,967), 1.2 (0,706), 1.3 (0,834), 1.4 (0,749), 1.6 (0,755), оцінка постави у сагітальній площині (0,961) та показники БПП у фронтальній площині: 2.1 (0,878), 2.2 (-803), 2.3 (-

0,958), 2.4 (-0,948), 2.5 (-0,946) й оцінка постави у фронтальній площині (-0,946), обвід гомілки (0,714). Частка цього фактора від повної дисперсії становить 24,2 %. Цей фактор можна назвати **фактором стану біогеометричного профілю постави**.

Другий **фактор F-2**, на який припадає 20,0 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **фактор фізичного розвитку**. До даного фактора входять показники антропометричного вимірювання: індекс Кетле (0,980), ІМТ (0,970), ЖІ (-0,928), маса тіла (0,971), довжина тіла (0,781), обвід зігнутої і напруженої руки (0,971), обвід розслабленої руки (0,974); та фізичної підготовленості – стійка на одній нозі з відкритими очима (0,849), (табл. 5.11, додаток Ж.1, табл. 4).

Третій фактор F-3 передусім ураховував соматометричні показники: ОГК (-0,936), обвід сідниць (-0,778), обвід стегна (-0,926), індекс Ерісмана (-0,876); та показники фізичної підготовленості: кистьова динамометрія правої руки (0,763), СІ (0,847), човниковий біг 4×9 (-0,786). Частка фактора F-3 від повної дисперсії становить 18,2 %. Даний фактор був верифікований нами як **інтегрований**.

У четвертому **факторі F-4** найголовнішими були показники функціонального стану серцево-судинної системи: $AT_{\text{діаст.}}$ (0,832), проба Руф'є (-0,759); та фізичної підготовленості – нахил тулуба уперед стоячи (0,949). Частка від повної дисперсії для фактора F-4 становить 10,3 %. Його можна означити як **фактор функціонального стану серцево-судинної системи** (табл. 5.11, додаток Ж.1).

Важливим складником для п'ятого **фактора F-5** були показники фізичної підготовленості: метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (-0,963), метання набивного м'яча на віддаль лівою рукою (-0,771), стійка на одній нозі з закритими очима (0,732); та перемінні функціонального стану серцево-судинної системи: $AT_{\text{сист.}}$ (-0,829), ЧСС (-0,882), індекс Робінсона (-0,894). Це **фактор фізичної підготовленості і функціонального стану серцево-судинної системи**. Його частка в повній дисперсії становить 13,7 %.

Структура просторової організації тіла **дівчаток із ДС 9–10 років із НП** характеризувалася 5 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 86,4 %, внесок невстановлених чинників – 13,6 % (табл. 4 та 5.11, додаток Ж.1).

Факторний аналіз показників просторової організації тіла та фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією слуху та з сутулою шиєю

Факторний аналіз показників ПОТ та фізичного стану хлопчиків 6–8 років із ДС з сутулою шиєю (СС), (Додаток Ж.3; табл. 9 та 5.12) у першому факторі F-1 дав змогу визначити найвагомійші показники впливу на ПОТ дітей. Це показники функціонального стану серцево-судинної системи: АТ_{сист.} (-0,774) та проба Руф'є (0,945); дихальної системи: ЖІ (0,762), ЖЄЛ (0,761); фізичної підготовленості: швидкісні можливості – біг 30 м (-0,909); та показники стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині: 1.2 – грудний кіфоз (0,847) і фронтальній площині: 2.2 – симетричність надплеч (-0, 796). Частка цього фактора від повної дисперсії становить 19,0 %, його можна схарактеризувати як фактор функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем.

Другий фактор F-2, котрий пояснює 18,8 % загальної дисперсії вибірки, включає показник біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.3 – кут нахилу тулуба (0,862), оцінку стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині (0,952) і фронтальній площині (0,832), інтегральну оцінку постави (0, 946) та показники фізичної підготовленості: нахил тулуба уперед стоячи (0,733), бічна рухливість хребетного стовпа (0,769). Даний фактор визначений нами як фактор стану біогеометричного профілю постави (Додаток Ж.3; табл. 9 та 5.12).

Основними показниками третього фактора F-3 (19,0 % від повної дисперсії) були соматометричні показники: ОГК (0,830), обвід талії (0,845), обвід сідниць (0,941), обвід стегна (0,823), обвід гомілки (0,911), індекс Ерісмана (0,908); та перемінні біогеометричного профілю постави у сагітальній площині: 1.1 (0,811), 1.4 (0,918). Цей фактор ідентифікований нами як соматометричний компонент фізичного розвитку (Додаток Ж.3; табл. 9 та 5.12).

Четвертий фактор F-4 (17,0 % від повної дисперсії) з найбільш значущим вкладом містить показники фізичної підготовленості: метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (-0,950), метання набивного м'яча на віддаль лівою рукою (-

0,890), стійка на одній нозі з відкритими очима (-0,870), човниковий біг (0,800), кистьова динамометрія правої руки (-0,710) і СІ (-0,790); функціонального стану серцево-судинної системи: ЧСС (0,870), індекс Робінсона (0,880), ІМТ (0,710); та перемінні біогеометричного профілю постави у фронтальній площині: 2.1 (0,760), 2.5 (0,760). Цей фактор можна розцінити як інтегрований (Додаток Ж.3; табл. 5.12).

У п'ятому факторі F-5 перевагу мали соматометричні показники: маса тіла (0,910), ІК (0,830), обвід розслабленої руки (-0,890), обвід зігнутої і напруженої руки (-0,960), обвід передпліччя (-0,950), обвід кісточки (-0,740); та показник функціонального стану серцево-судинної системи – АТ_{діаст.} (0,730). Частка від повної дисперсії для F-5 становить 16,0 %. Його можна означити як морфофункціональний фактор (Додаток Ж.3; табл. 9 й 5.12).

Структура ПОТ та фізичного стану хлопчиків із ДС 6–8 років із сутулою спиною характеризувалася 5 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 89,8 %, внесок невстановлених чинників – 10,2 % (табл. 5.12, додаток Ж.3).

Домінуючий фактор F-1 у структурі ПОТ та фізичного стану хлопчиків 9–10 років із ДС та з СС (додаток Ж.3), на який припадає 37,1 % факторного навантаження, ідентифікований нами як інтегрований, містить найбільшу кількість показників: оцінки стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині (0,914) й інтегральну оцінку постави (0, 976) та показники БПП у сагітальній площині: 1.4 (0,835), поперековий лордоз (0,823), 1.6 (0,945); соматометричні показники: довжина тіла (0,770), обвід розслабленої руки (0,995), обвід зігнутої і напруженої руки (0,991), обвід передпліччя (0,917), обвід талії (0,959), обвід стегна (0,904), обвід гомілки (0,917); функціонального стану дихальної системи – ЖЄЛ (0,898); фізичної підготовленості: кистьова динамометрія правої руки (0,848), СІ (0,855), стійка на одній нозі з відкритими очима (0,720), стійка на одній нозі з закритими очима (0,701), метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (0,893), метання набивного м'яча на віддаль лівою рукою (0,953), човниковий біг 4 × 9 (0,971) (Додаток Ж.3, табл. 11; табл. 5.12).

Для другого фактора F-2 (23,5 % від повної дисперсії) системо утворюючими були 4 групи показників: антропометричного вимірювання – маса тіла (0,925), ІМТ (0,943), ОГК (0,736), індекс Ерісмана (0,968); функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи – $AT_{\text{сист.}}$ (-0,856), проба Руф'є (0,749), ЖІ (0,833); біогеометричного профілю постави у фронтальній площині – 2.2 (0,866), 2.4 (0,942), 2.5 (0,811); та фізичної підготовленості – біг 30 м (0,736), нахил тулуба уперед стоячи (0,726). Цей фактор можна назвати інтегрований фактор фізичного стану.

Третій фактор F-3 передусім ураховував показники функціонального стану серцево-судинної системи: ЧСС (-0,879), індекс Робінсона (-0,952); та фізичної підготовленості: бічна рухливість хребетного стовпа (0,814), піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (0,963). Частка від повної дисперсії F-3 становить 15,6 %. Цей фактор може бути розцінений як фактор фізичної підготовленості та функціонального стану серцево-судинної системи.

Для четвертого фактора F-4 (10,0 % від повної дисперсії) основною ознакою були показники біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.3 (0,962) й у фронтальній площині 2.3 (-0,735) та показник функціонального стану серцево-судинної системи – $AT_{\text{діаст.}}$ (-0,812). Цей фактор можна означити як фактор стану біогеометричного профілю постави (Додаток Ж.3; табл. 11 та 5.12).

Структура ПОТ та фізичного стану хлопчиків із ДС 9–10 років та із сутулою спиною характеризувалася 4 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 86,2 %, внесок невстановлених чинників – 13,8 % (5.12, додаток Ж.3, табл. 11).

Факторний аналіз показників ПОТ та фізичного стану дівчаток 6–8 років із ДС з сутулою спиною (СС), (додаток Ж.3) у першому факторі F-1 дав змогу визначити найвагомші показники впливу на ПОТ дівчаток. Це соматометричні показники: довжина тіла (0,824), маса тіла (0,826), ІМТ (0,775), обвід розслабленої руки (0,973), зігнутої і напруженої руки (0,955), обвід передпліччя (0,983), ОГК (0,925), обвід стегна (0,969), обвід талії (0,970), ІК 0,820, індекс Ерісмана (0,858); показник функціонального стану дихальної системи – ЖЄЛ (0,749); та показники стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.2 (-0,762), у

фронтальній площині 1.5 (-0,766). Частка цього фактора від повної дисперсії становить 31,7 % (Додаток Ж.3; табл. 10 та 5.12). Цей фактор можна охарактеризувати як інтегрований.

Другий фактор F-2 включав показники біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.3 (0,893), 1.4 (0,816) й у фронтальній площині 2.4 (0,935), інтегральну оцінку постави (0, 899), оцінку стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині (0,731) й у фронтальній площині (0,950); показник функціонального стану дихальної системи – ЖІ (-0,726) і фізичної підготовленості – нахили тулуба уперед стоячи (0,937). Цей фактор може бути розцінений як фактор стану біогеометричного профілю постави. Частка цього фактора від повної дисперсії становить 22,8 % (Додаток Ж.3; табл. 10 та 5.12).

Третій фактор F-3 передусім ураховував показники функціонального стану серцево-судинної системи: $AT_{\text{сист.}}$ (0,978), індекс Робінсона (0,852); та фізичної підготовленості: кистьова динамометрія правої руки (0,937), СІ (0,939), човниковий біг 4×9 (0,925), бічна рухливість хребетного стовпа (0,750), стійка на одній нозі з закритими очима (-0,826). Частка від повної дисперсії F-3 становить 17,7 % (Додаток Ж.3; табл. 10 та 5.12). Цей фактор можна визначити як фактор функціонального стану серцево-судинної системи та фізичної підготовленості.

У четвертому факторі F-4 (13,8 % від повної дисперсії) особливе значення мали показники функціонального стану серцево-судинної системи: ЧСС (0,815), $AT_{\text{діаст.}}$ (0,942), проба Руф'є (0,772); та показники БПП у сагітальній площині 1.1 (0,891) й у фронтальній площині 2.5 (-0,826). Визначаємо цей фактор як функціональний стан серцево-судинної системи.

Структура ПОТ та фізичного стану дівчаток 6–8 років із сутулою спиною характеризувалася 4 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 86,0 %, внесок невстановлених чинників – 14,0 % (та 5.12, додаток Ж.3, табл. 10).

Факторний аналіз показників ПОТ та фізичного стану дівчаток із ДС 9–10 років із СС (додаток Ж.3) визначив важливі показники для першого фактора F-1. Це три групи показників – соматометричні: довжина тіла (0,976), маса тіла (0,980),

ІМТ (0,910), ІК (0,967), обвід розслабленої руки (0,877), обвід зігнутої і напруженої руки (0,895), обвід передпліччя (0,892), обвід зап'ястя 0,932, ОГК (0,713), обвід сідниць (0,711), обвід гомілки (0,905); показники функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем: ЧСС (0,920), індекс Робінсона (0,796), ЖЄЛ (0,919); та фізичної підготовленості: кистьова динамометрія правої руки (0,888), метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (0,724). Частка цього фактора від повної дисперсії становить 38,4 %. Цей фактор можна найменувати як інтегрований фактор фізичного стану (Додаток Ж.3; табл. 12 та 5.12).

Для другого фактора F-2 (14,5 % від повної дисперсії) основною ознакою були показник стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.2 (0,857) й оцінка стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині (0,710), у фронтальній площині (0,723) та інтегральна оцінка постави (0, 808). Цей фактор можна назвати фактором стану біогеометричного профілю постави.

Для третього фактора F-3 (13,7 % від повної дисперсії) основними були показники стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині 2.1 (0,857) і 2.2 (-0,751) та фізичної підготовленості: метання набивного м'яча на віддаль лівою рукою (0,964), нахили тулуба уперед стоячи (-0,851), човниковий біг 4×9 (0,720). Фактор F-3 можна означити як фактор фізичної підготовленості з переважним розвитком координаційних здібностей і гнучкості.

У четвертому факторі F-4 – фізичний розвиток, на котрий припадає 14,9 % факторного навантаження, інтегровані соматометричний показник – індекс Ерісмана (0,863), показники стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.1 (0,798), 1.4 (0,859) та показник фізичної підготовленості – стійка на одній нозі з відкритими очима (0,763), (Додаток Ж.3; табл. 12 й 5.12).

Структура ПОТ й фізичного стану дівчаток 9–10 років із ДС та сутулою **спиною** характеризувалася 4 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 87,2 %, внесок невстановлених чинників – 12,8 % (5.12, додаток Ж.3, табл. 12).

Факторний аналіз показників просторової організації тіла та фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією слуху та з плоскою шиною

Факторний аналіз показників ПОТ та фізичного стану хлопчиків 6–8 років із ДС та з плоскою шиною (ПлС) (Додаток Ж.5, табл. 17; табл. 5.13) визначив важливі перемінні для першого генерального фактора F-1. Це група показників фізичного розвитку: маса тіла (0,969), довжина тіла (0,961), ІК (0,935), обвід розслабленої руки (0,721), обвід зап'ястя (0,777), обвід передпліччя (0,754), ОГК (0,948), обвід талії (0,851), обвід сідниць (0,907), обвід стегна (0,961), обвід гомілки (0,837), обвід передпліччя (0,749), індекс Ерісмана (0,867); фізичної підготовленості: піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (0,758), човниковий біг 4×9 (0,753), бічна рухливість хребетного стовпа (0,854), стійка на одній нозі з відкритими очима (0,936), стійка на одній нозі з закритими очима (0,879); та функціональні показники ССС: проба Руф'є (0,955); ЧСС_{спок.} (0,979), АТ_{діаст.} (0,943), АТ_{сисст.} (0,972), індекс Робінсона (0,953). Частка цього фактора від повної дисперсії становить 38,0 % (Додаток Ж.5, табл. 17; табл. 5.13). Цей фактор можна найменувати як **інтегрований**.

Для другого **фактора F-2** (34,9 % від повної дисперсії) основною ознакою були три групи показників – показники стану біогеометричного профілю постави: інтегральна оцінка постави (0, 980), стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.1 (-0,938), 1.2 (-0,917), 1.6 (0,983), оцінка постави у сагітальній площині (-0,942), показники БПП у фронтальній площині 2,1 (-0,938), 2.2 (-0,803), 2.3 (-0,842) й оцінка БПП у фронтальній площині (-0,992); фізичної підготовленості: метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (-0,983), метання набивного м'яча на віддаль лівою рукою (-0,803), біг 30 м (-0,911), СІ (0,933), кистьова динамометрія правої руки (0,983), ІМТ (0,871). Даний фактор визначений нами як **фактор стану біогеометричного профілю постави та фізичної підготовленості**.

Третій **фактор F-3** передусім урахував показники стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.3 (0,863), 1.4 (0,778) й показник БПП у

фронтальній площині 2,4 (0,877); функціонального стану дихальної системи: ЖЄЛ (0,724), ЖІ (0, 792); фізичної підготовленості – нахили тулуба уперед стоячи (-0,856). Частка від повної дисперсії F-3 становила 14,2 % (Додаток Ж.5; табл. 5.13). Цей фактор можна визначити як **фактор стану біогеометричного профілю постави та функціонального стану дихальної системи**.

Структура ПОТ та фізичного стану хлопчиків 6–8 років із плоскою спиною характеризувалася 3 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 87,1 %, внесок невстановлених чинників – 12,9 % (табл. 5.13, додаток Ж.5, табл. 17).

У дітей 6–10 років із ДС з різними типами постави значущість факторів у кожній віковій групі змінилася (табл. 5.13). Перший **фактор F-1 III групи хлопчиків 9–10 років із ДС з ПлС** містив 4 групи показників: біогеометричного профілю постави – оцінки стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині (0,992) та показників 2.2 (-0,774), 2.3 (-0,981), 2.4 (-0,897), оцінки стану БПП у сагітальній площині (0,875) та показників 1.2 (0,914), 1.4 (0,752), 1.5 (0,973), 1.6 (0,751); фізичного розвитку – довжина тіла (0,960), обвід передпліччя (0,966), обвід розслабленої руки (0,945); обвід зігнутої і напруженої руки (0,898), обвід талії (0,978), обвід стегна (0,826); функціонального стану дихальної та ССС систем – ЖЄЛ (0,889), АТ_{сист.} (0,711); фізичної підготовленості – метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (0,711), піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (0,966), біг 30 м (-0,990). На частку першого **фактора F-1** припало 39,3 % від повної дисперсії. Це **інтегрований фактор** (табл. 5.13; додаток Ж.5, табл. 18).

Другий **фактор F-2** (30,1 %) містив теж комплекс показників: стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині 2.1 (-0,937), 2.5 (-0,858), стану БПП у сагітальній площині 1.1 (0,928), 1.3 (0,857); фізичного розвитку: обвід зап'ястя (-0,776), ОГК (-0,878); ІЕ (-0,983); функціонального стану ССС: АТ_{діаст.} (0,709), ЧСС (0,956), проба Руф'є (0,930), ІР (0,917); фізичної підготовленості: стійка на одній нозі з відкритими очима (0,807), стійка на одній нозі з закритими очима (0,767), метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (0,703), метання набивного м'яча на віддаль лівою рукою (0,851), бічна рухливість хребетного стовпа

(0,763), човниковий біг 4×9 (-0,759), (Додаток Ж.5, табл. 18; табл. 5.13). Даний фактор був верифікований нами як **інтегрований**.

Для третього **фактора F-3** (18,1 % від повної дисперсії) основними були показники фізичного розвитку: маса тіла (-0,977), ІМТ (-0,839), ІК (-0,975), обвід сідниць (0,778), обвід кісточки (0,821); та фізичної підготовленості – нахили тулуба уперед стоячи (0,980), (Додаток Ж.5, табл. 18; табл. 5.13). Даний фактор визначений нами як **фактор фізичного розвитку**.

Структура ПОТ та фізичного стану хлопчиків 9–10 років із плоскою спиною характеризувалася 3 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 87,5 %, внесок невстановлених чинників – 12,5 % (табл. 5.13, додаток Ж.5, табл. 18).

Факторний аналіз показників ПОТ та фізичного стану **дівчаток із ДС 9–10 років із плоскою спиною** (ПлС), (додаток Ж.5, табл. 19) у першому **факторі F-1** дав змогу визначити найвагомші показники: фізичного розвитку – індекс Кетле (0,967), маса тіла (0,975), довжина тіла (0,985), ІМТ (0,957), обвід розслабленої руки (0,995), обвід зігнутої і напруженої руки (0,988), обвід передпліччя (0,967), обвід зап'ястя (0,902), ОГК (0,983), обвід талії (0,983), обвід стегна (0,993), обвід гомілки (0,983), обвід кісточки (0,968), індекс Ерісмана (0,974); фізичної підготовленості – кистьова динамометрія правої руки (0,984), кистьова динамометрія лівої руки (0,885), метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (0,878); функціонального стану ССС – ЖЄЛ (0,967), індекс Робінсона (0,686), ЧСС (0,704); стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.1 (-0,975), 1.2 (-0,967), 1.3 (-0,952), 1.4 (-0,907), 1.6 (0,795), у фронтальній площині 2.1 (-0,931) і 2.3 (-0,783). Частка цього фактора від повної дисперсії становить 51,4 % (Додаток Ж.5, табл. 18; табл. 5.13). Цей фактор можна охарактеризувати як **інтегрований**.

Другий **фактор F-2** містив показники стану біогеометричного профілю постави: інтегральну оцінку постави (0,703), оцінку БПП у фронтальній площині (0,732) й показники у фронтальній площині 2.2 (0,997), 2.4 (0,855); функціонального стану серцево-судинної системи: проба Руф'є (0,818), АТ_{діаст.} (-0,762), ЧСС (0,709); фізичної підготовленості: стійка на одній нозі з закритими очима (0,945), бічна

рухливість хребетного стовпа (0,854), біг 30 м (-0,767), піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (0,879). Частка цього фактора від повної дисперсії становить 23,3 %. **Фактор F-2** можна розцінити як **інтегрований**.

Третій **фактор F-3** (15,2 % від повної дисперсії) ідентифікований нами як **фізична підготовленість**. У **факторі F-3** значимим факторним навантаженням були виділені показники фізичної підготовленості: метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (0,848), стійка на одній нозі з відкритими очима (-0,993), човниковий біг 4×9 (0,814), нахили тулуба уперед стоячи (0,848); та функціонального стану ССС – АТ_{сист.} (0,987), (Додаток Ж.5, табл. 19; табл. 5.13).

Структура ПОТ та фізичного стану дівчаток 9–10 років із плоскою шиною характеризувалася 3 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 83,6 %, внесок невстановлених чинників – 16,4 % (табл. 5.13, додаток Ж.5, табл. 19).

Факторний аналіз показників просторової організації тіла та фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією слуху та зі сколіотичною поставою

Факторний аналіз ПОТ та фізичного стану хлопчиків 6–8 років із ДС та зі сколіотичною поставою виявив певні показники (Додаток Ж.2, табл. 5; табл. 5.14). У першому генеральному **факторі F-1** (26,1 %) найбільшу вагу мав комплекс соматометричних показників: обвід розслабленої руки (0,896), обвід зігнутої і напруженої руки (0,891), обвід передпліччя (0,925), ОГК (0,941), обвід сідниць (0,970), обвід гомілки (0,946); та показники стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.1 (0,736), 1.6 (0,718). Цей фактор ідентифікований нами як **фактор фізичного розвитку**. Домінування вищезазначеного фактора в загальній структурі фізичного розвитку хлопців пояснюється тим, що в даний віковий період відбувається інтенсивний приріст соматометричних показників, як тотальних, так і парціальних.

Фактор F-2, на який припадає 23,4 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **фізична підготовленість**. Значимим факторним навантаженням були виділені: біг 30 м (0,901), бічна рухливість хребетного стовпа (0,913), метання набивного м'яча на віддаль лівою рукою (0,933), метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (0,862), піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (0,870) та інтегральна оцінка постави (0,718), (Додаток Ж.2, табл. 5; табл. 5.14).

У третьому **факторі F-3** (16,5 % від повної дисперсії) суттєвими стали показник стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.2 (-0,903), оцінка стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині (-0,773) та показники фізичної підготовленості: кистьова динамометрія правої руки (0,864), СІ (0,916). Даний фактор був верифікований нами як **інтегрований**.

Четвертий **фактор F-4** (10,8 % від повної дисперсії) визначав показник стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині – 2.3 (0,777). Його можна вважати фактором **біогеометричного профілю постави у фронтальній площині**.

П'ятий **фактор F-5** ідентифікований нами як **соматометричний компонент фізичного розвитку**. Даний фактор складають показники антропометричного вимірювання: маса тіла (0,921), ІМТ (0,820) та індекс Кетле (0,965). На його частку в повній дисперсії припадає 12,5 % (Додаток Ж.2, табл. 5; табл. 5.14).

Структура просторової організації тіла хлопчиків 6–8 років із сколіотичною поставою характеризувалася 5 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 88,5 %, внесок невстановлених чинників – 11,5 % (табл. 5.14, додаток Ж.2, табл. 5).

У факторному аналізі ПОТ **хлопчиків 9–10 років із ДС з СП** домінуючий фактор, на який припадає 22,7 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **фактор стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині** (додаток Ж.2, табл. 7). У **факторі F-1** можна виділити такі визначальні показники: стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині – 2.3 (0,918), 2.4 (0,904), 2.5 (0,992), інтегральна оцінка постави (0,861) та фізичної підготовленості – стійка на одній нозі з відкритими очима (0,859), (Додаток Ж.2, табл. 7; табл. 5.14).

Другий **фактор F-2**, котрий пояснює 18,0 % загальної дисперсії вибірки, включає показники антропометричного вимірювання: обвід зігнутої і напруженої руки (0,940), обвід передпліччя (-0,950), ОГК (1,00), обвід талії (-0,910), індекс Ерісмана (-0,930); та показники фізичної підготовленості: стійка на одній нозі з закритими очима (-0,720), метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (-0,750), (Додаток Ж.2, табл. 7; табл. 5.14). Цей фактор можна означити як **фактор фізичного розвитку**.

Третій **фактор F-3**, на який припадає 16,1 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **інтегрований**. Його основні показники: стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.2 (0,981), оцінка стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині (0,839); показники антропометричного вимірювання: маса тіла (0,784), ІМТ (0,767), ІК (0,786); та функціонального стану дихальної системи – ЖІ (-0,821), (Додаток Ж.2, табл. 7; табл. 5.14).

Для четвертого **фактора F-4** (15,7 % від повної дисперсії) найвпливовішими стали показники функціонального стану серцево-судинної системи: ЧСС (-0,942), проба Руф'є (0,775), індекс Робінсона (-0,702); показник фізичної підготовленості – нахили тулуба уперед стоячи (0,836) та показник стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.5 (0,851), (Додаток Ж.2, табл. 7; табл. 5.14). Даний фактор був верифікований нами як **функціональний стан серцево-судинної системи**.

До п'ятого **фактора F-5** (14,5 % від повної дисперсії) увійшли показники: антропометричного вимірювання – довжина тіла (0,980); стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.3 (-0,790); та показники фізичної підготовленості: кистьова динамометрія правої руки (0,798), СІ (0,800), бічна рухливість хребетного стовпа (0,712), метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (0,889). П'ятий фактор ідентифікований нами як **фізична підготовленість**.

Структура ПОТ та фізичного стану хлопчиків 9–10 років із сколіотичною поставою характеризувалася 5 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 87,0 %, внесок невстановлених чинників – 13,0 % (табл. 5.14, додаток Ж.2, табл. 7).

Факторний аналіз ПОТ та фізичного стану **дівчаток 6–8 років із ДС з СП** (Додаток Ж.2, табл. 6; табл. 5.14) охарактеризував важливі показники для першого **фактора F-1**. Це показники антропометричного вимірювання: обвід розслабленої руки (0,896), обвід зігнутої і напруженої руки (0,909), обвід передпліччя (0,906), обвід грудної клітки (0,840), обвід стегна (0,902), індекс Ерісмана (0,761); та показник фізичної підготовленості – стійка на одній нозі з закритими очима (0,767). Частка цього фактора від повної дисперсії становить 20,7 %. Даний фактор ідентифікований нами як **соматометричний компонент фізичного розвитку**. Домінування вищезазначеного фактора в загальній структурі фізичного розвитку дівчаток пояснюється тим, що в даний віковий період відбувається інтенсивний приріст соматометричних показників, як тотальних, так і парціальних.

Другим **фактором F-2** (18,4 % від повної дисперсії) став **фактор біогеометричного профілю постави у сагітальній площині**. Основними були

показники стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.2 (0,830), 1.3 (0,849), 1.5 (0,806), оцінка стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині (0,918), показник стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині 2.1 (-0,779) та інтегральна оцінка постави (0, 878) і показник фізичної підготовленості – нахили тулуба уперед стоячи (0,791).

Основними показниками третього **фактора F-3** (17,4 % від повної дисперсії) стали показники антропометричного вимірювання: довжина тіла (0,760), індекс Кетле (0,981), маса тіла (0,948), ІМТ (0,716); функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем: ЧСС_{спок.} (-0,880), індекс Робінсона (-0,772), ЖЄЛ (0,720); фізичної підготовленості: піднімання в положення сидячи із положення лежачи на спині (0,736) та стійка на одній нозі з відкритими очима (0,836), (Додаток Ж.2, табл. 6; табл. 5.14). Даний фактор визначений нами як **інтегрований фактор фізичного стану**.

До четвертого **фактора F-4** (12,1 % від повної дисперсії) увійшов показник функціонального стану дихальної системи – ЖІ (0,760) та оцінка стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині (0,940), (Додаток Ж.2, табл. 6; табл. 5.14). Даний фактор був верифікований нами як **фактор стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині**.

П'ятий **фактор F-5**, котрий пояснює 10,7 % загальної дисперсії вибірки, включає показник фізичної підготовленості – біг 30 м (0,817), показник стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.6 (-0,749) та показник стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині 2.3 (-0,711). Даний фактор визначений нами як **фактор стану біогеометричного профілю постави**.

Структура ПОТ та фізичного стану дівчаток 6–8 років із сколіотичною поставою характеризувалася 5 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 79,3 %, внесок невстановлених чинників – 20,7 % (табл. 5.14, додаток Ж.2, табл. 6).

Факторний аналіз ПОТ та фізичного стану дівчаток із ДС 9–10 років із СП (Додаток Ж.2, табл. 6; табл. 5.14) визначив важливі показники для першого фактора. У першому генеральному **факторі F-1** (21,5 %) високу вагу мав комплекс

показників стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині: 1.2 (0,963), 1.6 (0,836); оцінка стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині (0, 967) та показники фізичної підготовленості: метання набивного м'яча на віддаль лівою рукою (0,921), піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (0,843), обвід стегна (0,817). Цей фактор можна найменувати як **фактор стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині**.

Для другого **фактора F-2** (20,6 % від повної дисперсії) основною ознакою були показники стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині 2.1 (0,707), 2.3 (0,858), 2.4 (0,778), 2.5 (0,993), оцінка стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині (0, 936), інтегральна оцінка постави (0,825) та показник функціонального стану серцево-судинної системи – ЧСС (0,865), (Додаток Ж.2, табл. 6; табл. 5.14). Даний фактор був верифікований нами як **фактор стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині**.

Третій **фактор F-3**, котрий пояснює 19,2 % загальної дисперсії вибірки, включає соматометричні показники фізичного розвитку: обвід розслабленої руки (0,971), зігнутої і напруженої руки (0,912), передпліччя (0,923), зап'ястя (0,786), обвід кістки (0,923); та фізичної підготовленості: кистьова динамометрія правої руки (0,765), СІ (0,741). Даний фактор визначений нами як **фактор фізичного розвитку**.

Четвертий **фактор F-4**, на який припадає 25,0 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **інтегрований**, включав показники антропометричного вимірювання: індекс Кетле (-0,720), ІМТ (-0,780), індекс Еріксона (-0,840); функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем: АТ_{сист.} (0,950), АТ_{діаст.} (0,890), індекс Робінсона (0,870), ЖІ (0,940); та фізичної підготовленості – човниковий біг 4 × 9 (-0,820), (Додаток Ж.2, табл. 6; табл. 5.14).

Структура ПОТ та фізичного стану дівчаток 9–10 років із сколіотичною поставою характеризувалася 5 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 86,3 %, внесок неврахованих чинників – 13,7 % (табл. 5.14, додаток Ж.2, табл. 6).

Факторний аналіз показників просторової організації тіла та фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією слуху та з круглою шиєю

Факторний аналіз показників просторової організації тіла та фізичного стану хлопчиків 6–8 років із ДС та з круглою шиєю (КС) генеральний **фактор F-1**, на який припадає 22,2 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **інтегрований фактор фізичного стану**, містив три групи чинників – соматометричні показники: довжина тіла (0,890), маса тіла (0,719), обвід зігнутої та напруженої руки (0,950), передпліччя (0,928), розслабленої руки (0,883), ОГК (0,857), індекс Ерісмана (-0,780); функціональний показник дихальної системи – ЖЄЛ (0,853); і показники фізичної підготовленості: кистьова динамометрія правої руки (0,826), СІ (0,785), піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (0,750), (Додаток Ж.4, табл. 13; табл. 5.15).

Другий **фактор F-2** (17,2 % від повної дисперсії) мав вірогідніші соматометричні показники (Додаток Ж.4, табл. 13; табл. 5.15): ІМТ (0,709), обвід талії 0,929, обвід сідниць (0,905), обвід гомілки (0,906); функціонального стану серцево-судинної системи – ЧСС (-0,773); та фізичної підготовленості: бічна рухливість хребетного стовпа (0,773), стійка на одній нозі з закритими очима (0,701), біг 30 м (0,721). Він отримав назву **інтегрований фактор**.

Фактор F-3, котрий пояснює 13,4 % загальної дисперсії вибірки, містив показники функціонального стану серцево-судинної системи (Додаток Ж.4; табл. 5.15): проба Руф'є (0,827), АТ_{сист.} (0,843), індекс Робінсона (0,711); та фізичної підготовленості: стійка на одній нозі з відкритими очима (0,822), метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (-0,791), метання набивного м'яча на віддаль лівою рукою (-0,862), нахили тулуба уперед стоячи (0,765). Фактор F-3 отримав назву **функціональний стан серцево-судинної системи та фізична підготовленість**.

У **факторі F-4** (11,5 % від повної дисперсії) як основні оцінювалися показник стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині 2.2 (0,800), оцінка стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині (0,947) й соматометричний показник – обвід стегна (-0,740), (Додаток Ж.4, табл. 13;

табл. 5.15). Даний фактор був верифікований нами як **стан біогеометричного профілю постави у фронтальній площині**.

П'ятий **фактор F-5** (10,2 % від повної дисперсії) – фактор стану **біогеометричного профілю постави** (Додаток Ж.4, табл. 13; табл. 5.15). Основними були показники: інтегральна оцінка постави (0,857), оцінка стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині (0,909) та його показники 1.1 (0,817), 1.2 (0,862), 1.3 (0,895), 1.4 (0,716) і показник функціонального стану серцево-судинної системи – $AT_{\text{діаст.}}$ (0,843).

Структура ПОТ та фізичного стану **хлопчиків 6–8 років із круглою спиною** характеризувалася 5 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 74,8 %, внесок невстановлених чинників – 25,2 % (табл. 5.15, додаток Ж.4, табл. 13).

Факторний аналіз показників ПОТ та фізичного стану **хлопчиків 9–10 років із КС** виявив низку важливих показників (Додаток Ж.4, табл. 15; табл. 5.15). Домінуючий **фактор F-1** ідентифікований нами як **соматометричний компонент фізичного розвитку**. Даний фактор складають показники антропометричного вимірювання: ІЕ (0,994), обвід розслабленої руки (0,979), обвід зігнутої і напруженої руки (0,970), обвід передпліччя (0,803), обвід сідниць (0,967), ОГК (0,984), обвід талії (0,983), гомілки (0,980), ЖІ (0,731). Частка фактора F-1 від повної дисперсії становить 33,7 %.

На другому місці виявився фактор **стану біогеометричного профілю постави**. Фактор F-2 мав у своєму складі соматометричні показники: індекс Кетле (-0,936), маса тіла (-0,961), ІМТ (-0,902); та показник стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.2 (0,822), оцінку стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині (0,709), оцінку стану БПП у фронтальній площині (0,931) і його показники 2.2 (0,799), 2.3 (0,986), 2.5 (0,956) та інтегральну оцінку постави (0, 944). Частка цього фактора від повної дисперсії становить 28,4 %.

У третьому **факторі F-3** (16,1 % від повної дисперсії) найвагомішими були функціональні показники стану серцево-судинної системи: ЧСС (0,776), індекс

Робінсона (0,876); та фізичної підготовленості: стійка на одній нозі з відкритими очима (0,746), метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (0,901) і метання набивного м'яча на віддаль лівою рукою (0,870), (Додаток Ж.4, табл. 15; табл. 5.15). Визначаємо цей фактор як **інтегрований фактор фізичного стану**.

Четвертий **фактор F-4**, на який припадає 9,5 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **фактор фізичного розвитку**, включав: соматометричні показники – довжини тіла (0,766), обвід зап'ястя (0,784); та показник фізичної підготовленості – стійка на одній нозі з закритими очима (-0,840), (Додаток Ж.4, табл. 13; табл. 5.15).

Структура ПОТ та фізичного стану хлопчиків 9–10 років із круглою спиною характеризувалася 4 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 87,7 %, внесок невстановлених чинників – 12,3 % (табл. 5.15, додаток Ж.4, табл. 15).

Факторний аналіз показників ПОТ **дівчаток 6–8 років із ДС з круглою спиною (КС)**, (Додаток Ж.4, табл. 14; табл. 5.15) у першому **факторі F-1** дав змогу визначити як найвагоміші соматометричні показники фізичного розвитку: ІМТ (0,928), маса тіла (0,787), ІК (0,899), обвід розслабленої руки (0,963), обвід зігнутої і напруженої руки (0,992), обвід передпліччя (0,994), обвід зап'ястя (0,814), ОГК (0,860), обвід талії (0,924), обвід сідниць (0,956), обвід стегон (0,710), обвід гомілки (0,848), індекс Ерісмана (0,973); фізичної підготовленості – кистьова динамометрія правої руки (0,707); показники функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем: ЖЄЛ (0,747), ЖІ (0,705), АТ_{діаст.} (0,909), проба Руф'є (0,725). Частка цього фактора від повної дисперсії становить 33,3 % (додаток Ж.4, табл. 14). Це **інтегрований фактор фізичного стану**.

Другий **фактор F-2** містив показники стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.2 (-0,837), 1.3 (-0,818), 1.6 (-0,747), оцінки стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині (-0,977), у фронтальній площині (-0,774), інтегральну оцінку постави (-0,920); та показники фізичної підготовленості: човниковий біг 4 × 9 (0,832), піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (0,710). Частка цього фактора від повної дисперсії

становить 25,4 % (Додаток Ж.4, табл. 14; табл. 5.15). Цей фактор можна схарактеризувати як **фактор стану біогеометричного профілю постави**.

Третій **фактор F-3**, на який припадає 12,0 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **фактор стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині**, включав показники стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині 2.1 – (0,705) і 2.4 – (0,969) та фізичної підготовленості – гнучкість (0,890), (Додаток Ж.4, табл. 14; табл. 5.15).

Четвертий **фактор F-4**, котрий пояснює 11,9 % загальної дисперсії вибірки, включає показники функціонального стану серцево-судинної системи – $AT_{\text{сист.}}$ (-0,922), стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині 2.5 (-0,906) і у сагітальній площині 1.1 (-0,788), (Додаток Ж.4, табл. 14; табл. 5.15). Даний фактор був верифікований нами як **інтегрований**.

Структура ПОТ та фізичного стану **дівчаток 6–8 років із круглою спиною** характеризувалася 4 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 82,6 %, внесок неврахованих чинників – 17,4 % (табл. 5.15, додаток Ж.4, табл. 14).

Факторний аналіз показників ПОТ та фізичного стану **дівчаток із ДС 9–10 років із КС** (Додаток Ж.4, табл. 16; табл. 5.15) визначив важливі показники для першого генерального **фактора F-1**. Це показники стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині 2.1 (-0,988), 2.2 (0,998); соматометричні: обвід стегна (0,897), обвід гомілки (0,705); фізичної підготовленості: піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (-0,745), метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (-0,836), метання набивного м'яча на віддаль лівою рукою (-0,826), нахили тулуба уперед стоячи (-0,765). Частка цього фактора від повної дисперсії становить 21,5 %. Його можна найменувати як **інтегрований фактор**.

До другого **фактора F-2**, на який припадає 19,1 % факторного навантаження, ідентифікованого нами як **фактор фізичного розвитку**, було включено показник стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.1 (-0,765); соматометричні показники фізичного розвитку: довжина тіла (0,977), маса тіла (0,942), ІМТ (0,879), ІК (0,918); фізичної підготовленості: сила кисті правої руки (-

0,873), статична рівновага тіла з відкритими очима (0,832), кистьова динамометрія правої руки (0,848), СІ (0,860), човниковий біг 4×9 (-0,824), біг 30 м (-0,930); та функціонального стану дихальної та серцево-судинної системи: ЖЄЛ (0,913) і ЧСС (0,790), (Додаток Ж.4, табл. 16; табл. 5.15).

Третій **фактор F-3** урахував показники функціонального стану серцево-судинної системи: $AT_{\text{сист.}}$ (-0,801), проба Руф'є (0,859); показники стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.2 (0,838), 1.4 (0,761), у фронтальній площині 2.5 (0,887), оцінки стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині (0,740) і у фронтальній площині (0,757) та інтегральну оцінку постави (0,836). Частка F-3 від повної дисперсії становила 16,9 %. **Фактор F-3** був верифікований нами як **фактор біогеометричного профілю постави**.

Четвертий **фактор F-4** (28,4 % від повної дисперсії) включав групу показників (Додаток Ж.4; табл. 5.16): соматометричних – індекс Ерісмана (0,841), обвід розслабленої руки (0,931), обвід зігнутої і напруженої руки (0,877), обвід передпліччя (0,899), ОГК (0,839), обвід талії (0,877), обвід сідниць (0,944), обвід кісточки (0,730); функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи – $AT_{\text{діаст.}}$ (0,828), ЖІ (-0,852); фізичної підготовленості – бічна рухливість хребетного стовпа (0,724); стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.3 (0,958), 1.6 (0,866), 1.5 (-0,834) й у фронтальній площині 2.3 (0,741), 2.4 (-0,838). Цей фактор можна визначити як **інтегрований**.

Структура ПОТ та фізичного стану **дівчаток 9–10 років із круглою шиною** характеризувалася 4 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 85,8 %, внесок невстановлених чинників – 14,2 % (табл. 5.15, додаток Ж.4, табл. 16).

ДОДАТОК К
МАТРИЦЯ ФАКТОРНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ
ТІЛА З УРАХУВАННЯМ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 6–10 РОКІВ ІЗ
ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПОСТАВИ

ДОДАТОК К.1

Таблиця 1

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням
фізичного стану хлопчиків 6–8 років із депривацією зору з
нормальною поставою

Показник	Групи факторів				
	1	2	3	4	5
X ₁ – довжина тіла, см;	0,395	-0,485	-0,181	0,277	-0,579
X ₂ – маса тіла, кг;	0,485	-0,532	-0,136	-0,024	-0,624
X ₃ – ІМТ;	0,393	-0,393	-0,060	-0,341	-0,507
X ₄ – індекс Кетле;	0,469	-0,502	-0,114	-0,143	-0,609
X ₅ – обвід розслабленої руки, см;	0,955	-0,113	-0,069	0,110	-0,066
X ₆ – обвід зігнутої і напруженої руки, см;	0,967	-0,066	0,004	0,069	0,023
X ₇ – обвід передпліччя, см;	0,950	0,022	-0,058	0,166	0,022
X ₈ – обвід зап'ястя, см;	0,758	-0,248	0,091	-0,072	-0,294
X ₉ – обвід грудної клітки, см;	0,955	-0,084	-0,098	0,035	0,024
X ₁₀ – обвід талії, см;	0,976	-0,036	-0,017	0,039	0,081
X ₁₁ – обвід сідниць, см;	0,946	-0,170	-0,148	-0,038	-0,128
X ₁₂ – обвід стегна, см;	0,960	-0,145	-0,108	-0,125	-0,090
X ₁₃ – обвід гомілки, см;	0,975	-0,034	-0,038	-0,133	-0,030
X ₁₄ – обвід кісточки, см;	0,818	-0,282	-0,162	0,313	-0,237
X ₁₅ – Індекс Ерісмана.	0,812	0,186	-0,003	-0,120	0,357
X ₁₆ – ЖЕЛ, мл,	0,384	-0,403	-0,370	0,505	-0,463
X ₁₇ – ЖІ, у.о.;	-0,124	0,239	-0,285	0,805	0,281
X ₁₈ – АТ _{діаст} мм.рт.ст.;	-0,069	0,394	0,282	-0,086	-0,767
X ₁₉ – АТ _{сист.} мм.рт.ст.;	0,121	0,414	0,492	0,055	-0,544
X ₂₀ – ЧСС _{сп.} , уд·хв ⁻¹ ;	-0,258	0,189	-0,080	0,764	0,219
X ₂₁ – проба Руф'є, у.о.;	-0,212	0,313	0,026	0,783	-0,017
X ₂₂ – індекс Робінсона, у.о.	-0,141	0,436	0,254	0,683	-0,198
X ₂₃ – СІ;	0,306	0,078	-0,102	0,811	-0,164
X ₂₄ – «піднімання в сід із положення лежачи на спині», разів;	-0,021	0,157	-0,350	0,113	-0,546
X ₂₅ – «човниковий біг 4x9», м, с;	0,103	-0,359	0,095	-0,055	0,285
X ₂₆ – «біг 30 м», с;	0,020	0,191	0,040	-0,074	0,710
X ₂₇ – «нахили тулубу уперед стоячи», см;	-0,182	0,472	-0,353	0,180	-0,158
X ₂₈ – «бічна рухливість хребетного стовпа», см;	0,657	0,300	-0,374	0,030	0,226
X ₂₉ – «стійка на одній нозі (з відкритими очима) », с;	0,170	0,442	0,316	-0,155	0,479
X ₃₀ – «стійка на одній нозі (з закритими очима) », с;	-0,227	0,042	-0,169	-0,805	0,105
X ₃₁ – «метання набивним м'ячем на віддаль правою рукою», м;	0,535	0,209	0,235	-0,060	-0,219
X ₃₂ – «метання набивним м'ячем на віддаль лівою рукою», м;	0,465	0,091	-0,148	-0,188	0,019
X ₃₃ – «кистьова динамометрія правої руки», кг;	0,668	-0,015	0,021	0,445	-0,329
X ₃₄ – «кистьова динамометрія лівої руки», кг.	0,627	-0,043	0,265	0,428	-0,162
X ₃₅ – І.І кут нахилу голови (α_1);	-0,012	0,966	0,132	0,088	0,062

X ₃₆ – 1.2 грудний кіфоз (відстань I ₁);	-0,012	0,966	0,132	0,088	0,062
X ₃₇ – 1.3 кут нахилу тулубу (α_2);	-0,012	0,966	0,132	0,088	0,062
X ₃₈ – 1.4 живіт (відстань I ₂);	-0,012	0,966	0,132	0,088	0,062
X ₃₉ – 1.5 поясничний лордоз (I ₃);	-0,012	0,966	0,132	0,088	0,062
X ₄₀ – 1.6 кут у колінному суглобі (α_3);	-0,012	0,966	0,132	0,088	0,062
X ₄₁ – 2.1 положення тазових кісток (α_4);	-0,088	0,138	0,975	-0,010	0,050
X ₄₂ – 2.2 симетричність надплеч (α_5);	-0,088	0,138	0,975	-0,010	0,050
X ₄₃ – 2.3 трикутники талії;	-0,088	0,138	0,975	-0,010	0,050
X ₄₄ – 2.4 симетричність нижніх кутів лопаток (α_6);	-0,088	0,138	0,975	-0,010	0,050
X ₄₅ – 2.5 постановка стоп;	-0,088	0,138	0,975	-0,010	0,050
X ₄₆ – оцінка постави у сагітальній площині, бал;	-0,012	0,966	0,132	0,088	0,062
X ₄₇ – оцінка постави у фронтальній площині, бал;	-0,088	0,138	0,975	-0,010	0,050
X ₄₈ – інтегральна оцінка постави, бал.	-0,058	0,743	0,644	0,055	0,071
Сума навантажувальних змінних	12,594	10,048	7,725	5,300	4,574
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	25,7	20,5	15,8	10,8	9,3

Таблиця 2

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням фізичного стану дівчаток 6–8 років із депривацією зору з нормальною поставою

Показник	Група факторів				
	1	2	3	4	5
Індекс Кетле	0,077	0,842	0,196	-0,232	-0,161
Довжина тіла, см	-0,013	0,922	0,140	-0,189	0,149
Маса тіла, кг	0,054	0,920	0,186	-0,222	-0,083
ІМТ	0,107	0,598	0,186	-0,218	-0,294
Обвід розслабленої руки	0,154	0,038	0,921	0,170	0,082
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,207	0,219	0,802	0,011	-0,196
Обвід передпліччя	0,048	0,098	0,935	-0,047	0,146
Обвід зап'ястя	0,054	0,407	0,504	-0,072	0,531
Обвід грудної клітки	0,087	0,139	0,918	0,086	-0,227
Обвід талії	-0,021	0,136	0,851	-0,058	-0,379
Обвід сідниць	-0,218	0,156	0,815	0,104	-0,372
Обвід стегна	0,091	-0,246	0,881	0,203	0,165
Обвід гомілки	0,195	0,176	0,936	0,004	-0,087
Обвід кісточки	0,248	0,006	0,906	-0,167	-0,157
Індекс Ерісмана	0,083	-0,412	0,809	0,205	-0,286
ЖІ	0,048	-0,219	-0,327	0,393	-0,048
ЖЕЛ, мл,	0,100	0,835	0,042	-0,022	-0,085
АТ діаст., мм рт.ст	-0,494	0,277	0,185	0,102	0,117
АТ сист., мм рт.ст.	0,073	0,513	-0,221	0,056	0,291
ЧСС у спокої, ск./хв	0,098	0,342	-0,100	-0,000	0,581
Проба Руф'є	0,569	-0,102	-0,296	0,219	0,352
Індекс Робінсона	0,109	0,581	-0,230	0,049	0,529
СІ	0,117	0,864	-0,014	-0,029	-0,129
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	-0,309	0,736	0,095	-0,132	0,327
Човниковий біг 4x9 м, с	-0,619	0,009	0,293	0,247	0,168
Біг 30 м, с	0,074	-0,348	-0,324	-0,051	0,681
Нахили тулубу уперед сидячи, см	0,452	0,087	-0,302	-0,449	-0,280

Бічна рухливість хребетного стовпа, см	-0,636	0,124	0,371	0,164	-0,183
Стійка на одній нозі (з відкритими очима), с	-0,177	-0,023	-0,173	-0,051	0,860
Стійка на одній нозі (з закритими очима), с	-0,166	-0,390	-0,142	-0,028	0,780
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,195	0,606	0,107	0,434	0,203
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	-0,240	0,346	0,407	0,022	-0,090
Динамометрія правої руки, кг	0,204	0,921	0,111	0,072	0,100
Динамометрія лівої руки, кг	0,097	0,847	0,030	-0,238	-0,103
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	-0,921	-0,176	-0,236	-0,230	0,018
1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	-0,921	-0,176	-0,236	-0,230	0,018
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	-0,921	-0,176	-0,236	-0,230	0,018
1.4. Живіт (відстань І 2)	-0,921	-0,176	-0,236	-0,230	0,018
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	-0,921	-0,176	-0,236	-0,230	0,018
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	-0,921	-0,176	-0,236	-0,230	0,018
2.1. Положення тазових кісток (І 4)	0,159	-0,090	0,064	0,976	-0,022
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	0,159	-0,090	0,064	0,976	-0,022
2.3. Трикутники талії	0,159	-0,090	0,064	0,976	-0,022
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	0,159	-0,090	0,064	0,976	-0,022
2.5. Постановка стоп	0,159	-0,090	0,064	0,976	-0,022
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	-0,921	-0,176	-0,236	-0,230	0,018
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	0,159	-0,090	0,064	0,976	-0,022
Інтегральна оцінка постави, бал	-0,652	-0,234	-0,145	0,690	-0,004
Сума навантажувальних змінних	8,717	9,638	9,551	7,707	3,990
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	17,8	19,7	19,5	15,7	8,1

Таблиця 3

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням фізичного стану хлопців 9–10 років із депривацією зору з нормальною поставою

Показник	Група факторів				
	1	2	3	4	5
Індекс Кетле	0,953	0,242	-0,030	0,080	-0,161
Довжина тіла, см	0,517	0,647	0,363	-0,216	-0,368
Маса тіла, кг	0,891	0,385	0,085	-0,011	-0,225
ІМТ	0,942	-0,052	-0,245	0,225	-0,004
Обвід розслабленої руки	0,966	0,031	0,228	-0,013	0,114
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,923	0,006	0,311	0,087	0,209
Обвід передпліччя	0,907	0,056	0,392	-0,081	-0,118
Обвід зап'ястя	0,573	-0,367	0,269	0,656	0,186
Обвід грудної клітки	0,958	0,152	0,147	0,134	0,141
Обвід талії	0,844	0,194	0,219	-0,203	0,402
Обвід сідниць	0,936	-0,023	0,231	-0,235	0,119
Обвід стегна	0,924	-0,138	0,136	-0,182	0,274
Обвід гомілки	0,936	-0,159	0,269	0,159	0,006
Обвід кісточки	0,909	0,122	0,276	0,269	-0,101
Індекс Ерісмана	0,838	-0,218	-0,047	0,297	0,399
ЖЕЛ, мл,	0,470	0,767	-0,007	-0,424	-0,107
АТ діаст., мм рт.ст	0,895	0,220	-0,012	-0,141	-0,361
АТ сист., мм рт.ст.	0,095	0,001	-0,296	-0,948	0,071
ЧСС у спокої, ск./хв	-0,017	0,079	-0,403	-0,740	-0,532
Проба Руф'є	-0,350	-0,086	0,208	-0,334	-0,846

Індекс Робінсона	0,067	0,029	-0,331	-0,939	-0,051
ЖІ	-0,892	-0,079	-0,213	-0,239	0,308
СІ	-0,337	-0,316	-0,656	-0,376	0,464
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	0,233	0,252	0,887	-0,141	0,275
Човниковий біг 4x9 м, с	0,032	-0,848	-0,428	0,254	0,177
Біг 30 м, с	-0,593	0,249	-0,346	-0,546	0,410
Нахили тулубу уперед сидючи, см	0,024	-0,786	0,389	0,435	0,204
Бічна рухливість хребетного стовпа, см	0,092	0,351	-0,178	0,912	0,071
Стойка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,479	-0,432	-0,632	0,388	0,186
Стойка на одній нозі (з закритими очима), с	-0,499	0,250	0,342	0,712	0,253
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,254	0,231	0,037	0,936	-0,064
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	0,415	0,274	0,800	0,280	0,182
Динамометрія правої руки, кг	0,827	0,290	-0,359	-0,319	0,028
Динамометрія лівої руки, кг	0,547	-0,165	0,549	0,027	-0,610
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	0,051	0,987	0,088	0,113	0,045
1.2. Грудний кіфоз (відстань ІІ)	0,051	0,987	0,088	0,113	0,045
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	0,051	0,987	0,088	0,113	0,045
1.4. Живіт (відстань І 2)	0,051	0,987	0,088	0,113	0,045
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	0,051	0,987	0,088	0,113	0,045
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	0,051	0,987	0,088	0,113	0,045
2.1. Положення тазових кісток (І 4)	0,142	0,067	0,974	0,149	-0,075
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	0,142	0,067	0,974	0,149	-0,075
2.3. Трикутники талії	0,142	0,067	0,974	0,149	-0,075
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	0,142	0,067	0,974	0,149	-0,075
2.5. Постановка стоп	0,142	0,067	0,974	0,149	-0,075
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	0,051	0,987	0,088	0,113	0,045
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	0,142	0,067	0,974	0,149	-0,075
Інтегральна оцінка постави, бал	0,120	0,741	0,639	0,168	-0,012
Сума навантажувальних змінних	16,500	11,351	10,857	7,097	3,195
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	33,7	23,2	22,2	14,5	6,5

Таблиця 4

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням фізичного стану дівчаток 9–10 років із депривацією зору з нормальною поставою

Показник	Група факторів				
	1	2	3	4	5
ЖІ	-0,981	-0,029	-0,168	0,062	0,070
Довжина тіла, см	0,914	0,356	0,188	0,010	0,047
Маса тіла, кг	0,945	0,274	0,157	0,071	0,046
ІМТ	0,953	0,225	0,137	0,149	-0,013
Обвід розслабленої руки	0,895	0,143	0,231	0,100	-0,106
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,923	0,372	0,003	0,040	0,077
Обвід передпліччя	0,976	-0,123	0,047	0,152	-0,039
Обвід зап'ястя	0,719	0,525	0,007	0,148	-0,324
Обвід грудної клітки	0,922	0,314	-0,212	-0,060	0,052
Обвід талії	0,941	0,035	-0,024	0,083	0,034

Обвід сідниць	0,755	-0,255	0,532	-0,059	0,279
Обвід стегна	0,987	0,053	-0,101	-0,086	-0,046
Обвід гомілки	0,848	0,471	0,094	-0,099	-0,155
Обвід кісточки	0,806	0,062	-0,067	0,059	-0,551
Індекс Ерісмана	0,921	0,228	-0,228	-0,122	0,182
ЖЕЛ, мл,	0,558	0,746	0,105	0,339	0,079
АТ діаст., мм рт.ст	0,580	-0,134	-0,569	-0,115	0,532
АТ сист.,мм рт.ст.	0,524	-0,471	-0,433	-0,252	0,322
ЧСС у спокої, ск./хв	-0,172	0,421	0,386	0,716	0,117
Проба Руф'є	0,254	-0,081	0,340	0,828	-0,240
СІ	-0,254	-0,200	0,195	-0,830	0,410
Індекс Робінсона	0,622	-0,364	-0,332	0,133	0,534
Індекс Кетле	0,948	0,259	0,150	0,100	0,022
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	-0,097	-0,565	-0,249	0,137	-0,686
Човниковий біг 4x9 м, с	-0,055	-0,325	0,869	0,327	-0,102
Біг 30 м, с	-0,087	0,029	0,065	0,656	0,003
Нахили тулубу уперед сидячи, см	0,208	0,384	0,212	-0,561	0,610
Бічна рухливість хребтного стовпа, см	-0,052	0,472	-0,320	-0,660	-0,438
Стійка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,081	0,554	0,552	-0,486	-0,291
Стійка на одній нозі (з закритими очима), с	0,021	-0,475	-0,237	-0,359	-0,218
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	-0,135	-0,428	-0,682	0,073	-0,572
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	0,147	-0,355	0,240	0,043	-0,865
Динамометрія правої руки, кг	0,861	-0,122	-0,037	-0,382	0,284
Динамометрія лівої руки, кг	0,647	0,302	0,640	-0,059	0,144
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	0,180	0,959	0,206	-0,003	0,067
1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	0,180	0,959	0,206	-0,003	0,067
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	0,180	0,959	0,206	-0,003	0,067
1.4. Живіт (відстань І2)	0,180	0,959	0,206	-0,003	0,067
1.5. Поясничний лордоз (І3)	0,180	0,959	0,206	-0,003	0,067
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	0,180	0,959	0,206	-0,003	0,067
2.1. Положення тазових кісток (І4)	0,066	0,301	0,948	0,063	0,002
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	0,066	0,301	0,948	0,063	0,002
2.3. Трикутники талії	0,066	0,301	0,948	0,063	0,002
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	0,066	0,301	0,948	0,063	0,002
2.5. Постановка стоп	0,066	0,301	0,948	0,063	0,002
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	0,180	0,959	0,206	-0,003	0,067
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	0,066	0,301	0,948	0,063	0,002
Інтегральна оцінка постави, бал	0,153	0,792	0,589	0,028	0,046
Сума навантажувальних змінних	16,768	11,726	9,928	4,294	3,932
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	28,2	23,9	20,3	8,8	8,0

**МАТРИЦЯ ФАКТОРНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ
ТІЛА З УРАХУВАННЯМ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ
6–10 РОКІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ ЗІ СКОЛІОТИЧНОЮ ПОСТАВОЮ**

Таблиця 5

**Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням
показників фізичного стану хлопчиків 6–8 років із депривацією зору
зі сколіотичною поставою**

Показник	Група факторів				
	1	2	3	4	5
ЖІ	0,328	0,623	-0,646	-0,152	0,225
Довжина тіла, см	-0,500	0,225	0,766	-0,021	-0,331
Маса тіла, кг	-0,385	0,433	0,790	0,109	-0,165
ІМТ	-0,092	0,678	0,620	0,303	0,217
Обвід розслабленої руки	-0,068	0,757	0,506	0,155	-0,123
Обвід зігнутої і напруженої руки	-0,086	0,909	0,012	0,222	-0,297
Обвід передпліччя	-0,578	0,667	0,008	0,009	-0,469
Обвід зап'ястя	0,555	0,171	-0,608	-0,122	-0,294
Обвід грудної клітки	-0,426	0,125	0,323	-0,810	-0,196
Обвід талії	-0,187	-0,293	0,005	-0,858	0,139
Обвід сідниць	-0,666	0,494	0,253	-0,484	0,122
Обвід стегна	-0,121	0,773	0,528	0,260	0,121
Обвід гомілки	-0,121	0,854	-0,175	0,380	-0,175
Обвід кісточки	0,008	0,948	0,091	0,092	0,037
Індекс Ерісмана	0,249	-0,167	-0,657	-0,650	0,237
ЖЕЛ, мл,	-0,111	0,939	0,306	0,021	0,034
АТ діаст., мм рт.ст	-0,007	0,389	0,212	0,837	0,213
АТ сист., мм рт.ст.	-0,297	0,217	0,347	0,823	-0,244
ЧСС у спокої, ск./хв	0,263	0,077	-0,571	0,367	0,651
Проба Руф'є	-0,019	-0,200	0,088	0,193	0,949
СІ	-0,364	0,874	0,034	0,073	-0,111
Індекс Робінсона	-0,038	0,196	-0,184	0,892	0,350
Індекс Кетле	-0,309	0,525	0,771	0,172	-0,051
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	-0,410	0,165	0,214	0,102	-0,797
Човниковий біг 4x9 м, с	0,814	-0,520	-0,094	-0,031	-0,137
Біг 30 м, с	0,541	-0,168	-0,728	0,362	0,114
Нахили тулубу уперед сидячи, см	0,501	-0,796	-0,045	0,060	0,311
Бічна рухливість хребтного стовпа, см	-0,676	-0,126	0,364	-0,043	-0,346
Стойка на одній нозі (з відкритими очима), с	-0,441	0,438	0,227	0,103	-0,542
Стойка на одній нозі (з закритими очима), с	0,639	0,657	0,110	0,009	-0,296
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,354	0,098	0,905	-0,038	-0,066
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	0,448	0,246	0,817	-0,135	0,065
Динамометрія правої руки, кг	-0,317	0,609	0,388	0,520	0,097
Динамометрія лівої руки, кг	-0,392	0,389	0,508	0,452	-0,457
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	0,953	-0,100	-0,174	-0,191	0,092

1.2. Грудний кіфоз (відстань ІІ)	0,953	-0,100	-0,174	-0,191	0,092
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	0,953	-0,100	-0,174	-0,191	0,092
1.4. Живіт (відстань І 2)	0,953	-0,100	-0,174	-0,191	0,092
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	0,953	-0,100	-0,174	-0,191	0,092
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	0,953	-0,100	-0,174	-0,191	0,092
2.1. Положення тазових кісток (І 4)	0,945	-0,161	0,028	0,216	0,098
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	0,945	-0,161	0,028	0,216	0,098
2.3. Трикутники талії	0,945	-0,161	0,028	0,216	0,098
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	0,945	-0,161	0,028	0,216	0,098
2.5. Постановка стоп	0,945	-0,161	0,028	0,216	0,098
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	0,953	-0,100	-0,174	-0,191	0,092
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	0,945	-0,161	0,028	0,216	0,098
Інтегральна оцінка постави, бал	0,981	-0,126	-0,104	-0,046	0,097
Сума навантажувальних змінних	18,149	10,897	7,719	6,070	4,037
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	27,0	19,2	15,8	12,4	8,2

Таблиця 6

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням показників фізичного стану дівчаток 6–8 років із депривацією зору зі сколіотичною поставою

Показник	Фактор				
	1	2	3	4	5
ЖІ	-0,786	0,188	0,133	-0,322	0,464
Довжина тіла, см	-0,105	-0,358	-0,015	0,886	0,256
Маса тіла, кг	-0,121	-0,119	0,212	0,935	-0,203
ІМТ	-0,139	0,105	0,331	0,739	-0,519
Обвід розслабленої руки	-0,033	0,337	0,121	-0,145	0,742
Обвід зігнутої і напруженої руки	-0,228	0,258	0,123	-0,100	0,856
Обвід передпліччя	-0,130	-0,720	-0,006	0,644	-0,183
Обвід зап'ястя	0,082	-0,035	-0,109	0,943	-0,293
Обвід грудної клітки	-0,182	-0,219	0,205	0,842	0,313
Обвід талії	-0,518	-0,380	0,689	0,199	0,267
Обвід сідниць	0,193	-0,380	0,282	0,680	-0,154
Обвід стегна	0,177	-0,355	0,134	0,564	-0,672
Обвід гомілки	-0,325	-0,532	0,487	0,575	0,160
Обвід кісточки	0,244	-0,538	0,499	0,631	0,040
Індекс Ерісмана	-0,066	0,175	0,611	0,329	0,404
ЖЕЛ, мл,	-0,802	0,046	0,280	0,442	0,241
АТ діаст., мм рт.ст.	-0,477	-0,107	-0,435	0,295	0,695
АТ сист., мм рт.ст.	0,069	0,606	-0,378	0,174	0,512
ЧСС у спокої, с/хв	0,182	-0,207	-0,890	-0,261	0,087
Проба Руф'є	0,255	-0,274	-0,685	-0,394	0,266
СІ	-0,341	-0,293	0,407	0,740	0,282
Індекс Робінсона	0,174	0,158	-0,903	-0,100	0,341
Індекс Кетле	-0,133	-0,033	0,263	0,883	-0,332
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	-0,437	-0,061	0,096	0,434	0,779
Човниковий біг 4х9 м, с	0,472	-0,309	0,364	0,133	-0,655
Біг 30 м, с	0,253	0,169	-0,925	-0,057	-0,031
Нахили тулубу уперед сидячи, см	0,890	0,146	0,390	-0,029	0,157

Бічна рухливість хребетного стовпа, см	-0,080	0,254	-0,172	0,846	0,300
Стійка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,146	0,080	-0,943	-0,116	0,014
Стійка на одній нозі (з закритими очима), с	-0,021	0,058	-0,983	-0,124	-0,120
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,051	-0,406	0,277	0,622	0,557
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	-0,146	-0,622	0,494	0,390	-0,378
Динамометрія правої руки, кг	-0,459	-0,559	-0,250	0,596	0,228
Динамометрія лівої руки, кг	-0,358	-0,436	-0,551	0,363	-0,223
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	0,194	0,968	0,010	-0,119	0,105
1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	0,194	0,968	0,010	-0,119	0,105
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	0,194	0,968	0,010	-0,119	0,105
1.4. Живіт (відстань І 2)	0,194	0,968	0,010	-0,119	0,105
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	0,194	0,968	0,010	-0,119	0,105
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	0,194	0,968	0,010	-0,119	0,105
2.1. Положення тазових кісток (І 4)	0,832	0,459	-0,258	-0,114	-0,130
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	0,832	0,459	-0,258	-0,114	-0,130
2.3. Трикутники талії	0,832	0,459	-0,258	-0,114	-0,130
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	0,832	0,459	-0,258	-0,114	-0,130
2.5. Постановка стоп	0,832	0,459	-0,258	-0,114	-0,130
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	0,194	0,968	0,010	-0,119	0,105
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	0,832	0,459	-0,258	-0,114	-0,130
Інтегральна оцінка постави, бал	0,540	0,822	-0,124	-0,130	-0,002
Сума навантажувальних змінних	8,829	12,396	8,667	10,823	5,917
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	18,0	21,3	15,7	17,1	8,0

Таблиця 7

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням показників фізичного стану хлопчиків 9–10 років із депривацією зору зі сколіотичною поставою

Показник	Група факторів				
	1	2	3	4	5
ЖІ	-0,141	0,347	0,119	-0,885	-0,249
Довжина тіла, см	-0,150	-0,949	0,276	0,019	0,015
Маса тіла, кг	-0,007	-0,926	0,174	-0,328	0,067
ІМТ	0,149	-0,712	0,057	-0,676	0,101
Обвід розслабленої руки	-0,766	-0,083	0,628	0,096	0,047
Обвід зігнутої і напруженої руки	-0,702	-0,047	0,682	0,071	0,185
Обвід передпліччя	-0,745	-0,070	0,655	-0,067	-0,079
Обвід зап'ястя	-0,310	-0,041	0,289	0,659	-0,620
Обвід грудної клітки	-0,398	-0,253	0,493	0,679	-0,271
Обвід талії	-0,922	0,048	0,336	0,183	-0,024
Обвід сідниць	-0,907	0,227	0,304	0,128	-0,131
Обвід стегна	-0,968	0,172	0,167	0,019	-0,073
Обвід гомілки	0,212	0,237	0,884	0,227	-0,257
Обвід кісточки	-0,589	-0,219	0,560	0,538	0,038
Індекс Ерісмана	-0,371	0,210	0,363	0,745	-0,363
ЖЕЛ, мл,	-0,095	-0,467	0,179	-0,855	-0,101
АТ діаст., мм рт.ст	-0,894	-0,144	0,282	-0,317	0,017
АТ сист.,мм рт.ст.	-0,116	0,131	0,897	0,082	0,398
ЧСС у спокої, ск./хв	0,049	-0,142	-0,024	0,179	0,972

Проба Руф'є	0,224	0,027	0,082	0,094	0,966
СІ	0,581	-0,138	-0,479	0,261	-0,587
Індекс Робінсона	-0,048	0,015	0,547	0,172	0,818
Індекс Кетле	0,042	-0,877	0,142	-0,452	0,077
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	-0,066	-0,104	-0,156	-0,851	-0,486
Човниковий біг 4x9 м, с	0,788	0,456	0,029	-0,297	0,286
Біг 30 м, с	0,929	-0,197	0,294	0,072	0,081
Нахили тулубу уперед сидячи, см	0,367	0,394	-0,796	0,264	-0,085
Бічна рухливість хребетного стовпа, см	-0,045	-0,060	-0,933	-0,119	-0,332
Стіяка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,277	-0,071	0,068	0,798	0,527
Стіяка на одній нозі (з закритими очима), с	-0,050	0,097	-0,819	0,489	-0,281
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	-0,513	0,411	-0,739	-0,149	0,022
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	0,144	0,824	-0,345	-0,142	0,402
Динамометрія правої руки, кг	-0,276	-0,915	0,001	0,238	0,171
Динамометрія лівої руки, кг	0,401	-0,849	0,083	0,313	-0,112
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	0,583	0,318	-0,615	0,037	0,424
1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	0,583	0,318	-0,615	0,037	0,424
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	0,583	0,318	-0,615	0,037	0,424
1.4. Живіт (відстань І 2)	0,583	0,318	-0,615	0,037	0,424
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	0,583	0,318	-0,615	0,037	0,424
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	0,583	0,318	-0,615	0,037	0,424
2.1. Положення тазових кісток (І 4)	0,269	0,123	-0,953	-0,062	-0,008
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	0,269	0,123	-0,953	-0,062	-0,008
2.3. Трикутники талії	0,269	0,123	-0,953	-0,062	-0,008
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	0,269	0,123	-0,953	-0,062	-0,008
2.5. Постановка стоп	0,269	0,123	-0,953	-0,062	-0,008
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	0,583	0,318	-0,615	0,037	0,424
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	0,269	0,123	-0,953	-0,062	-0,008
Інтегральна оцінка постави, бал	0,509	0,270	-0,760	0,006	0,302
Сума навантажувальних змінних	11,870	7,947	16,387	6,395	6,401
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	24,2	16,2	27,4	11,1	8,9

Таблиця 8

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням показників фізичного стану дівчаток 9–10 років із депривацією зору зі сколіотичною поставою

Показник	Група факторів				
	1	2	3	4	5
ЖІ	0,155	-0,337	-0,839	0,381	0,076
Довжина тіла, см	0,298	0,022	0,860	0,282	0,159
Маса тіла, кг	0,267	0,120	0,943	0,014	0,048
ІМТ	0,225	0,248	0,926	-0,164	-0,013
Обвід розслабленої руки	-0,257	0,862	0,302	-0,024	0,303
Обвід зігнутої і напруженої руки	-0,293	0,851	0,420	0,033	0,117
Обвід передпліччя	-0,265	0,813	0,444	-0,124	0,079
Обвід зап'ястя	-0,242	0,804	0,144	0,141	0,174
Обвід грудної клітки	-0,273	0,746	0,060	0,318	0,449
Обвід талії	-0,301	0,583	0,179	0,438	0,552
Обвід сідниць	-0,065	0,940	0,064	0,083	0,279

Обвід стегна	-0,329	0,935	0,097	-0,014	-0,075
Обвід гомілки	-0,051	0,964	0,236	0,077	-0,041
Обвід кісточки	0,017	0,957	-0,085	-0,100	0,234
Індекс Ерісмана	-0,374	0,542	-0,726	0,196	-0,007
ЖЕЛ, мл,	0,650	-0,254	0,065	0,674	0,223
АТ діаст., мм рт.ст	-0,401	-0,126	0,720	0,255	0,468
АТ сист.,мм рт.ст.	0,360	0,221	0,095	-0,055	0,871
ЧСС у спокої, ск./хв	0,062	0,365	0,138	0,100	0,911
Проба Руф'є	0,507	0,479	0,076	-0,485	0,329
СІ	-0,232	0,209	0,856	0,121	0,017
Індекс Робінсона	0,256	0,281	0,114	-0,004	0,902
Індекс Кетле	0,254	0,172	0,942	-0,047	0,029
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	-0,016	-0,764	0,053	-0,106	-0,628
Човниковий біг 4x9 м, с	0,774	0,008	0,272	-0,194	0,535
Біг 30 м, с	0,748	-0,137	0,349	-0,534	-0,064
Нахили тулубу уперед сидячи, см	0,373	-0,184	0,411	-0,291	-0,747
Бічна рухливість хребтного стовпа, см	0,095	-0,194	0,204	-0,931	-0,017
Стійка на одній нозі (з відкритими очима), с	-0,349	-0,105	0,568	-0,256	0,303
Стійка на одній нозі (з закритими очима), с	-0,646	-0,461	-0,154	-0,371	-0,195
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,092	0,273	0,368	0,685	0,439
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	-0,113	0,575	0,808	-0,014	-0,063
Динамометрія правої руки, кг	-0,327	0,098	0,738	0,571	-0,043
Динамометрія лівої руки, кг	0,082	0,667	0,687	0,058	0,006
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	0,942	-0,194	-0,183	0,115	-0,114
1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	0,942	-0,194	-0,183	0,115	-0,114
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	0,942	-0,194	-0,183	0,115	-0,114
1.4. Живіт (відстань І 2)	0,942	-0,194	-0,183	0,115	-0,114
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	0,942	-0,194	-0,183	0,115	-0,114
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	0,942	-0,194	-0,183	0,115	-0,114
2.1. Положення тазових кісток (І 4)	0,940	-0,056	0,164	-0,169	0,167
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	0,940	-0,056	0,164	-0,169	0,167
2.3. Трикутники талії	0,940	-0,056	0,164	-0,169	0,167
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	0,940	-0,056	0,164	-0,169	0,167
2.5. Постановка стоп	0,940	-0,056	0,164	-0,169	0,167
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	0,942	-0,194	-0,183	0,115	-0,114
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	0,940	-0,056	0,164	-0,169	0,167
Інтегральна оцінка постави, бал	0,988	-0,145	-0,045	0,001	-0,001
Сума навантажувальних змінних	16,659	10,597	10,197	3,989	5,444
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	27,8	21,6	16,8	5,1	8,5

**МАТРИЦЯ ФАКТОРНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ
ТІЛА З УРАХУВАННЯМ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 6–10
РОКІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ ТА З СУТУЛОЮ СПИНОЮ**

Таблиця 9

**Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням
показників фізичного стану хлопчиків 6–8 років із депривацією зору та з
сутулою спиною**

Показник	Група факторів			
	1	2	3	4
ЖІ	0,141	0,301	0,932	-0,141
Довжина тіла, см	0,308	0,676	-0,176	0,646
Маса тіла, кг	0,649	0,243	0,119	0,368
ІМТ	0,491	-0,332	0,300	-0,139
Обвід розслабленої руки	-0,076	0,950	0,294	-0,047
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,037	0,985	0,087	0,106
Обвід передпліччя	0,416	0,900	0,124	-0,031
Обвід зап'ястя	0,542	0,780	0,010	0,302
Обвід грудної клітки	0,276	0,948	-0,042	-0,117
Обвід талії	0,521	0,813	0,092	0,158
Обвід сідниць	0,433	0,876	0,129	0,149
Обвід стегна	0,174	0,800	0,414	0,093
Обвід гомілки	0,189	0,656	0,617	0,310
Обвід кісточки	0,433	0,876	0,129	0,149
Індекс Ерісмана	0,211	0,880	0,020	-0,402
ЖЕЛ, мл,	0,356	0,379	0,827	0,023
АТ діаст., мм рт.ст	-0,282	0,030	0,951	0,013
АТ сист.,мм рт.ст.	0,001	0,606	0,774	0,176
ЧСС у спокої, ск./хв	0,194	0,050	-0,596	-0,774
Проба Руф'є	0,093	-0,088	-0,815	-0,533
СІ	0,616	0,084	0,208	0,639
Індекс Робінсона	0,205	0,601	-0,030	-0,764
Індекс Кетле	0,633	-0,021	0,218	0,153
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	0,496	0,716	0,440	0,031
Човниковий біг 4x9 м, с	-0,624	0,071	0,017	-0,773
Біг 30 м, с	-0,107	0,704	-0,171	-0,633
Нахили тулубу уперед сидячи, см	0,003	0,597	0,103	-0,571
Бічна рухливість хребтного стовпа, см	0,133	0,337	-0,808	-0,371
Стойка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,963	-0,077	0,203	0,144
Стойка на одній нозі (з закритими очима), с	0,603	-0,606	-0,228	-0,008
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,540	-0,007	0,603	0,137
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	0,524	0,339	0,648	0,434
Динамометрія правої руки, кг	0,037	0,455	0,275	0,846
Динамометрія лівої руки, кг	0,334	0,230	0,459	0,672
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	-0,923	-0,318	0,118	0,056

1.2. Грудний кіфоз (відстань ІІ)	-0,923	-0,318	0,118	0,056
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	-0,923	-0,318	0,118	0,056
1.4. Живіт (відстань І 2)	-0,923	-0,318	0,118	0,056
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	-0,923	-0,318	0,118	0,056
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	-0,923	-0,318	0,118	0,056
2.1. Положення тазових кісток (І 4)	-0,973	-0,111	-0,143	-0,141
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	-0,973	-0,111	-0,143	-0,141
2.3. Трикутники талії	-0,973	-0,111	-0,143	-0,141
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	-0,973	-0,111	-0,143	-0,141
2.5. Постановка стоп	-0,973	-0,111	-0,143	-0,141
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	-0,923	-0,318	0,118	0,056
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	-0,973	-0,111	-0,143	-0,141
Інтегральна оцінка постави, бал	-0,966	-0,234	0,005	-0,030
Сума навантажувальних змінних	18,794	12,917	7,313	6,324
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	30,4	26,4	14,9	12,9

Таблиця 10

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням показників фізичного стану дівчаток 6–8 років із депривацією зору та з сутулою спиною

Показник	Група факторів			
	1	2	3	4
ЖІ	0,230	-0,042	0,061	-0,964
Довжина тіла, см	0,228	0,494	0,384	-0,456
Маса тіла, кг	0,337	0,632	0,490	-0,237
ІМТ	0,417	0,724	0,504	-0,063
Обвід розслабленої руки	-0,073	0,865	-0,405	0,072
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,070	0,856	-0,241	0,037
Обвід передпліччя	0,164	0,891	0,363	-0,167
Обвід зап'ястя	-0,051	0,963	0,076	0,053
Обвід грудної клітки	0,283	0,954	-0,005	0,044
Обвід талії	0,306	0,937	0,164	0,039
Обвід сідниць	0,015	0,856	-0,205	0,057
Обвід стегна	0,195	0,918	0,117	-0,181
Обвід гомілки	0,000	0,896	0,439	-0,051
Обвід кісточки	-0,239	0,954	0,074	0,024
Індекс Ерісмана	0,208	0,864	-0,231	0,320
ЖЕЛ, мл,	0,290	0,223	0,310	-0,831
АТ діаст., мм рт.ст	0,410	0,462	-0,174	-0,720
АТ сист., мм рт.ст.	0,071	-0,286	-0,217	-0,924
ЧСС у спокої, ск./хв	0,405	0,262	-0,513	-0,503
Проба Руф'є	0,597	0,422	-0,558	-0,377
СІ	-0,044	0,047	0,991	-0,113
Індекс Робінсона	0,203	-0,170	-0,360	-0,891
Індекс Кетле	0,371	0,674	0,498	-0,180
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	0,231	0,150	0,916	0,045
Човниковий біг 4x9 м, с	0,271	0,080	-0,283	0,219
Біг 30 м, с	0,164	-0,160	-0,955	-0,132
Нахили тулубу уперед сидячи, см	0,412	0,160	0,123	0,610

Бічна рухливість хребетного стовпа, см	0,934	-0,079	0,160	0,307
Стійка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,114	-0,694	-0,569	-0,423
Стійка на одній нозі (з закритими очима), с	0,112	-0,207	-0,822	-0,502
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,016	-0,003	0,196	-0,959
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	0,725	-0,312	0,583	-0,085
Динамометрія правої руки, кг	0,026	0,092	0,979	-0,129
Динамометрія лівої руки, кг	0,518	0,332	0,511	0,052
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	-0,984	-0,074	-0,107	0,059
1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	-0,984	-0,074	-0,107	0,059
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	-0,984	-0,074	-0,107	0,059
1.4. Живіт (відстань І 2)	-0,984	-0,074	-0,107	0,059
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	-0,984	-0,074	-0,107	0,059
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	-0,984	-0,074	-0,107	0,059
2.1. Положення тазових кісток (І 4)	-0,790	-0,186	0,394	0,323
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	-0,790	-0,186	0,394	0,323
2.3. Трикутники талії	-0,790	-0,186	0,394	0,323
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	-0,790	-0,186	0,394	0,323
2.5. Постановка стоп	-0,790	-0,186	0,394	0,323
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	-0,984	-0,074	-0,107	0,059
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	-0,790	-0,186	0,394	0,323
Інтегральна оцінка постави, бал	-0,972	-0,124	0,090	0,171
Сума навантажувальних змінних	15,319	12,556	9,037	7,283
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	31,3	20,6	18,4	14,9

Таблиця 11

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням показників фізичного стану хлопчиків 9–10 років із депривацією зору та з сутулою спиною

Показник	Група факторів		
	1	2	3
ЖІ	-0,504	-0,472	-0,723
Довжина тіла, см	0,866	-0,133	0,483
Маса тіла, кг	0,917	-0,091	0,389
ІМТ	0,985	0,046	0,167
Обвід розслабленої руки	0,978	0,169	-0,120
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,978	0,169	-0,120
Обвід передпліччя	0,958	-0,143	-0,250
Обвід зап'ястя	0,852	-0,012	-0,523
Обвід грудної клітки	0,986	-0,100	0,135
Обвід талії	0,871	0,275	0,407
Обвід сідниць	0,494	0,854	-0,164
Обвід стегна	0,704	0,703	-0,102
Обвід гомілки	0,984	0,070	-0,163
Обвід кісточки	0,965	-0,258	0,049
Індекс Ерісмана	0,370	0,083	-0,925
ЖЕЛ, мл,	0,845	-0,493	-0,206
АТ діаст., мм рт.ст	0,520	-0,337	0,785
АТ сист.,мм рт.ст.	-0,121	-0,750	0,650
ЧСС у спокої, ск./хв	0,912	0,232	0,338

Проба Руф'є	0,993	0,075	0,091
СІ	0,994	0,004	0,107
Індекс Робінсона	0,434	-0,496	0,753
Індекс Кетле	0,946	-0,049	0,321
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	0,617	-0,743	0,259
Човниковий біг 4x9 м, с	-0,319	0,661	-0,679
Біг 30 м, с	0,261	0,963	-0,066
Нахили тулубу уперед сидючи, см	-0,970	-0,224	0,094
Бічна рухливість хребетного стовпа, см	0,034	0,237	0,971
Стойка на одній нозі (з відкритими очима), с	-0,900	-0,431	0,068
Стойка на одній нозі (з закритими очима), с	0,717	-0,693	-0,076
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,018	0,428	0,904
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	0,275	0,922	0,272
Динамометрія правої руки, кг	0,940	-0,068	0,549
Динамометрія лівої руки, кг	0,883	0,370	-0,288
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	0,129	0,989	-0,072
1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	0,129	0,989	-0,072
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	0,129	0,989	-0,072
1.4. Живіт (відстань І 2)	0,129	0,989	-0,072
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	0,129	0,989	-0,072
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	0,129	0,989	-0,072
2.1. Положення тазових кісток (І 4)	-0,157	0,982	0,103
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	-0,157	0,982	0,103
2.3. Трикутники талії	-0,157	0,982	0,103
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	-0,157	0,982	0,103
2.5. Постановка стоп	-0,157	0,982	0,103
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	0,129	0,989	-0,072
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	-0,157	0,982	0,103
Інтегральна оцінка постави, бал	-0,023	1,000	0,021
Сума навантажувальних змінних	21,281	20,453	7,266
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	33,4	31,7	14,8

Таблиця 12

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням фізичного стану дівчаток 9–10 років із депривацією зору та з сутулою спиною

Показник	Група факторів				
	1	2	3	4	5
ЖІ	-0,136	0,240	-0,085	0,096	-0,793
Довжина тіла, см	0,409	-0,017	0,803	0,153	0,277
Маса тіла, кг	0,479	0,031	0,763	0,131	0,351
ІМТ	0,488	0,073	0,649	0,069	0,393
Обвід розслабленої руки	0,890	0,094	0,319	0,050	0,040
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,866	0,127	0,374	0,045	0,053
Обвід передпліччя	0,839	0,014	0,435	0,076	0,015
Обвід зап'ястя	0,749	-0,036	0,365	-0,031	-0,052
Обвід грудної клітки	0,904	-0,017	0,340	0,025	0,053
Обвід талії	0,881	0,014	0,300	0,000	0,021
Обвід сідниць	0,870	0,027	0,284	0,012	0,116
Обвід стегна	0,872	0,037	0,285	0,013	0,086

Обвід гомілки	0,866	0,070	0,310	-0,005	0,078
Обвід кісточки	0,810	-0,077	0,412	0,022	0,015
Індекс Ерісмана	0,872	-0,003	-0,222	-0,104	-0,162
ЖЄЛ, мл,	0,381	0,189	0,744	0,184	-0,161
АТ діаст., мм рт.ст	0,287	-0,274	0,286	0,495	-0,141
АТ сист.,мм рт.ст.	0,156	-0,280	0,109	0,675	-0,288
ЧСС у спокої, ск./хв	-0,079	0,474	-0,154	0,579	0,111
Проба Руф'є	-0,022	0,186	-0,074	0,584	0,194
СІ	0,270	0,131	0,772	0,005	-0,159
Індекс Робінсона	0,066	0,086	-0,014	0,945	-0,159
Індекс Кетле	0,488	0,043	0,739	0,111	0,370
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	0,240	0,060	0,749	0,007	0,080
Човниковий біг 4x9 м, с	-0,146	-0,324	-0,687	-0,115	0,090
Біг 30 м, с	-0,253	-0,242	-0,670	0,182	0,115
Нахили тулубу уперед сидячи, см	-0,004	0,519	-0,022	0,043	0,313
Бічна рухливість хребетного стовпа, см	0,141	0,142	0,425	-0,176	0,322
Стойка на одній нозі (з відкритими очима), с	-0,051	0,019	0,085	0,112	0,014
Стойка на одній нозі (з закритими очима), с	-0,046	-0,158	0,399	-0,008	0,042
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,250	-0,171	0,558	-0,103	-0,271
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	0,301	-0,120	0,530	-0,267	-0,224
Динамометрія правої руки, кг	0,438	0,076	0,801	0,152	0,090
Динамометрія лівої руки, кг	0,424	-0,015	0,721	-0,000	0,002
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	-0,008	0,973	0,065	0,031	-0,017
1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	-0,008	0,973	0,065	0,031	-0,017
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	-0,008	0,973	0,065	0,032	-0,017
1.4. Живіт (відстань І 2)	-0,008	0,973	0,065	0,031	-0,017
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	-0,008	0,973	0,065	0,031	-0,017
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	-0,008	0,973	0,065	0,031	-0,017
2.1. Положення тазових кісток (І 4)	0,055	0,962	0,018	0,009	-0,018
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	0,055	0,962	0,018	0,009	-0,018
2.3. Трикутники талії	0,055	0,962	0,018	0,009	-0,018
2.4 Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	0,055	0,962	0,018	0,009	-0,018
2.5 Постановка стоп	0,055	0,962	0,018	0,009	-0,018
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	-0,008	0,973	0,065	0,031	-0,017
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	0,055	0,962	0,018	0,009	-0,018
Інтегральна оцінка постави, бал	0,021	0,996	0,045	0,022	-0,018
Сума навантажувальних змінних	10,196	14,275	9,004	2,611	1,792
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	20,8	29,1	18,4	5,3	3,7

**МАТРИЦЯ ФАКТОРНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ
ТІЛА З УРАХУВАННЯМ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 6–10
РОКІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ ТА З КРУГЛОЮ СПИНОЮ**

Таблиця 13

**Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням
показників фізичного стану хлопчиків 6–8 років із депривацією зору та з
круглою спиною**

Показник	Група факторів			
	1	2	3	4
ЖІ	0,478	0,673	-0,547	0,141
Довжина тіла, см	-0,779	0,099	0,180	0,593
Маса тіла, кг	-0,614	0,224	0,602	0,446
ІМТ	0,008	0,335	0,917	0,045
Обвід розслабленої руки	-0,367	0,890	0,183	-0,114
Обвід зігнутої і напруженої руки	-0,380	0,912	0,141	0,063
Обвід передпліччя	-0,329	0,876	0,212	0,002
Обвід зап'ястя	-0,427	0,850	0,188	0,026
Обвід грудної клітки	-0,206	0,972	0,037	-0,026
Обвід талії	-0,263	0,961	0,062	-0,004
Обвід сідниць	-0,382	0,884	0,233	0,107
Обвід стегна	-0,059	0,940	0,294	-0,151
Обвід гомілки	-0,169	0,983	0,057	0,005
Обвід кісточки	-0,141	0,900	0,317	-0,109
Індекс Ерісмана	0,050	0,967	-0,023	-0,226
ЖЕЛ, мл,	0,350	0,797	-0,396	0,284
АТ діаст., мм рт.ст	0,034	0,044	-0,950	0,259
АТ сист.,мм рт.ст.	-0,300	-0,412	0,258	0,802
ЧСС у спокої, ск./хв	0,732	-0,292	-0,210	0,120
Проба Руф'є	0,833	-0,377	-0,098	-0,324
СІ	0,144	0,805	-0,495	-0,249
Індекс Робінсона	0,552	-0,409	-0,090	0,426
Індекс Кетле	-0,439	0,287	0,763	0,346
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	0,077	0,767	0,208	0,127
Човниковий біг 4x9 м, с	0,395	-0,045	-0,446	-0,034
Біг 30 м, с	0,105	-0,916	0,151	0,009
Нахили тулубу уперед сидячи, см	-0,068	0,361	0,264	-0,890
Бічна рухливість хребтного стовпа, см	-0,622	0,463	-0,464	0,335
Стойка на одній нозі (з відкритими очима), с	-0,214	0,193	0,696	-0,088
Стойка на одній нозі (з закритими очима), с	0,050	-0,125	-0,706	0,660
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	-0,353	0,876	0,108	-0,165
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	-0,057	0,715	-0,568	-0,400
Динамометрія правої руки, кг	-0,379	0,832	-0,068	0,393
Динамометрія лівої руки, кг	0,060	0,938	0,071	-0,329
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	0,975	-0,006	-0,178	0,112

1.2. Грудний кіфоз (відстань ІІ)	0,975	-0,006	-0,178	0,112
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	0,975	-0,006	-0,178	0,112
1.4. Живіт (відстань І 2)	0,975	-0,006	-0,178	0,112
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	0,975	-0,006	-0,178	0,112
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	0,975	-0,006	-0,178	0,112
2.1 Положення тазових кісток (І 4)	0,937	-0,253	0,082	-0,184
2.2 Симетричність надплеч (а 5)	0,937	-0,253	0,082	-0,184
2.3 Трикутники талії	0,937	-0,253	0,082	-0,184
2.4 Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	0,937	-0,253	0,082	-0,184
2.5 Постановка стоп	0,937	-0,253	0,082	-0,184
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	0,975	-0,006	-0,178	0,112
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	0,937	-0,253	0,082	-0,184
Інтегральна оцінка постави, бал	0,990	-0,119	-0,065	-0,020
Сума навантажувальних змінних	17,847	17,785	6,235	4,094
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	36,4	27,3	12,7	8,4

Таблиця 14

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням показників фізичного стану дівчаток 6–8 років із депривацією зору та з круглою спиною

Показник	Група факторів				
	1	2	3	4	5
ЖІ	-0,824	0,325	-0,404	-0,000	-0,229
Довжина тіла, см	-0,457	0,340	0,491	-0,647	0,125
Маса тіла, кг	-0,207	0,135	0,934	-0,245	0,073
ІМТ	-0,007	-0,025	0,996	0,072	0,055
Обвід розслабленої руки	-0,412	-0,129	0,166	-0,154	-0,873
Обвід зігнутої і напруженої руки	-0,854	-0,030	0,313	-0,090	-0,405
Обвід передпліччя	-0,387	0,255	0,759	0,128	-0,438
Обвід зап'ястя	-0,438	0,450	0,473	-0,260	-0,561
Обвід грудної клітки	-0,106	-0,244	0,860	-0,421	0,111
Обвід талії	0,053	-0,698	0,377	-0,539	-0,280
Обвід сідниць	0,112	0,046	0,960	0,239	-0,086
Обвід стегна	0,694	0,548	0,109	0,341	0,300
Обвід гомілки	-0,371	-0,174	0,848	-0,159	-0,294
Обвід кісточки	-0,371	-0,174	0,848	-0,159	-0,294
Індекс Ерісмана	0,102	-0,836	0,492	0,215	0,053
ЖСЛ, мл,	-0,855	0,358	0,288	-0,206	-0,123
АТ діаст., мм рт.ст	-0,070	0,538	0,087	-0,826	-0,128
АТ сист., мм рт.ст.	0,227	0,928	-0,160	0,060	0,239
ЧСС у спокої, ск./хв	0,028	0,728	0,611	0,129	0,282
Проба Руф'є	-0,043	0,527	0,643	-0,207	0,514
СІ	-0,319	0,280	0,901	0,094	0,006
Індекс Робінсона	0,120	0,897	0,285	0,098	0,299
Індекс Кетле	-0,126	0,068	0,981	-0,114	0,067
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	-0,689	0,021	0,635	-0,342	-0,062
Човниковий біг 4х9 м, с	0,804	-0,441	-0,168	-0,196	0,303
Біг 30 м, с	0,510	0,628	-0,344	-0,106	0,465
Нахили тулубу уперед сидячи, см	-0,312	0,762	0,174	0,435	0,320

Бічна рухливість хребетного стовпа, см	0,184	0,538	0,788	-0,174	0,161
Стійка на одній нозі (з відкритими очима), с	-0,006	0,636	0,055	0,582	0,504
Стійка на одній нозі (з закритими очима), с	0,022	0,512	0,238	0,135	0,814
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	-0,510	-0,152	0,679	-0,378	-0,337
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	-0,652	-0,025	0,511	-0,356	-0,432
Динамометрія правої руки, кг	-0,276	0,239	0,930	-0,030	-0,011
Динамометрія лівої руки, кг	-0,735	-0,427	0,095	-0,272	-0,440
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	0,989	0,058	-0,128	0,046	0,010
1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	0,989	0,058	-0,128	0,046	0,010
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	0,989	0,058	-0,128	0,046	0,010
1.4. Живіт (відстань І 2)	0,989	0,058	-0,128	0,046	0,010
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	0,989	0,058	-0,128	0,046	0,010
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	0,989	0,058	-0,128	0,046	0,010
2.1. Положення тазових кісток (І 4)	0,040	-0,989	-0,096	0,106	0,013
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	0,040	-0,989	-0,096	0,106	0,013
2.3. Трикутники талії	0,040	-0,989	-0,096	0,106	0,013
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	0,040	-0,989	-0,096	0,106	0,013
2.5. Постановка стоп	0,040	-0,989	-0,096	0,106	0,013
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	0,989	0,058	-0,128	0,046	0,010
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	0,040	-0,989	-0,096	0,106	0,013
Інтегральна оцінка постави, бал	0,861	-0,473	-0,160	0,095	0,015
Сума навантажувальних змінних	14,469	13,647	12,533	4,080	4,272
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	29,5	25,9	15,6	8,3	6,7

Таблиця 15

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням показників фізичного стану хлопчиків 9–10 років із депривацією зору та з круглою спиною

Показник	Група факторів				
	1	2	3	4	5
ЖІ	-0,268	0,575	0,703	-0,291	0,139
Довжина тіла, см	0,784	-0,265	-0,560	0,024	0,006
Маса тіла, кг	0,787	-0,305	-0,535	-0,019	-0,030
ІМТ	0,770	-0,379	-0,506	-0,073	-0,050
Обвід розслабленої руки	0,967	0,205	0,047	0,058	-0,131
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,911	0,365	0,162	0,099	-0,034
Обвід передпліччя	0,948	0,048	-0,232	-0,203	-0,067
Обвід зап'ястя	0,866	0,431	-0,219	-0,104	0,073
Обвід грудної клітки	0,936	0,327	-0,053	0,037	0,109
Обвід талії	0,923	0,334	-0,131	0,018	0,140
Обвід сідниць	0,964	0,227	-0,128	0,002	0,043
Обвід стегна	0,927	0,140	0,014	0,009	-0,348
Обвід гомілки	0,969	0,066	-0,195	-0,133	-0,036
Обвід кісточки	0,900	-0,256	-0,319	0,128	-0,079
Індекс Ерісмана	0,857	0,482	0,127	0,036	0,129
ЖЕЛ, мл,	0,920	0,127	-0,099	-0,338	0,116
АТ діаст., мм рт.ст	0,625	-0,039	-0,753	0,170	0,109
АТ сист., мм рт.ст.	0,672	-0,039	-0,715	0,179	0,068
ЧСС у спокої, ск./хв	0,013	0,816	-0,552	0,068	-0,157

Проба Руф'є	0,023	0,809	-0,569	-0,148	-0,022
СІ	0,314	-0,667	0,006	0,627	-0,252
Індекс Робінсона	0,530	0,321	-0,766	0,170	0,019
Індекс Кетле	0,781	-0,332	-0,527	-0,038	-0,036
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	0,081	-0,313	-0,611	0,016	0,723
Човниковий біг 4x9 м, с	-0,649	0,057	0,636	0,377	0,169
Біг 30 м, с	-0,186	0,593	0,046	-0,029	0,781
Нахили тулубу уперед сидючи, см	-0,828	0,439	0,349	-0,006	-0,007
Бічна рухливість хребетного стовпа, см	-0,377	-0,030	0,841	0,101	-0,373
Стіяка на одній нозі (з відкритими очима), с	-0,478	-0,190	0,123	-0,811	-0,250
Стіяка на одній нозі (з закритими очима), с	-0,329	-0,019	-0,430	0,821	0,179
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,724	0,048	-0,153	-0,655	0,142
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	-0,070	0,583	0,809	0,012	0,035
Динамометрія правої руки, кг	0,800	-0,386	-0,343	0,196	-0,233
Динамометрія лівої руки, кг	0,405	-0,141	-0,171	-0,806	0,370
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	0,168	0,956	0,134	0,070	-0,190
1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	0,168	0,956	0,134	0,070	-0,190
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	0,168	0,956	0,134	0,070	-0,190
1.4. Живіт (відстань І 2)	0,168	0,956	0,134	0,070	-0,190
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	0,168	0,956	0,134	0,070	-0,190
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	0,168	0,956	0,134	0,070	-0,190
2.1. Положення тазових кісток (І 4)	-0,024	0,957	0,035	-0,058	0,281
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	-0,024	0,957	0,035	-0,058	0,281
2.3. Трикутники талії	-0,024	0,957	0,035	-0,058	0,281
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	-0,024	0,957	0,035	-0,058	0,281
2.5. Постановка стоп	-0,024	0,957	0,035	-0,058	0,281
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	0,168	0,956	0,134	0,070	-0,190
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	-0,024	0,957	0,035	-0,058	0,281
Інтегральна оцінка постави, бал	0,065	0,992	0,083	-0,001	0,071
Сума навантажувальних змінних	17,551	17,962	7,127	3,624	2,736
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	30,8	29,7	14,5	7,4	5,6

Таблиця 16

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням показників фізичного стану дівчаток 9–10 років із депривацією зору та з круглою спиною

Показник	Група факторів			
	1	2	3	4
ЖІ	0,566	0,187	-0,785	-0,079
Довжина тіла, см	0,418	0,776	0,454	-0,005
Маса тіла, кг	0,166	0,925	0,327	0,083
ІМТ	-0,081	0,967	0,186	0,154
Обвід розслабленої руки	0,583	0,291	0,751	0,018
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,451	0,365	0,811	-0,065
Обвід передпліччя	0,609	0,194	0,757	0,065
Обвід зап'ястя	0,890	-0,347	0,285	-0,022
Обвід грудної клітки	0,376	0,083	0,877	0,230
Обвід талії	0,291	0,519	0,791	0,133
Обвід сідниць	0,352	0,099	0,774	0,514

Обвід стегна	0,354	0,266	0,803	0,396
Обвід гомілки	0,336	0,492	0,699	0,365
Обвід кісточки	0,587	-0,011	0,801	0,049
Індекс Ерісмана	0,288	-0,209	0,878	0,279
ЖЕЛ, мл,	0,384	0,917	-0,087	0,052
АТ діаст., мм рт.ст	0,426	0,542	0,692	-0,200
АТ сист.,мм рт.ст.	-0,090	0,485	0,868	-0,058
ЧСС у спокої, ск./хв	0,457	-0,734	-0,370	-0,064
Проба Руф'є	0,268	-0,667	-0,675	0,165
СІ	0,020	0,067	0,021	0,817
Індекс Робінсона	0,274	0,033	0,908	-0,124
Індекс Кетле	0,078	0,951	0,278	0,109
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	0,681	0,199	0,509	0,365
Човниковий біг 4x9 м, с	-0,219	-0,683	-0,554	0,025
Біг 30 м, с	-0,666	-0,238	-0,584	0,302
Нахили тулубу уперед сидячи, см	-0,095	0,109	0,216	0,960
Бічна рухливість хребтного стовпа, см	-0,053	0,611	-0,402	0,453
Стійка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,064	0,779	0,009	-0,604
Стійка на одній нозі (з закритими очима), с	0,410	0,612	0,645	0,170
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,277	0,434	0,236	0,824
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	0,396	0,843	-0,202	0,300
Динамометрія правої руки, кг	0,131	0,873	-0,042	-0,568
Динамометрія лівої руки, кг	0,086	0,556	0,565	0,174
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	-0,961	-0,212	-0,102	0,079
1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	-0,961	-0,212	-0,102	0,079
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	-0,961	-0,212	-0,102	0,079
1.4. Живіт (відстань І 2)	-0,961	-0,212	-0,102	0,079
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	-0,961	-0,212	-0,102	0,079
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	-0,961	-0,212	-0,102	0,079
2.1 Положення тазових кісток (І 4)	-0,913	-0,026	-0,287	-0,202
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	-0,913	-0,026	-0,287	-0,202
2.3. Трикутники талії	-0,913	-0,026	-0,287	-0,202
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	-0,913	-0,026	-0,287	-0,202
2.5. Постановка стоп	-0,913	-0,026	-0,287	-0,202
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	-0,961	-0,212	-0,102	0,079
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	-0,913	-0,026	-0,287	-0,202
Інтегральна оцінка постави, бал	-0,968	-0,120	-0,204	-0,068
Сума навантажувальних змінних	17,812	11,597	12,748	4,771
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	33,4	21,7	19,1	9,7

**МАТРИЦЯ ФАКТОРНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ
ТІЛА З УРАХУВАННЯМ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 6–10
РОКІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ З ПЛОСКОЮ СПИНОЮ**

Таблиця 17

**Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням
показників фізичного стану хлопчиків 6–8 років із депривацією зору та з
пласкою спиною**

Показник	Група факторів			
	1	2	3	4
ЖІ	-0,183	-0,004	0,525	0,828
Довжина тіла, см	0,798	0,003	0,517	-0,101
Маса тіла, кг	0,711	0,365	0,511	-0,285
ІМТ	0,211	0,815	0,261	-0,413
Обвід розслабленої руки	0,346	0,112	0,912	0,063
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,270	0,062	0,959	0,031
Обвід передпліччя	0,749	0,034	0,599	0,148
Обвід зап'ястя	0,538	-0,107	0,482	0,112
Обвід грудної клітки	0,210	0,054	0,970	-0,008
Обвід талії	0,135	-0,003	0,986	-0,049
Обвід сідниць	0,397	0,111	0,904	-0,080
Обвід стегна	0,603	0,074	0,717	-0,296
Обвід гомілки	0,189	0,122	0,970	0,042
Обвід кісточки	0,584	0,270	0,643	-0,001
Індекс Ерісмана	-0,240	0,066	0,908	0,054
ЖЕЛ, мл,	0,602	0,344	0,710	0,049
АТ діаст., мм рт.ст	-0,597	0,760	0,060	0,071
АТ сист., мм рт.ст.	0,201	0,094	-0,303	0,913
ЧСС у спокої, ск./хв	-0,946	0,059	-0,015	0,281
Проба Руф'є	-0,721	0,374	-0,433	-0,389
СІ	0,786	-0,302	0,460	0,271
Індекс Робінсона	-0,245	0,136	-0,268	0,920
Індекс Кетле	0,606	0,536	0,475	-0,345
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	0,910	-0,032	0,080	-0,042
Човниковий біг 4x9 м, с	-0,301	0,373	-0,057	-0,068
Біг 30 м, с	-0,851	0,292	0,115	0,192
Нахили тулубу уперед сидячи, см	-0,016	0,311	-0,863	0,336
Бічна рухливість хребтного стовпа, см	0,653	0,540	0,295	-0,421
Стойка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,441	-0,611	-0,481	-0,278
Стойка на одній нозі (з закритими очима), с	-0,622	0,289	0,622	0,311
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	0,009	0,220	0,253	0,933
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	0,500	0,189	0,781	-0,167
Динамометрія правої руки, кг	0,824	-0,252	0,496	0,314
Динамометрія лівої руки, кг	0,844	-0,517	0,103	0,075
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	-0,145	0,930	0,254	-0,130

1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	-0,145	0,930	0,254	-0,130
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	-0,145	0,930	0,254	-0,130
1.4. Живіт (відстань І 2)	-0,145	0,930	0,254	-0,130
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	-0,145	0,930	0,254	-0,130
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	-0,145	0,930	0,254	-0,130
2.1. Положення тазових кісток (І 4)	0,034	0,900	-0,232	0,324
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	0,034	0,900	-0,232	0,324
2.3 Трикутники талії	0,034	0,900	-0,232	0,324
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	0,034	0,900	-0,232	0,324
2.5. Постановка стоп	0,034	0,900	-0,232	0,324
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	-0,145	0,930	0,254	-0,130
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	0,034	0,900	-0,232	0,324
Інтегральна оцінка постави, бал	-0,057	0,992	0,003	0,114
Сума навантажувальних змінних	11,491	15,624	13,354	5,498
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	23,5	27,9	25,3	10,2

Таблиця 18

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням показників фізичного стану дівчаток 6–8 років із депривацією зору та з плоскою спиною

Показник	Група факторів				
	1	2	3	4	5
ЖІ	0,682	0,034	-0,094	-0,276	-0,670
Довжина тіла, см	-0,446	-0,148	0,372	-0,793	0,109
Маса тіла, кг	-0,160	-0,277	0,509	-0,146	0,786
ІМТ	0,100	-0,203	0,334	0,359	0,842
Обвід розслабленої руки	-0,034	-0,815	-0,305	-0,489	-0,041
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,123	-0,842	0,492	-0,030	0,180
Обвід передпліччя	0,092	-0,961	-0,123	-0,175	-0,147
Обвід зап'ястя	-0,209	-0,893	0,258	-0,305	-0,013
Обвід грудної клітки	-0,060	-0,926	0,129	0,214	0,275
Обвід талії	-0,259	-0,827	0,210	0,261	0,369
Обвід сідниць	-0,173	-0,899	0,343	-0,208	0,012
Обвід стегна	0,010	-0,976	-0,015	0,134	0,168
Обвід гомілки	-0,418	-0,856	-0,026	0,302	-0,015
Обвід кісточки	-0,058	-0,847	-0,235	0,011	0,473
Індекс Ерісмана	0,286	-0,748	-0,125	0,545	0,215
ЖЕЛ, мл,	0,775	-0,115	0,258	-0,459	-0,329
АТ діаст., мм рт.ст	0,095	-0,525	-0,768	0,104	-0,340
АТ сист.,мм рт.ст.	-0,027	0,231	-0,318	0,158	-0,905
ЧСС у спокої, ск./хв	-0,568	-0,022	0,003	-0,791	-0,226
Проба Руф'є	-0,183	0,158	0,002	-0,945	-0,220
Динамометрія провідної руки, кг	0,019	-0,016	0,961	-0,023	0,276
СІ	0,064	0,068	0,989	0,039	0,105
Індекс Робінсона	-0,450	0,128	-0,192	-0,503	-0,701
Індекс Кетле	-0,044	-0,255	0,451	0,088	0,849
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	-0,610	-0,631	0,273	0,382	0,091
Човниковий біг 4х9 м, с	0,230	0,172	-0,480	0,362	0,745
Біг 30 м, с	0,715	0,376	-0,140	-0,215	-0,531

Нахили тулубу уперед сидячи, см	-0,259	0,669	0,376	0,576	-0,112
Бічна рухливість хребетного стовпа, см	-0,201	0,708	0,311	-0,270	0,537
Стійка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,482	0,708	0,463	0,127	-0,192
Стійка на одній нозі (з закритими очима), с	0,826	0,242	0,226	0,154	-0,429
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	-0,164	-0,541	0,724	-0,255	0,303
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	0,130	-0,119	0,961	0,016	0,213
Динамометрія правої руки, кг	-0,885	0,079	0,201	-0,390	-0,130
Динамометрія лівої руки, кг	-0,828	0,031	0,551	0,027	0,098
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	0,966	0,027	-0,158	0,191	-0,068
1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	0,966	0,027	-0,158	0,191	-0,068
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	0,966	0,027	-0,158	0,191	-0,068
1.4. Живіт (відстань І2)	0,966	0,027	-0,158	0,191	-0,068
1.5. Поясничний лордоз (І3)	0,966	0,027	-0,158	0,191	-0,068
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	0,966	0,027	-0,158	0,191	-0,068
2.1. Положення тазових кісток (І4)	0,971	0,073	0,193	-0,022	0,119
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	0,971	0,073	0,193	-0,022	0,119
2.3. Трикутники талії	0,971	0,073	0,193	-0,022	0,119
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	0,971	0,073	0,193	-0,022	0,119
2.5. Постановка стоп	0,971	0,073	0,193	-0,022	0,119
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	0,966	0,027	-0,158	0,191	-0,068
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	0,971	0,073	0,193	-0,022	0,119
Інтегральна оцінка постави, бал	0,994	0,050	0,011	0,091	0,023
Сума навантажувальних змінних	18,953	11,436	7,102	5,064	6,445
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	33,7	18,3	11,5	10,3	9,2

Таблиця 19

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням показників фізичного стану хлопчиків 9–10 років із депривацією зору та з плоскою спиною

Показник	Група факторів			
	1	2	3	4
ЖІ	0,646	-0,469	-0,024	0,601
Довжина тіла, см	-0,282	0,884	0,308	-0,213
Маса тіла, кг	-0,306	0,867	0,333	-0,207
ІМТ	-0,382	0,847	0,317	-0,190
Обвід розслабленої руки	-0,292	0,942	-0,162	0,014
Обвід зігнутої і напруженої руки	-0,478	0,877	-0,034	-0,016
Обвід передпліччя	-0,149	0,988	-0,027	-0,026
Обвід зап'ястя	0,404	0,796	-0,182	-0,412
Обвід грудної клітки	0,299	0,881	0,261	-0,259
Обвід талії	-0,062	0,320	0,943	-0,073
Обвід сідниць	-0,225	0,463	0,845	-0,146
Обвід стегна	-0,224	-0,053	0,919	-0,319
Обвід гомілки	-0,165	0,613	0,772	-0,029
Обвід кісточки	-0,239	0,966	-0,036	-0,096
Індекс Ерісмана	0,971	-0,194	-0,140	-0,026
ЖЕЛ, мл,	0,023	0,905	0,403	0,135
АТ діаст., мм рт.ст	-0,812	0,218	-0,184	-0,510
АТ сист., мм рт.ст.	-0,439	0,452	-0,102	-0,770

ЧСС у спокої, ск./хв	0,345	-0,747	0,553	-0,130
Проба Руф'є	0,202	-0,129	0,954	0,180
СІ	-0,219	0,946	-0,046	0,235
Індекс Робінсона	-0,323	0,140	0,165	-0,922
Індекс Кетле	-0,331	0,862	0,325	-0,202
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	-0,091	-0,114	0,507	-0,850
Човниковий біг 4x9 м, с	0,541	-0,781	0,093	0,298
Біг 30 м, с	0,552	-0,546	-0,105	0,621
Нахили тулубу уперед сидячи, см	0,804	-0,456	0,354	0,144
Бічна рухливість хребтного стовпа, см	-0,014	0,035	0,825	0,564
Стойка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,772	0,140	-0,415	0,461
Стойка на одній нозі (з закритими очима), с	-0,095	0,478	0,867	-0,106
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	-0,520	0,260	0,586	-0,565
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	-0,137	-0,073	0,915	-0,371
Динамометрія правої руки, кг	-0,267	0,931	0,231	-0,094
Динамометрія лівої руки, кг	-0,563	0,775	0,288	0,010
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	0,934	-0,290	-0,203	0,055
1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	0,934	-0,290	-0,203	0,055
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	0,934	-0,290	-0,203	0,055
1.4. Живіт (відстань І 2)	0,934	-0,290	-0,203	0,055
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	0,934	-0,290	-0,203	0,055
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	0,934	-0,290	-0,203	0,055
2.1. Положення тазових кісток (І 4)	0,980	-0,104	0,051	0,163
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	0,980	-0,104	0,051	0,163
2.3. Трикутники талії	0,980	-0,104	0,051	0,163
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	0,980	-0,104	0,051	0,163
2.5. Постановка стоп	0,980	-0,104	0,051	0,163
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	0,934	-0,290	-0,203	0,055
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	0,980	-0,104	0,051	0,163
Інтегральна оцінка постави, бал	0,972	-0,194	-0,069	0,114
Сума навантажувальних змінних	19,368	15,708	8,722	5,203
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	39,5	27,1	15,8	8,6

Таблиця 20

Матриця факторних навантажень просторової організації тіла з урахуванням показників фізичного стану дівчаток 9–10 років із депривацією зору та з плоскою спиною

Показник	Група факторів		
	1	2	3
ЖІ	0,113	0,964	0,240
Довжина тіла, см	0,357	0,927	0,117
Маса тіла, кг	0,079	0,969	0,233
ІМТ	-0,255	0,899	0,355
Обвід розслабленої руки	0,983	-0,114	0,141
Обвід зігнутої і напруженої руки	0,788	0,600	-0,135
Обвід передпліччя	0,883	0,204	0,424
Обвід зап'ястя	0,897	-0,409	-0,169
Обвід грудної клітки	0,995	0,077	-0,056

Обвід талії	0,770	0,563	-0,300
Обвід сідниць	0,597	-0,245	-0,764
Обвід стегна	0,944	0,107	-0,311
Обвід гомілки	0,907	0,303	-0,292
Обвід кисточки	0,983	-0,114	0,141
Індекс Ерісмана	0,531	-0,832	-0,163
ЖЕЛ, мл,	0,079	0,969	0,233
АТ діаст., мм рт.ст	-0,157	0,973	-0,170
АТ сист.,мм рт.ст.	-0,601	0,689	0,405
ЧСС у спокої, ск./хв	0,951	-0,305	-0,054
Проба Руф'є	0,211	0,390	0,897
СІ	0,061	0,466	0,883
Індекс Робінсона	-0,467	0,749	0,470
Індекс Кетле	-0,028	0,960	0,278
Піднімання в сід із положення лежачи на спині, разів	-0,614	0,783	-0,105
Човниковий біг 4x9 м, с	0,237	-0,970	0,056
Біг 30 м, с	-0,335	-0,378	-0,863
Нахили тулубу уперед сидячи, см	-0,951	0,305	0,054
Бічна рухливість хребетного стовпа, см	0,889	0,009	-0,459
Стійка на одній нозі (з відкритими очима), с	0,183	0,509	-0,841
Стійка на одній нозі (з закритими очима), с	-0,111	-0,025	-0,993
Метання тенісним м'ячем на віддаль правою рукою, м	-0,699	0,489	-0,522
Метання тенісним м'ячем на віддаль лівою рукою, м	-0,291	0,489	-0,823
Динамометрія правої руки, кг	0,421	0,906	0,038
Динамометрія лівої руки, кг	0,002	0,847	-0,532
1.1. Кут нахилу голови (а 1)	0,983	-0,114	0,141
1.2. Грудний кіфоз (відстань І1)	0,983	-0,114	0,141
1.3. Кут нахилу тулубу (а 2)	0,983	-0,114	0,141
1.4. Живіт (відстань І 2)	0,983	-0,114	0,141
1.5. Поясничний лордоз (І 3)	0,983	-0,114	0,141
1.6. Кут у колінному суглобі (а 3)	0,983	-0,114	0,141
2.1. Положення тазових кісток (І 4)	0,614	-0,783	0,105
2.2. Симетричність надплеч (а 5)	0,614	-0,783	0,105
2.3. Трикутники талії	0,614	-0,783	0,105
2.4. Симетричність нижніх кутів лопаток (а 6)	0,614	-0,783	0,105
2.5. Постановка стоп	0,614	-0,783	0,105
Оцінка постави у сагітальній площині, бал	0,983	-0,114	0,141
Оцінка постави у фронтальній площині, бал	0,614	-0,783	0,105
Інтегральна оцінка постави, бал	0,847	-0,514	0,131
Сума навантажувальних змінних	22,744	18,365	7,891
Внесок фактора в загальну дисперсію, %	36,4	27,5	16,2

ДОДАТОК Л
ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ
ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ТІЛА ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 6–10
РОКІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ ТА З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПОСТАВИ

Додаток Л.1

Факторний аналіз показників просторової організації тіла та фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією зору та з нормальною поставою

Факторний аналіз показників просторової організації тіла та фізичного стану І групи хлопчиків 6–8 років із ДЗ та з нормальною поставою показав (Додаток К.1, табл. 1; табл. 5.6), що для фактора F-1 найбільше факторне навантаження спричинили показники соматометричного компонента фізичного розвитку. До даного фактора входять показники антропометричного вимірювання: обвід розслабленої руки (0,955), обвід зігнутої та напруженої руки (0,967), обвід передпліччя (0,950), обвід зап'ястя (0,758), ОГК (0,955), обвід сідниць (0,946), обвід стегна (0,960), обвід талії (0,976), обвід гомілки (0,975), обвід кісточки (0,818) та індекс Ерісмана (0,812). Цей фактор можна інтерпретувати як **соматометричний компонент фізичного розвитку**. Внесок цього фактора у загальну дисперсію становив 25,7 %.

У другому **факторі F-2** системоутворюючими були показники біогеометричного профілю постави у сагітальній площині: 1.1–1.6 (-0,966) та інтегральна оцінка постави (0,743). Цей фактор безпосередньо впливає на формування ПОТ дітей. Внесок фактора F-2 у загальну дисперсію становив 20,5 % (Додаток К.1, табл. 1; табл. 5.6). Даний фактор визначений нами як фактор впливу на стан **біогеометричного профілю постави у сагітальній площині**.

Третій **фактор F-3** (внесок у загальну дисперсію складає 15,7 %) включає показники, які характеризують стан біогеометричного профілю постави у фронтальній площині: 2.1–2.5 (0,975) та оцінку стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині (0,975), (Додаток К.1, табл. 1; табл. 5.6). Цей фактор можна вважати фактором стану **біогеометричного профілю постави у фронтальній площині**.

Для четвертого **фактора F-4** (внесок у загальну дисперсію складав 10,8 %) основними були показники, які характеризують функціональний стан серцево-судинної та дихальної системи: ЖІ (0,805), Проба Руф'є (0,783), ЧСС_{спок.} (0,764); та фізичної підготовленості: СІ (0,811) і стійка на одній нозі з відкритими очима (0,804), (Додаток К.1, табл. 1; табл. 5.6). Даний фактор був верифікований нами як **функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем**.

П'ятий **фактор F-5** (внесок у загальну дисперсію складає 9,3 %) містить показник АТ_{діаст.} (0,767), який здійснює вплив на стан функціонування серцево-судинної системи (Додаток К.1, табл. 1; табл. 5.6). Даний фактор визначений нами як **функціональний стан серцево-судинної системи**.

Структура просторової організації тіла та фізичного стану хлопчиків 6–8 років із ДЗ з НП характеризувалася п'ятьма незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 82,0 %, внесок невстановлених чинників – 18,0 % (табл. 5.6, додаток К.1, табл. 1).

Факторний аналіз ПОТ та фізичного стану **хлопчиків 9–10 років з ДЗ з НП** виявив важливі показники (Додаток К.1, табл. 3; табл. 5.6). У першому **факторі F-1**, найбільш суттєвому, генеральному факторі (27,7 %) найважливішими були соматометричні показники – індекс Кетле (0,953), ІМТ (0,942), маса тіла (0,891), довжина тіла (0,755), індекс Еріксона (0,838), обвід розслабленої руки (0,966), обвід зігнутої і напруженої руки (0,923), обвід передпліччя (0,907), ОГК (0,958), обвід сідниць (0,936), обвід стегна (0,924), обвід талії (0,844), обвід гомілки (0,936), обвід кісточки (0,909); функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем – АТ_{діаст.} (0,895), ЖІ (-0,892) та фізичної підготовленості – кистьова динамометрія правої руки (0,827). Внесок фактора F-1 у загальну дисперсію становив 33,7 %. Його можна інтерпретувати як **інтегрований фактор**.

Другий **фактор F-2** складався з показників біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.1–1.6 (0,987), оцінки постави у сагітальній площині (0,987), інтегральної оцінки постави (0,741) та показників фізичної підготовленості: човниковий біг 4 × 9 (-0,848), нахили тулуба уперед стоячи (-0,786). Це дозволило означити його як фактор **стану біогеометричного профілю**

постави у сагітальній площині (Додаток К.1, табл. 3; табл. 5.6). Внесок цього фактора у загальну дисперсію становив 23,2 %.

Третій **фактор F-3** (внесок у загальну дисперсію складає 22,2 %) включав показники стану біогеометричного профілю постави дітей у фронтальній площині (0,974) й оцінку постави у фронтальній площині (0,974), що є основними показниками означеного фактора, та показники фізичної підготовленості: метання набивного м'яча на віддаль лівою рукою (0,800), піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (0,887), (Додаток К.1, табл. 5.6). Цей фактор визначений як фактор стану **біогеометричного профілю постави у фронтальній площині**.

У четвертому **факторі F-4** (внесок у загальну дисперсію складає 14,4 %) найбільші статистично значущі факторні навантаження мали показники функціонального стану ССС: АТ_{сист.} (-0,948), індекс Робінсона (-0,939), проба Руф'є (-0,846), ЧСС_{спок.} (-0,740) та фізичної підготовленості: метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (0,936), стійка на одній нозі з відкритими очима (0,712), бічна рухливість хребетного стовпа (0,912). Даний фактор був верифікований нами як **функціональний стан серцево-судинної системи та фізична підготовленість**.

Структура просторової організації тіла та фізичного стану **хлопчиків 9–10 років з ДЗ з НП** характеризувалася 4 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 87,5 %, внесок невстановлених чинників – 12,5 % (табл. 5.6, додаток К.1, табл. 3).

Факторний аналіз показників ПОТ та фізичного стану **дівчаток 6–8 років із ДЗ з НП** (Додаток К.1, табл. 2; табл. 5.6) першого генерального **фактора F-1** дав змогу визначити показники, які були вагомими для вияву впливу на показники ПОТ дітей із НП. Це показники біогеометричного профілю постави у сагітальній площині: 1.1–1.6 (-0,921), оцінки постави у сагітальній площині (-0,921). Внесок цього фактора у загальну дисперсію становив 17,8 %. Цей фактор можна охарактеризувати як фактор **стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині**.

Другий **фактор F-2**, на який припадає 19,7 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **інтегрований фактор фізичного стану**. Даний фактор складають показники антропометричного вимірювання: маса тіла (0,920), довжина тіла (0,922), індекс Кетле (0,842); функціонального стану дихальної системи: ЖЄЛ (0,835); та показники фізичної підготовленості: кистьова динамометрія правої руки (0,921), кистьова динамометрія лівої руки (0,847), СІ (0,864), піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (0,736), (Додаток К.1, табл. 2; табл. 5.6).

Основними складовими третього **фактора F-3** (внесок у загальну дисперсію складає 19,5 %) були показники антропометричного вимірювання: обвід розслабленої руки (0,921), обвід зігнутої і напруженої руки (0,802), обвід передпліччя (0,935), ОГК (0,918), обвід сідниць (0,815), обвід стегна (0,881), обвід талії (0,851), обвід гомілки (0,936), обвід кісточки (0,909), індекс Еріксона (0,809), (Додаток К.1, табл. 2; табл. 5.6). Фактор F-3 ідентифікований нами як **соматометричний компонент фізичного розвитку**.

Четвертий **фактор F-4** (внесок у загальну дисперсію складає 15,7 %) включав показники біогеометричного профілю постави дітей у фронтальній площині 2.1–2.5 (0,976), оцінку постави у фронтальній площині (0,976) та інтегральну оцінку постави (0,690), які характеризують біогеометричний профіль постави дівчаток із НП (Додаток К.1, табл. 2; табл. 5.6). Цей фактор можна розцінити як фактор стану **біогеометричного профілю постави у фронтальній площині**.

П'ятий фактор **F-5**, на який припадає 8,1 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **фізична підготовленість**. Значимим факторним навантаженням були виділені показники фізичної підготовленості: стійка на одній нозі з відкритими очима (0,860) і стійка на одній нозі з закритими очима (0,780).

Структура ПОТ та фізичного стану **дівчаток із ДЗ 6–8 років із НП** характеризувалася 5 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 80,8 %, внесок невстановлених чинників – 19,2 % (табл. 5.6, додаток К.1, табл. 2).

Факторний аналіз ПОТ та фізичного стану дівчаток із ДЗ 9–10 років із ДЗ з НП (Додаток К.1, табл. 4; табл. 5.6) визначив найважливіші показники для першого **фактора F-1** – домінуючий фактор у структурі ПОТ дівчаток, на який припадає 28,2 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **соматометричний компонент фізичного розвитку**, що включав показники антропометричного вимірювання: масу тіла (0,945), ЖІ (-0,981), довжину тіла (0,914), індекс Кетле (0,948), ІМТ (0,953), обвід розслабленої руки (0,895), обвід зігнутої і напруженої руки (0,923), обвід передпліччя (0,976), обвід зап'ястя (0,719), ОГК (0,922), обвід сідниць (0,755), обвід стегна (0,887), обвід талії (0,941), обвід гомілки (0,848), обвід кісточки (0,806) та індекс Ерісмана (0,921).

Для другого **фактора F-2** (внесок у загальну дисперсію складав 23,9 %) основною ознакою були показники біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.1–1.5 (0,959), оцінка постави у сагітальній площині (0,959), інтегральна оцінка постави (0,792) та показник функціонального стану дихальної системи – ЖЄЛ (0,746), (Додаток К.1, табл. 4; табл. 5.6). Даний фактор визначений нами як стан **біогеометричного профілю постави у сагітальній площині**.

Третій **фактор F-3** передусім ураховував показники біогеометричного профілю постави у фронтальній площині 2.1–2.6 (0,948) й оцінку постави у фронтальній площині (0,948). Внесок фактора F-3 у загальну дисперсію становить 20,3 % (Додаток К.1, табл. 4; табл. 5.6). Цей фактор можна визначити як фактор стану **біогеометричного профілю постави у фронтальній площині**.

У загальній структурі ПОТ та фізичного стану дівчаток із ДЗ 9–10 років із ДЗ з НП нами було виділено фактор, який характеризує функціональний стан серцево-судинної системи (8,8 %). Значимими показниками в даному **факторі F-4** є ЧСС_{спок} (0,716), проба Руф'є (0,846) та показник фізичної підготовленості – СІ (-0,830), (Додаток К.1; табл. 5.6). Даний фактор був верифікований нами як **функціональний стан серцево-судинної системи**. Важливим складником для п'ятого **фактора F-5**, на який припадає 8,0 % факторного навантаження, є показники **фізичної підготовленості**, зокрема координаційних здібностей –

метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (-0,865), (Додаток К.1, табл. 4; табл. 5.6).

Структура ПОТ та фізичного стану дівчаток із ДЗ 9–10 років із ДЗ з НП характеризувалася 5 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 89,2 %, внесок невстановлених чинників – 10,8 % (табл. 5.6, додаток К.1, табл. 4).

Факторний аналіз показників просторової організації тіла та фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією зору та з сутулою спиною

Факторний аналіз показників ПОТ та фізичного стану хлопчиків 6–8 років із ДЗ та з сутулою спиною (СС) (Додаток К.3, табл. 9; табл. 5.7) у першому факторі **F-1** дав змогу визначити найвагоміші показники впливу на ПОТ дітей. Це показники біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.1–1.6 (0,923), у фронтальній площині 2.1–2.5 (-0,973), інтегральна оцінка постави дітей (-0,966) та показники фізичної підготовленості – стійка на одній нозі з відкритими очима (0,963). Внесок цього фактора у загальну дисперсію становив 30,4 %, що можна характеризувати як фактор стану **біогеометричного профілю постави**.

Другий **фактор F-2**, на який припадає 26,4 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **соматометричний компонент фізичного розвитку**. Даний фактор складають показники антропометричного вимірювання (Додаток К.3, табл. 9; табл. 5.7): обвід розслабленої руки (0,950), обвід зігнутої і напруженої руки (0,985), обвід передпліччя (0,900) обвід зап'ястя (0,780), ОГК (0,950), обвід талії (0,813), обвід сідниць (0,876), обвід стегна (0,800), обвід гомілки (0,656), обвід кісточки (0,876), індекс Ерісмана (0,880); та показники фізичної підготовленості – піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (0,720).

У загальній структурі фізичного розвитку нами був виділений **фактор F-3** (внесок у загальну дисперсію складає 14,9 %), який характеризує функціональний стан дихальної та серцево-судинної систем: ЖІ (0,932), ЖЄЛ (0,827), АТ_{діаст.} (0,951), проба Руф'є (-0,808) та фізичну підготовленість – бічна рухливість хребетного стовпа (-0,808), (Додаток К.3, табл. 9; табл. 5.7). Даний фактор був верифікований нами як **функціональний стан дихальної та серцево-судинної систем**.

Четвертий **фактор F-4** – **інтегрований фактор**, котрий пояснює 12,9 % загальної дисперсії вибірки, включає об'єднані показники функціонального стану серцево-судинної системи: ЧСС_{спок.} (-0,774), індекс Робінсона (0,764); та фізичної підготовленості: човниковий біг 4 × 9 (-0,773), кистьова динамометрія правої руки (0,846), (Додаток К.3, табл. 9; табл. 5.7).

Структура ПОТ та фізичного стану хлопчиків із ДЗ 6–8 років та з сутулою спиною характеризувалася 4 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 84,6 %, внесок невстановлених чинників – 15,4 % (табл. 5.7, додаток К.3, табл. 9).

Факторний аналіз показників ПОТ та фізичного стану **хлопчиків 9–10 років із ДЗ та з СС** (Додаток К.3, табл. 11; табл. 5.7) визначив провідним **фактором F-1 інтегрований фактор фізичного стану** із внеском у загальну дисперсію 33,4 %. Цей фактор об'єднує три групи показників: соматометричного компонента фізичного розвитку – антропометричне вимірювання: довжина тіла (0,866), маса тіла (0,917), ІМТ (0,985), ІК (0,946), обвід розслабленої руки (0,978), обвід зігнутої і напруженої руки (0,978), обвід передпліччя (0,958), обвід зап'ястя (0,852), ОГК (0,860), обвід талії (0,871), обвід сідниць (0,876), обвід стегон (0,704), обвід гомілки (0,984), обвід кісточки (0,965); функціонального стану дихальної та серцево-судинної системи: ЖЄЛ (0,845), проба Руф'є (0,993), ЧСС_{спок.} (0,912); фізичної підготовленості: нахили тулуба уперед стоячи (-0,970), стійка на одній нозі з відкритими очима (-0,900), кистьова динамометрія правої руки (0,940), кистьова динамометрія лівої руки (0,883). Цей фактор можна найменувати як **інтегрований фактор фізичного стану**. Домінування вищезазначеного фактора в загальній структурі фізичного розвитку хлопчиків пояснюється тим, що в даний віковий період відбувається інтенсивний приріст соматометричних показників.

Для другого **фактора F-2** (внесок у загальну дисперсію складає 31,7 %) системоутворюючими були 4 групи показників: біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.1–1.6 (0,989) й у фронтальній площині 2.1–2.5 (0,982); інтегральної оцінки постави дітей (1,0); функціонального стану серцево-судинної системи – АТ_{сист.} (-0,750); фізичної підготовленості: піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (-0,743), метання набивного м'яча на віддаль лівою рукою (0,922), біг 30 м (0,919), (Додаток К.3, табл. 11; табл. 5.7). Цей фактор можна визначити як **фактор біогеометричного профілю постави та фізичного стану**.

У третьому факторі **F-3 – інтегрованому**, котрий пояснює 14,8 % загальної дисперсії вибірки, об'єднано такі показники: функціонального стану серцево-

судинної та дихальної систем – індекс Робінсона (0,753), АТ_{діаст.} (0,758), ЖІ (-0,723), індекс Ерісмана (0,925); та фізичної підготовленості – метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (0,904), бічна рухливість хребетного стовпа (0,971). Структура ПОТ хлопчиків із ДЗ 9–10 років із сутулою спиною характеризувалася трьома статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 79,9 %, внесок невстановлених чинників – 20,1 % (табл. 5.7; додаток К.3).

Факторний аналіз показників ПОТ та фізичного стану дівчаток **6–8 років із ДЗ з сутулою спиною (СС)** (Додаток К.3, табл. 10, табл. 5.7) у першому **факторі F-1** дав змогу визначити найвагоміші показники впливу на ПОТ дівчаток. Це показники та оцінка стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.1–1.6 (-0,984) та показники й оцінка у фронтальній площині 2.1–2.5 (-0,790), інтегральна оцінка постави (-0,972) та показники фізичної підготовленості: метання набивного м'яча на віддаль лівою рукою (0,725) і бічна рухливість хребетного стовпа (0,934). Внесок цього фактора у загальну дисперсію становив 31,3 %. Цей фактор можна схарактеризувати як **фактор стану біогеометричного профілю постави дітей із ДЗ**.

Провідним **фактором F-2** у структурі ПОТ та фізичного стану дівчаток визначено **соматометричний компонент фізичного розвитку** із внеском у загальну дисперсію 20,6 %. Цей фактор об'єднав показники антропометричного вимірювання: обвід розслабленої руки (0,724), обвід зігнутої і напруженої руки (0,856), обвід передпліччя (0,891), обвід зап'ястя (0,963), ОГК (0,954), обвід талії (0,937), обвід сідниць (0,856), обвід стегон (0,918), обвід гомілки (0,896), обвід кісточки (0,954); індекс Ерісмана (0,864), (Додаток К.3, табл. 10; табл. 5.7).

Для третього **фактора F-3** (внесок у загальну дисперсію складав 18,4 %) основними були показники фізичної підготовленості: кистьова динамометрія правої руки (0,979), біг 30 м (0,955), стійка на одній нозі з закритими очима (0,822), піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (0,0,916), СІ (0,991), (Додаток К.3, табл. 10; табл. 5.7). Цей фактор ідентифікований як **фізична підготовленість**.

Четвертий **фактор F-4** (внесок у загальну дисперсію складає 14,9 %) ідентифікований як **функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем**: ЖЄЛ (-0,831), АТ_{діаст.} (-0,720), АТ_{сисст.} (0,924), індекс Робінсона (-0,891), ЖІ (-0,964) та показник фізичної підготовленості – метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (-0,859), (табл. 5.7, додаток К.3, табл. 10).

Структура ПОТ та фізичного стану **дівчаток 6–8 років із ДЗ з сутулою спиною** характеризувалася 4 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 85,2 %, внесок невстановлених чинників – 14,8 % (табл. 5.7, додаток К.3, табл. 10).

Факторний аналіз показників ПОТ **дівчаток із ДЗ 9–10 років із ДЗ з СС** (Додаток К.3, табл. 12; табл. 5.7) визначив важливі показники для першого **фактора F-1**. Головним фактором із вкладом у загальну дисперсію вибірки 20,8 % є **соматометричний компонент фізичного розвитку**. Його складають із значимим факторним навантаженням такі показники: обвід розслабленої руки (0,890), обвід зігнутої і напруженої руки (0,866), обвід передпліччя (0,839), ОГК (0,904), обвід стегна (0,872), обвід гомілки (0,866), обвід зап'ястя (0,749), обвід кісточки (0,810), індекс Ерісмана (0,872).

Другий **фактор F-2** (внесок у загальну дисперсію складав 29,1 %), який був верифікований нами як **стан біогеометричного профілю постави**, об'єднав показники біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.1–1.6 (0,973), у фронтальній площині 2.1–2.5 (0,962) та інтегральної оцінки постави (0,996).

Третій **фактор F-3** включав комплекс соматометричних показників фізичного розвитку: довжина тіла (0,803), маса тіла (0,763), індекс Кетле (0,739); фізичної підготовленості: кистьова динамометрія правої руки (0,801), кистьова динамометрія лівої руки (0,721), СІ (0,772), піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (0,749); функціонального стану дихальної системи – ЖЄЛ (0,744). Внесок фактора F-3 у загальну дисперсію становив 18,4 % (Додаток К.3, табл. 12; табл. 5.7). Цей фактор можна визначити як **інтегрований фактор фізичного стану**.

Четвертий **фактор F-4 – стан серцево-судинної системи** з факторним навантаженням 5,3 % включав індекс Робінсона (0,945), (Додаток К.3, табл. 12; табл. 5.7). П'ятий **фактор F-5 – функціональний стан дихальної системи** із загальним факторним навантаженням 3,7 % включав показник ЖІ (0,793).

Структура ПОТ та фізичного стану **дівчаток 9–10 років із ДЗ та з сутулою шиною** характеризувалася 5 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію склав 77,3 %, внесок невстановлених чинників – 22,7 % (табл. 5.7, додаток К.3, табл. 12).

Факторний аналіз показників просторової організації тіла та фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією зору та з плоскою шиною

Факторний аналіз показників ПОТ та фізичного стану хлопчиків 6–8 років з плоскою шиною (ПлС) (Додаток К.5, табл. 17; табл. 5.8) визначив важливі змінні для першого фактора F-1. Це група показників фізичного розвитку – соматометричні показники: маса тіла (0,711), довжина тіла (0,798), обвід передпліччя (0,749); фізичної підготовленості: піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (0,910), кистьова динамометрія правої руки (0,736) й кистьова динамометрія лівої руки (0,844); та функціональні показники: проба Руф'є (0,721), ЧСС_{спок.} (0,946). Загальна вага даного фактора склала 23,5 % загальної дисперсії вибірки. Цей фактор можна найменувати як **інтегрований фактор фізичного стану**.

Для другого фактора F-2 (внесок у загальну дисперсію складав 27,9 %) основною ознакою були три групи показників – показники біогеометричного профілю постави: інтегральна оцінка постави (0,992), стан біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.1–1.6 (0,930) й у фронтальній площині 2.1–2.5 (0,900); соматометричні показники – ІМТ (0,815); та функціональний ССС – АТ_{діаст.} (0,760), (Додаток К.5, табл. 17; табл. 5.8). Даний фактор визначений нами як **стан біогеометричного профілю постави та морфофункціональний стан**.

Третій фактор F-3, на який припадає 25,3 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **інтегрований**. Даний фактор складають показники антропометричного вимірювання: обвід розслабленої руки (0,912), обвід зігнутої і напруженої руки (0,959), ОГК (0,970), обвід стегна (0,717), обвід талії (0,986), обвід сідниць (0,904), обвід гомілки (0,970), індекс Ерісмана (0,908); фізичної підготовленості: метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (-0,781), нахили тулуба уперед стоячи (-0,863); та показник функціонального стану дихальної системи – ЖЄЛ (0,744), (Додаток К.5, табл. 17; табл. 5.8).

У загальній структурі фізичного розвитку нами був виділений фактор F-4, який характеризує **функціональний стан серцево-судинної та дихальної системи**

(10,2 %). Значимими показниками в даному факторі були показники: $AT_{\text{сист.}}$ (0,913), індекс Робінсона (0,919), ЖІ (0,827) та фізичної підготовленості: метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (0,932), (Додаток К.5, табл. 17; табл. 5.8).

Структура просторової організації тіла та фізичного стану хлопчиків 6–8 років із плоскою спиною характеризувалася 5 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 86,9 %, внесок невстановлених чинників – 13,1 % (табл. 5.8, додаток К.5, табл. 17).

У дітей із ДЗ та з ПЛС значущість факторів у кожній групі змінилася (табл. 5.8). У групі **хлопчиків 9–10 років із ДЗ та з ПС перший фактор F-1** включав 5 груп показників: інтегральну оцінку постави (0,972); показники біогеометричного профілю постави у фронтальній площині 2.1–2.5 (0,980) й у сагітальній площині 1.5–1.6 (0,934); соматометричний – індекс Ерісмана (0,971); показник функціонального стану ССС – $AT_{\text{діаст.}}$ (-0,812); та фізичної підготовленості: нахили тулуба уперед стоячи (0,804) та стійка на одній нозі з закритими очима (0,772), (Додаток К.5, табл. 19; табл. 5.8). Даний фактор пояснює загальну дисперсію на 31,5 % та був верифікований нами як **фактор стану біогеометричного профілю постави**.

Другий **фактор F-2**, на який припадає 27,1 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **інтегрований фактор фізичного стану**, включав соматометричні показники: обвід передпліччя (0,988), обвід розслабленої руки (0,942), обвід зігнутої і напруженої руки (0,977) обвід передпліччя (0,988), обвід зап'ястя (0,796), ОГК (0,881), обвід кісточки (0,966), довжина тіла (0,884), маса тіла (0,867), ІМТ (0,847), ІК (0,862); показники функціонального стану: ЖЄЛ (0,905); ЧСС (-0,747); фізичної підготовленості: кистьова динамометрія правої руки (0,931), човниковий біг 4×9 (-0,775), (Додаток К.5, табл. 19; табл. 5.8).

Для третього **фактора F-3** (внесок у загальну дисперсію складає 15,8 %) основними були соматометричні показники: обвід талії (0,943), обвід стегна (0,919), сідниць (0,845), гомілки (0,772); фізичної підготовленості: бічна рухливість хребетного стовпа (-0,824), стійка на одній нозі з закритими очима (0,867), метання набивного м'яча на віддаль лівою рукою (0,915); та функціональний показник –

проба Руф'є (-0,954), (Додаток К.5, табл. 19; табл. 5.8). Даний фактор був верифікований нами як фактор **фізичного розвитку**.

Оскільки до четвертого **фактора F-4** (внесок у загальну дисперсію складав 8,6 %) увійшли показники, які характеризують функціональний стан серцево-судинної системи: $AT_{\text{сист.}}$ (-0,769), індекс Робінсона (-0,921); та фізичної підготовленості – піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (-0,849), визначаємо цей фактор як **функціональний стан серцево-судинної системи**.

Структура ПОТ та фізичного стану хлопчиків 9–10 років із **плоскою** шиною характеризувалася 5 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 83,0 %, внесок невстановлених чинників – 17,0 % (табл. 5.8, додаток К.5, табл. 19).

Факторний аналіз показників ПОТ та фізичного стану **дівчаток 6–8 років із ДЗ з плоскою шиною** (ПлС) (Додаток К.5, табл. 18; табл. 5.8) у першому **факторі F-1** дав змогу визначити найвагоміші показники впливу на ПОТ дівчаток. Це показники біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.1–1.6 (0,966) й у фронтальній площині 2.1–2.5 (0,971), інтегральної оцінки постави (0,994); фізичної підготовленості: кистьова динамометрія правої руки (-0,828), кистьова динамометрія лівої руки (-0,885), стійка на одній нозі з закритими очима (0,826); функціонального стану ССС – ЖЄЛ (0,775). Внесок цього фактора у загальну дисперсію становив 33,7 %. Цей фактор можна схарактеризувати як **фактор стану біогеометричного профілю** постави дітей із ДЗ.

Другий **фактор F-2**, на який припадає 18,3 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **фактор фізичного розвитку** й включає соматометричні показники: обвід розслабленої руки (-0,815), обвід зігнутої і напруженої руки (-0,842), обвід передпліччя (-0,961), обвід зап'ястя (-0,893), обвід талії (-0,827), обвід стегна (-0,976), сідниць (-0,899), гомілки (-0,856), обвід кісточки (-0,827), індекс Ерісмана (-0,748); та фізичної підготовленості: стійка на одній нозі з відкритими очима (0,708), бічна рухливість хребетного стовпа (0,708), (Додаток К.5; табл. 5.8).

Третій **фактор F-3**, на який припадає 11,5 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **фізична підготовленість**, включав перемінні: метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (0,960), метання набивного м'яча на віддаль лівою рукою (0,723), сила кисті правої руки (0,960) та функціонального стану – $AT_{\text{сист.}}$ (0,767), (Додаток К.5, табл. 18; табл. 5.8).

У четвертому **факторі F-4** (внесок у загальну дисперсію складає 10,3 %) особливе значення мали показники, які характеризують функціональний стан серцево-судинної та дихальної системи: проба Руф'є (-0,945), ЖЄЛ (0,831), індекс Робінсона (0,891), ЧСС (-0,790); та соматометричний – довжина тіла (-0,792), (Додаток К.5, табл. 18; табл. 5.8). Даний фактор був верифікований нами як **морфофункціональний**.

П'ятий **фактор F-5**, на який припадає 9,2 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **інтегрований**, включав соматометричні показники: індекс Кетле (0,849), МТ (0,786), ІМТ (0,842); фізичної підготовленості – човниковий біг 4×9 (0,745); та функціонального стану ССС: $AT_{\text{сист.}}$ (-0,905), індекс Робінсона (-0,701), (Додаток К.5, табл. 18; табл. 5.8).

Структура ПОТ та фізичного стану дівчаток 6–8 років із ДЗ та з ПЛС характеризувалася 5 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 83,0 %, внесок невстановлених чинників – 17,0 % (табл. 5.8, додаток К.5, табл. 18).

Факторний аналіз показників ПОТ та фізичного стану **дівчаток із ДЗ 9–10 років і з ПЛС** (Додаток К.5, табл. 20; табл. 5.8) визначив важливі показники для першого генерального **фактора F-1**. Це показники біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.1–1.6 (0,983) й інтегральної оцінки постави (0,847); соматометричні показники: обвід розслабленої руки (0,983), обвід зігнутої і напруженої руки (0,788), передпліччя (0,883), обвід зап'ястя (0,897), ОГК (0,995), обвід талії (0,770), обвід стегна (0,944), обвід гомілки (0,907), обвід кісточки (0,983); та фізичної підготовленості: нахили тулуба уперед стоячи – (0,950), бічна рухливість хребетного стовпа (0,889). Внесок цього фактора у загальну дисперсію

становив 36,4 %. Цей фактор можна найменувати як фактор **стану біогеометричного профілю постави та фізичного розвитку**.

Для другого **фактора F-2** (внесок у загальну дисперсію складав 27,5 %) основною ознакою були показники біогеометричного профілю постави у фронтальній площині 2.1–2.5 (-0,783) та оцінка стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині (-0,783); соматометричні: ЖІ (0,964), довжина тіла (0,927), маса тіла (0,969), ІМТ (0,899), ІК (0,960), індекс Еріксона (-0,832); функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи: ЖЄЛ (0,969), АТ_{діаст.} (0,973), індекс Робінсона (0,749); та фізичної підготовленості: човниковий біг 4 × 9 (-0,969), кистьова динамометрія правої руки (0,906), кистьова динамометрія лівої руки (0,847), піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (0,783), (Додаток К.5, табл. 20; табл. 5.8). Цей фактор можна назвати **фактором інтегрованого впливу на стан ПОТ дітей**.

Третій **фактор F-3**, на який припадає 16,1 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **фізична підготовленість**, включав перемінні: стійка на одній нозі з закритими очима (-0,993), стійка на одній нозі з відкритими очима (-0,841), метання набивного м'яча на віддаль лівою рукою (-0,823), СІ (0,883), біг 30 м (-0,863); та функціональний показник – проба Руф'є (0,896), (Додаток К.5, табл. 20; табл. 5.8).

Структура ПОТ та фізичного стану дівчаток 9–10 років із ДЗ та з ПЛС характеризувалася 3 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 80,1 %, внесок невстановлених чинників – 19,9 % (табл. 5.8, додаток К.5, табл. 20).

Факторний аналіз показників просторової організації тіла та фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією зору та зі сколіотичною поставою

Факторний аналіз показників просторової організації тіла та фізичного стану у IV групі хлопчиків 6–8 років із ДЗ та зі сколіотичною поставою (табл. 5.9; додаток К.2, табл. 5) виявив: у першому генеральному факторі F-1 (27,0 %) найвагомим є комплекс показників біогеометричного профілю постави: інтегральна оцінка постави (0,981), показники біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.1–1.6 (0,953) й у фронтальній площині 2.1–2.5 (0,945); та фізичної підготовленості – човниковий біг 4×9 (0,814). Даний фактор ми означили як фактор стану **біогеометричного профілю постави**.

Фактор F-2, на який припадає 19,2 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **інтегрований**, включав показники: соматометричні – обвід зігнутої і напруженої руки (0,909), обвід розслабленої руки (0,757), обвід стегна (0,773), обвід гомілки (0,854), обвід кісточки (0,948); фізичної підготовленості – кистьова динамометрія правої руки (0,838), СІ (0,874), нахили тулуба уперед стоячи (-0,796); та функціонального стану дихальної системи – ЖЄЛ (0,939), (табл. 5.9; додаток К.2, табл. 5).

У третьому факторі F-3 (внесок у загальну дисперсію складає 15,7 %) суттєвими стали соматометричні показники: маса тіла (0,790), довжина тіла (0,766), індекс Кетле (0,770); та фізичної підготовленості: метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (0,904), метання набивного м'яча на віддаль лівою рукою (0,816), біг 30 м (-0,728), (табл. 5.9; додаток К.2, табл. 5). Даний фактор був верифікований нами як **фізичний розвиток**.

Четвертий фактор F-4 (внесок у загальну дисперсію склав 12,39 %) визначали соматометричні показники: ОГК (-0,809), обвід талії (-0,858); та функціонального стану серцево-судинної системи: АТ_{діаст.} (0,837), АТ_{сист.} (0,823), індекс Робінсона (0,892). Даний фактор визначений нами як **морфофункціональний**.

П'ятий **фактор F-5** ідентифікований нами як **функціональний**. Найбільш вагомими є показники функціонального стану серцево-судинної системи – проба Руф'є (-0,949) та фізичної підготовленості – піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (-0,796), (табл. 5.9; додаток К.2, табл. 5). Внесок цього фактора у загальну дисперсію складав 8,2 %.

Структура ПОТ та фізичного стану хлопчиків 6–8 років із ДЗ та зі сколіотичною поставою характеризувалася 5 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 85,6 %, внесок невстановлених чинників – 14,4 % (табл. 5.9; додаток К.2, табл. 5).

У факторному аналізі показників **хлопчиків 9–10 років із ДЗ та зі СП** домінуючий **фактор F-1**, на який припадає 24,2 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **інтегрований фактор фізичного стану**. Даний фактор визначають показники антропометричного вимірювання: обвід розслабленої руки (-0,766), обвід зігнутої та напруженої руки (-0,702), обвід передпліччя (-0,745), обвід стегна (-0,968), обвід сідниць (-0,907), талії (-0,922); фізичної підготовленості: човниковий біг 4×9 (-0,788), біг 30 м (0,929); та функціональний – $AT_{\text{діаст.}}$ (-0,894), (табл. 5.9; додаток К.2, табл. 7).

Другий **фактор F-2**, котрий пояснює 16,2 % загальної дисперсії вибірки, включає соматометричні показники: довжина тіла (-0,949), маса тіла (-0,926), ІМТ (-0,712), ІК (-0,877), ЖІ (0,964); та показники фізичної підготовленості: метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (-0,824), кистьова динамометрія правої руки (-0,915), кистьова динамометрія лівої руки (-0,849). Внесок цього фактора у загальну дисперсію становить 16,2 % (табл. 5.9; додаток К.2, табл. 7). Його можна означити як фактор **фізичного розвитку**.

Основними показниками третього **фактора F-3** (внесок у загальну дисперсію складав 27,4 %) були показники стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині 2.1–2.5 (-0,953), інтегральна оцінка постави (-0,760); функціональний – $AT_{\text{сист.}}$ (0,897); соматометричний – обвід гомілки (-0,884); та показники фізичної підготовленості: нахили тулуба уперед стоячи (-0,796), бічна рухливість хребетного стовпа (-0,933), стійка на одній нозі з закритими очима (-

0,819), метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (-0,739), (табл. 5.9; додаток К.2, табл. 7). Даний фактор визначений нами як фактор **біогеометричного профілю постави у фронтальній площині та фізичного розвитку**.

Для четвертого **фактора F-4** (внесок у загальну дисперсію складав 11,1 %) найвпливовішим стали показники функціонального стану дихальної системи (табл. 5.9; додаток К.2, табл. 7): ЖІ (-0,885), ЖЄЛ (-0,854); індекс Еріксона (0,745); та показники фізичної підготовленості: піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (-0,851), стійка на одній нозі з відкритими очима (0,798). Даний фактор був верифікований нами як **функціональний стан дихальної системи та фізичної підготовленості**.

П'ятий **фактор F-5** (внесок у загальну дисперсію складав 8,9 %) ідентифікований нами як **функціональний стан серцево-судинної системи**: ЧСС (0,972), проба Руф'є (0,966) та індекс Робінсона (0,817), (табл. 5.9; додаток К.2, табл. 7).

Структура ПОТ та фізичного стану **хлопчиків 9–10 років із ДЗ зі сколіотичною поставою** характеризувалася 5 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 87,8 %, внесок невстановлених чинників – 12,2 % (табл. 5.9, додаток К.2, табл. 7).

Факторний аналіз показників ПОТ та фізичного стану **дівчаток 6–8 років із ДЗ з СП** (табл. 5.9; додаток К.2, табл. 6) охарактеризував важливі показники для першого **фактора F-1**, який включав показники стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині 2.1–2.5 (0,832) й оцінку стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині (0,832); показники фізичної підготовленості – нахили тулуба уперед стоячи (0,890) та функціонального стану дихальної системи – ЖЄЛ (-0,802) і ЖІ (-0,786). Внесок цього фактора у загальну дисперсію становить 18,0 %. Визначаємо його як фактор **біогеометричного профілю постави у фронтальній площині та фізичного стану**.

Фактор F-2 (внесок у загальну дисперсію складає 21,3 %) ідентифікований нами як стан **біогеометричного профілю постави у сагітальній площині**. Основними були показники стану біогеометричного профілю постави у сагітальній

площині 2.1–2.5 (0,968), оцінка стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині (0,968), інтегральна оцінка постави (0,822) та соматометричний показник – обвід передпліччя (-0,720), (табл. 5.9; додаток К.2, табл. 6).

Основними для третього **фактора F-3** (внесок у загальну дисперсію складав 15,7 %) були показники фізичної підготовленості: стійка на одній нозі з закритими очима (0,983), стійка на одній нозі з відкритими очима (0,943), біг 30 м (0,925); та функціонального стану серцево-судинної системи: ЧСС_{спок.} (-0,890), індекс Робінсона (-0,903), (табл. 5.9; додаток К.2, табл. 6). Даний фактор визначений нами як **фізична підготовленість і функціональний стан серцево-судинної системи**.

Четвертий **фактор F-4**, на який припадає 17,1 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **фізичний розвиток**, включав соматометричні показники: довжина тіла (0,886), індекс Кетле (0,883), маса тіла (0,935), ІМТ (0,739), ОГК (0,842), обвід зап'ястя (0,943); та фізичної підготовленості: СІ (0,740), бічна рухливість хребетного стовпа (0,846), (табл. 5.9; додаток К.2, табл. 6).

П'ятий **фактор F-5**, на який припадає 8,0 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **соматометричний компонент фізичного розвитку**: обвід зігнутої і напруженої руки (0,856) й обвід розслабленої руки (0,742), (табл. 5.9; додаток К.2, табл. 6).

Структура **просторової організації тіла** та фізичного стану дівчаток 6–8 років із ДЗ зі сколіотичною поставою характеризувалася 5 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 80,1 %, внесок невстановлених чинників – 19,9 % (табл. 5.9, додаток К.2, табл. 6).

Факторний аналіз показників ПОТ та фізичного стану **дівчаток із ДЗ 9–10 років із СП** (табл. 5.9; додаток К.2, табл. 8) визначив важливі показники для першого фактора. У генеральному **факторі F-1** (27,8 %) найбільшу вагу мав комплекс показників біогеометричного профілю постави у фронтальній площині 2.1–2.5 (0,940), оцінка стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині (0,940), показники стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.1–1.6 (0,942), оцінка стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині (0,942), інтегральна оцінка постави (0,988); та показники

фізичної підготовленості: човниковий біг 4×9 (0,774) і біг 30 м (0,748). Цей фактор можна найменувати як **фактор стану біогеометричного профілю постави**.

Другий **фактор F-2**, на який припадає 21,6 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **соматометричний компонент фізичного розвитку**. Даний фактор визначають показники антропометричного вимірювання: обвід розслабленої руки (0,862), зігнутої і напруженої руки (0,851), обвід зап'ястя (0,804), ОГК (0,746), обвід сідниць (0,940), обвід стегна (0,935), обвід гомілки (0,964), обвід кісточки (0,957); та фізичної підготовленості – піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (-0,764), (табл. 5.9; додаток К.2, табл. 8).

Третій фактор **F-3** урахував соматометричні показники: довжина тіла (0,860), маса тіла (0,943), ІМТ (0,926), ІК (0,942), індекс Ерісмана (0,726); фізичної підготовленості: кистьова динамометрія правої руки (0,738), СІ (0,856), метання набивного м'яча на віддаль лівою рукою (-0,808); функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем: ЖІ (-0,839), АТ_{діаст.} (0,720). Внесок фактора F-3 у загальну дисперсію становив 16,8 % (табл. 5.9; додаток Л.4, табл. 8). Цей фактор можна визначити як **інтегрований**.

Четвертий **фактор F-4**, на який припадає 5,1 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **фізична підготовленість**, включав показник бічної рухливості хребетного стовпа (-0,930), (табл. 5.9; додаток К.2, табл. 8).

П'ятий **фактор F-5** (внесок у загальну дисперсію складає 8,5 %) визначили показники **функціонального стану серцево-судинної системи**: ЧСС (0,911), АТ_{сис.} (0,871), індекс Робінсона (0,902); та фізичної підготовленості – нахили тулуба уперед стоячи (-0,746), (табл. 5.9; додаток К.2, табл. 8).

Структура ПОТ та фізичного стану дівчаток 9–10 років із ДЗ зі сколіотичною поставою характеризувалася 5 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 86,0 %, внесок невстановлених чинників – 14,0 % (табл. 5.9, додаток К.2, табл. 8).

Факторний аналіз показників просторової організації тіла та фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією зору та з круглою шиною

Факторний аналіз показників просторової організації тіла та фізичного стану для V групи хлопчиків 6–8 років із ДЗ та з круглою шиною (КС) генеральним фактором F-1 (36,4 %) виявився фактор біогеометричного профілю постави (Додаток К.4, табл. 13; табл. 5.10). Основними були такі показники: інтегральна оцінка постави (0,990), оцінка й стан біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.1–1.6 (0,975), оцінка й стан біогеометричного профілю постави у фронтальній площині 2.1–2.5 (0,937); соматометричний показник – довжина тіла (-0,779); та функціональні показники: проба Руф'є (-0,833) і ЧСС (-0,732). Даний фактор визначений нами як **стан біогеометричного профілю постави**.

Другий фактор F-2 (внесок у загальну дисперсію складав 27,3 %) включав показники фізичного розвитку – соматометричні змінні: обвід розслабленої руки (0,890), обвід зігнутої і напруженої руки (0,912), обвід передпліччя (0,876), обвід зап'ястя (0,850), ОГК (0,972), обвід талії (0,961), обвід сідниць (0,884), обвід стегна (0,940), обвід гомілки (0,983), обвід кісточки (0,900), індекс Ерісмана (0,967); функціональний – ЖЄЛ (0,950); фізичної підготовленості: кистьова динамометрія правої руки (0,832), кистьова динамометрія лівої руки (0,938), СІ (0,805), піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (0,767), метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (0,876), метання набивного м'яча на віддаль лівою рукою (0,715), біг 30 м (0,916), (Додаток К.4, табл. 13; табл. 5.10). Даний фактор визначений нами як **інтегрований**.

Фактор F-3 урахував соматометричні показники фізичного розвитку: ІМТ (0,917), індекс Кетле (0,762); та функціональний – АТ_{діаст.} (0,950). Внесок фактора F-3 у загальну дисперсію становив 12,7 % (Додаток К.4, табл. 13; табл. 5.10). Фактор F-3 ідентифікований нами як **морфофункціональний**.

Фактор F-4, на який припадає 8,4 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **фізична підготовленість**, включав показник фізичної

підготовленості – нахил тулуба уперед стоячи (-0,890) та функціональний – $AT_{\text{сист.}}$ (0,802), (Додаток К.4, табл. 13; табл. 5.10).

Структура ПОТ та фізичного стану **хлопчиків 6–8 років із круглою спиною** характеризувалася 4 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 84,8 %, внесок невстановлених чинників – 15,2 % (табл. 5.10, додаток К.4, табл. 13).

Факторний аналіз показників ПОТ та фізичного стану **хлопчиків 9–10 років із ДЗ з КС** виявив низку важливих показників (Додаток К.4, табл. 13; табл. 5.10). У першому **факторі F-1** найважливішими були соматометричні показники: довжина тіла (0,784), маса тіла (0,787), ІМТ (-0,770), ІК (0,781), ІЕ (0,857), обвід розслабленої руки (0,967), обвід зігнутої і напруженої руки (0,911), обвід передпліччя (0,948), обвід зап'ястя (0,866), ОГК (0,936), обвід талії (0,923), обвід сідниць (0,964), обвід стегна (0,927), обвід гомілки (0,969), обвід кісточки (0,900); фізичної підготовленості: нахили тулуба уперед стоячи (-0,828), кистьова динамометрія правої руки (0,800), метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (0,724); та функціонального стану дихальної системи – ЖСЛ (0,920). Внесок фактора F-1 у загальну дисперсію становив 30,8 %. Даний фактор визначений нами як **інтегрований фактор фізичного стану**.

На другому місці виявився **фактор стану біогеометричного профілю постави**. **Фактор F-2** мав у своєму складі показники стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.1–1.6 (0,956), у фронтальній площині 2.1–2.5 (0,957), інтегральну оцінку постави (0,992); та функціонального стану серцево-судинної системи: проба Руф'є (0,809) і ЧСС (0,816). Внесок цього фактора у загальну дисперсію становив 29,7 % (Додаток К.4, табл. 13; табл. 5.10).

У третьому **факторі F-3** (внесок у загальну дисперсію складав 14,5 %) найвагомими є показники функціонального стану серцево-судинної системи: $AT_{\text{діаст.}}$ (-0,753), $AT_{\text{сист.}}$ (-0,714), індекс Робінсона (-0,765); та фізичної підготовленості: бічна рухливість хребетного стовпа (-0,841) й метання набивного м'яча на віддаль лівою рукою (0,808), (Додаток К.4, табл. 13; табл. 5.10). Даний фактор ідентифікований нами як **інтегрований**.

Четвертий **фактор F-4**, котрий пояснює 7,4 % загальної дисперсії вибірки, включав показники фізичної підготовленості: стійка на одній нозі з відкритими очима (-0,811) та кистьова динамометрія правої руки (-0,806), (Додаток К.4, табл. 13; табл. 5.10). **Фактор F-4** ідентифікований нами як **фізична підготовленість**.

П'ятий **фактор F-5** здійснює вплив на розвиток силової витривалості – піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (0,722) та швидкості – біг 30 м (0,781). Його внесок у загальну дисперсію складав 5,6 % (Додаток К.4; табл. 5.10). Даний фактор визначений нами як фактор **швидкісно-силових можливостей**.

Структура ПОТ та фізичного стану **хлопчиків 9–10 років із круглою шиєю** характеризувалася 5 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 88,0 %, внесок невстановлених чинників – 12,0 % (табл. 5.10, додаток К.4, табл. 15).

Факторний аналіз показників ПОТ та фізичного стану **дівчаток 6–8 років із ДЗ з круглою шиєю** (Додаток К.4, табл. 14; табл. 5.10) у першому **факторі F-1** дав змогу визначити найвагомійші показники впливу на ПОТ дітей. Це показники стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.1–1.6 (0,989) та інтегральна оцінка постави (0, 861); показники функціонального стану: ЖЄЛ (-0,855) і ЖІ (-0,824); соматометричні: обвід зігнутої і напруженої руки (-0,854); та фізичної підготовленості: човниковий біг 4×9 (0,804), кистьова динамометрія правої руки (-0,735). Внесок цього фактора у загальну дисперсію становить 29,5 %. Цей фактор можна схарактеризувати як **фактор стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині та фізичного стану**.

Другий **фактор F-2** містив соматометричний показник – індекс Ерісмана (-0,836); фізичної підготовленості – нахили тулуба уперед стоячи (0,762); стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині 2.1–2.5 (-0,989); функціонального стану серцево-судинної системи: $AT_{\text{сист.}}$ (0,928), індекс Робінсона (0,897), (Додаток К.4, табл. 14; табл. 5.10). Внесок цього фактора у загальну дисперсію становив 25,9 %. Даний фактор визначений нами як **інтегрований**.

Для третього **фактора F-3** (внесок у загальну дисперсію складав 15,6 %) основними були соматометричні показники: ІМТ (0,996), індекс Кетле (0,980), маса тіла (0,934), обвід передпліччя (0,759), ОГК (0,860), обвід сідниць (0,960); та фізичної підготовленості: кистьова динамометрія правої руки (0,930), СІ (0,901), бічна рухливість хребетного стовпа (0,788), (Додаток К.4, табл. 14; табл. 5.10). **Фактор F-3** ідентифікований нами як **фактор фізичного розвитку**.

До четвертого **фактора F-4** (внесок у загальну дисперсію складає 8,3 %) увійшов показник функціонального стану серцево-судинної системи – АТ_{діаст.} (-0,826), (Додаток К.4, табл. 14; табл. 5.10). Даний фактор був верифікований нами як **функціональний стан серцево-судинної системи**.

П'ятий **фактор F-5** (внесок у загальну дисперсію складає 6,7 %), ідентифікований нами як **фізична підготовленість**, об'єднав соматометричний показник – обвід розслабленої руки (-0,872) та фізичної підготовленості – стійка на одній нозі з закритими очима (0,814), (Додаток К.4, табл. 14; табл. 5.10).

Структура ПОТ та фізичного стану **дівчаток 6–8 років із ДЗ з круглою шиєю** характеризувалася 5 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 86,0 %, внесок невстановлених чинників – 14,0 % (табл. 5.10, додаток К.4, табл. 14).

Факторний аналіз показників ПОТ та фізичного стану **дівчаток із ДЗ 9–10 років і з КС** (Додаток К.4, табл. 16; табл. 5.10) визначив важливі показники для першого фактора F-1. Це показники й оцінка стану біогеометричного профілю постави у сагітальній площині 1.1–1.6 (-0,961) та показники й оцінка стану біогеометричного профілю постави у фронтальній площині 2.1–2.5 (-0,913), інтегральна оцінка постави (-0,968); соматометричний показник – обвід зап'ястя (0,890). Внесок цього фактора у загальну дисперсію становив 33,4 %. Цей фактор можна означити як фактор стану **біогеометричного профілю постави**.

Для другого **фактора F-2** (внесок у загальну дисперсію складає 21,7 %) основною ознакою були соматометричні показники: довжина тіла (0,776), маса тіла (0,925), ІМТ (0,967), ІК (0,951); фізичної підготовленості: кистьова динамометрія правої руки (-0,873), стійка на одній нозі з відкритими очима (-0,779), метання

набивного м'яча на віддаль лівою рукою (-0,843); та функціонального стану дихальної та серцево-судинної системи: ЖЄЛ (0,917) і ЧСС (-0,734), (Додаток К.4, табл. 16; табл. 5.10). Даний фактор був верифікований нами як **інтегрований**.

Третій **фактор F-3** урахував соматометричні показники: обвід стегна (0,803), ОГК (0,877), обвід зігнутої і напруженої руки, індекс Еріксона (0,878); та функціонального стану серцево-судинної системи: АТ_{діаст.} (0,868), індекс Робінсона (0,908). Внесок фактора F-3 у загальну дисперсію становив 19,1 % (Додаток К.4, табл. 16; табл. 5.10). Даний фактор був верифікований нами як **морфофункціональний**.

Четвертий **фактор F-4**, на який припадає 9,7 % факторного навантаження, ідентифікований нами як **фізична підготовленість**, включав такі показники: піднімання в положення сидячи з положення лежачи на спині (0,960) і метання набивного м'яча на віддаль правою рукою (0,824), (Додаток К.4, табл. 15; табл. 5.10).

Структура ПОТ та фізичного стану **дівчаток 9–10 років із ДЗ круглою шиною** характеризувалася 4 статистично незалежними чинниками, сумарний внесок яких у загальну дисперсію складав 83,9 %, внесок невстановлених чинників – 16,1 % (табл. 5.10, додаток К.4, табл. 16).

ДОДАТОК М
ОСНОВНІ ФОРМИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ
СЕНСОРНИХ СИСТЕМ СПЕЦІАЛЬНОЇ ШКОЛИ-ІНТЕРНАТ

Додаток М.1

УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Уроки фізичної культури в спеціальній школі-інтернаті для дітей із ДСС мають більш низьку загальну й моторну щільність, ніж у масових школах. Містять прості, часом не відповідні до рівня фізичної підготовленості дітей вправи та рухливі ігри. Вони найчастіше не задовольняють біологічну потребу в рухах, не сприяють використанню потенційних можливостей організму, покращенню рівня фізичної підготовленості дитини та підвищенню її інтересу до занять фізичною культурою (В. В. Воронкова, 1994).

Основною метою уроків фізичної культури спеціальної школи-інтернату було: формування гармонійного розвитку, покращення показників ПОТіФС, підвищення загальної фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я школярів із депривацією слуху та депривацією зору. Для досягнення поставленої мети вирішувалися наступні приватні завдання:

- 1) оздоровчі – зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток;
- 2) освітні – формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей;
- 3) виховні – всебічний, гармонійний розвиток дитини (розумове, моральне, естетичне, трудове).
- 4) корекційні – профілактика та корекція порушень ПОТ дітей.

Успішне розв'язання основних завдань фізичного виховання дітей із ДСС визначається навчальною програмою з фізичної культури, що складається з урахуванням вікових анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дітей із ДСС [433–435]. У зміст програми включені вправи з гімнастики, легкої атлетики, рухливих і спортивних ігор, які можуть забезпечити всебічний фізичний розвиток дітей із компенсацією наявних у них порушень.

Програмний матеріал становив 68 годин (34 тижня по 2 години на тиждень) у кожному класі початкової школи. Навчальний рік складається з 4 чвертей: перша – 18 годин, друга – 14 годин, третя – 20 годин, четверта – 16 годин.

При розв'язанні вищепоставлених завдань дотримувалися наступних принципів навчання дітей із ДСС:

- принцип розвивального навчання – при навчанні рухів слід враховувати «зону найближчого розвитку», тобто запропоновані вправи повинні випереджати наявний у дітей в цей момент рівень умінь і навичок;

- принцип виховуючого навчання – у процесі навчання обов'язково вирішуються виховні завдання (виховання наполегливості, сміливості, витримки, морально-вольових якостей);

- принцип свідомості й активності – основний принцип навчання рухам; він припускає розуміння дитиною суті того чи іншого руху, який вона виконує;

- принцип систематичності – суть принципу полягає в чергуванні навантаження й відпочинку, у взаємозв'язку між різними сторонами змісту фізкультурних уроків;

- принцип наочності – суть принципу полягає в створенні у дитини з ДСС уяви про рух за допомогою різних органів чуттів. Залежно від того, який аналізатор є провідним у регулюванні руху, можна говорити про зорову, слухову, тактильно-м'язову наочність;

- принцип доступності – принцип передбачає навчання дітей із урахуванням вікових, статевих особливостей та індивідуальних відмінностей, рівня їх фізичної підготовленості;

- однією з основних умов доступності є наступність і поступовість ускладнення фізичних вправ; кожний новий рух слід пропонувати після досить міцного засвоєння подібного з ним, але більш простого;

- принцип оздоровчої спрямованості – специфічний принцип фізичного виховання, який вимагає зміцнювати здоров'я засобами фізичного виховання; фізичні навантаження надавати адекватно віку, статі дитини, рівню фізичного розвитку й стану здоров'я; поєднувати рухову активність із загальнодоступними

загартувальними процедурами, включати в комплекси фізичних вправ елементи дихальної гімнастики, вправи для підвищення витривалості; підвищувати рухову активність, здійснювати медичний контроль над фізичним розвитком; забезпечувати раціональний руховий режим.

Зміст навчального матеріалу уроків фізичної культури для кожної вікової групи дітей із ДЗ і ДС диференціювався по розділах:

- режим рухової активності;
- профілактика та корекція постави;
- розвиток фізичних якостей;
- формування рухових навичок;
- удосконалювання органів чуттів;
- формування умінь діяти в складній обстановці (безпека життєдіяльності);
- виховання характеру та соціалізація особистості;
- формування способу життя й соціально-етичної компетентності.

Навчальний матеріал з кожного розділу включав:

- опорні пункти й кроки переходу, сенситивні періоди;
- блоки освітнього мінімуму для даної статево-вікової групи;
- блоки індивідуальних коригувальних завдань;
- блоки групових завдань;
- програми фізичного та спортивного вдосконалювання (з різних видів спорту).

Структура та зміст уроку залежать від програмного матеріалу, методи проведення залежать від характеру вторинних відхилень, рівня розвитку рухових умінь і навичок.

Урок фізичної культури проводився за загальноприйнятою структурою й складався зі вступної, основної і заключної частин, кожна з яких мала конкретні завдання з розвитку різних рухових умінь і навичок із профілактично-корекційною спрямованістю. Для розвитку кінезтетичних відчуттів і сприйнятів велике значення має осмислювання виконаних рухів, виражених у словесній мові. Тому програмою

передбачається оволодіння рядом нових значень слів і використання словесної мови, яке має збільшуватися з роками навчання.

Мовний матеріал дається після кожного практичного заняття й містить у собі словник і фразеологію. Розглянемо зміст і завдання кожної частини.

Вступна частина (4–5 хвилин) готує організм дитини до фізичного навантаження. У ній використовуються загальнорозвивальні вправи, ходьба, біг, шикування й перешикування, спеціальні вправи для зміцнення м'язів ніг і стоп, а також вправи, для формування правильної постави, ігри на розвиток уваги, тактильних відчуттів. У цій частині уроку використовуються всі види ходьби й бігу. Такі вправи сприяють включенню в діяльність збережених аналізаторів. Поряд з цим, біг є вправою загального впливу на кардіо-респіраторну систему. Біг дітьми виконується в індивідуальному темпі у зв'язку з особливостями їх фізичного розвитку та вторинних відхилень. У цій частині уроку даються вправи, легко дозовані та які не потребують тривалої підготовки та виконання.

Основна частина (20–30 хвилин) – спрямована на розв'язання головних завдань уроку: навчання дітей нових вправ, повторення пройденого матеріалу, виховання основних рухових навичок у гімнастиці, легкій атлетиці, лижній підготовці, а також рухливих ігор. У цій частині уроку використовуються 3–4 основні вправи. Враховуючи особливості сприйняття та фізичні можливості школярів із ДСС, необхідно виділяти співвідношення нового й повторного матеріалу. Новий матеріал не повинен перевищувати 25 % від загальної кількості рухів. Якщо у вступній частині уроку використовується новий матеріал, то в основній частині можна давати не більш одного нового руху. При використанні нового комплексу загальнорозвивальних вправ основні рухи мають бути знайомими для дітей.

Вимоги до добору основних загальнорозвивальних вправ:

1. Прагнути забезпечити чергування рухів із силового навантаження так, щоб рухова активність дітей на уроці в цій частині не знижувалася, тобто щоб діти одержали відповідне навантаження та щоб урок виявив оздоровчий вплив на

організм дитини. Цим вимогам саме й відповідають основні рухи (стрибки, метання, лазіння), які й включаються в зміст основної частини.

2. Складні завдання, пов'язані з оволодінням нового матеріалу, необхідно давати на початку основної частини уроку, коли фізична працездатність, увага й зорове сприйняття дітей перебуває на високому рівні.

3. Наприкінці основної частини виконуються рухи на закріплення, тобто їх слід включати в рухливі ігри.

4. Комбінація основних рухів на уроці має бути така, щоб вона забезпечила як розв'язання основних завдань АФВ так і профілактично-корекційних завдань. Після рухів, які проходили з великою витратою енергії, з більшим емоційним підйомом, недоцільно виконувати рухи, що вимагають концентрації уваги (наприклад, після стрибків дітям важко виконувати метання в ціль і вправи на рівновагу).

5. Недоцільно включати в завдання рухи, які вимагають почергового виконання (метання в ціль, стрибки у висоту, довжину). Діти втомлюються чекати, коли прийде їх черга, у результаті увага, зацікавленість знижуються.

6. Після нової вправи, яка потребувала від дітей досить великої уваги, не слід використовувати вправи й ігри, які діти опанували ще недостатньо.

Заключна частина уроку спрямована на підготовку організму школяра з ДСС до наступних режимних моментів і перехід від інтенсивної діяльності до спокійної. Зміст цієї частини заняття залежить від інтенсивності навантаження в основній частині. Найкращою фізичною вправою, що відновлює організм після порівняно великого навантаження в основній частині, є ходьба в спокійному темпі. Гарний ефект у заключній частині заняття дає використання ігор, ритмічних рухів, танцювальних вправ. Ефективність використання їх у заключній частині полягає в тому, що вони сприяють збереженню емоційного підйому дітей, більш динамічному відновленню пульсу. Відомо, що пульс повинен прийти до вихідного рівня протягом трьох хвилин відпочинку.

Крім того, у цій частині уроку використовувалися спеціальні вправи:

- дихальні вправи для тренування навичок правильного дихання, зниження фізичного навантаження, а також спеціального впливу на дихальну систему (Додаток П.6);
- коригувальні вправи для виправлення (корекції) і нормалізації постави (Додаток Н.1 та Н.2);
- вправи на розслаблення, для зняття втоми (під час проведення занять).

Зайва м'язова напруга та недостатня розслабленість приводить до так званої скутості (тіла, рухів, м'язів), або в цілому затиснутості. Застосовувалися також вправи на розслаблення по контрасту з напружувальними, що дозволяє отримати відчуття, які надходять від усіх основних м'язових груп і суглобів, а також служить своєрідною гімнастикою нервових центрів. У заключній частині заняття вправи на розслаблення проводилися протягом 3–5 хвилин. Використання таких вправ повинне бути обов'язковим у роботі зі школярами з ДСС, тому що їхня збудливість на занятті вища, ніж у здорових дітей, і, як правило, відновлення пульсу в них до вихідного рівня відбувається на 6–7 хвилині після навантаження.

У роботі зі школярами з ДСС використовувалися методи суворо регламентованої вправи. При застосуванні цих методів найбільш важливим є досягнення оптимального співвідношення стандартно-повторної та варіативної вправ. При розучуванні нових вправ засвоєння рухового матеріалу успішніше проходить у стандартних умовах. При повторенні раніше знайомих вправ для забезпечення координаційної складності й різноманітності застосовувався варіативний метод (В. І. Лях, 1989).

У роботі з молодшими школярами з ДСС слід широко використовувати ігровий метод як фактор, який підвищує рухову активність дітей на уроках. Гра для даної вікової категорії – не тільки розвага, але й спосіб розвитку. За допомогою ігор, які потребують прояву рухової активності, учні засвоюють правила й норми раціональних форм руху, розвивають психічні та фізичні якості, комунікативні здібності. На уроках фізичної культури важливо використовувати сюжетні ігри, при цьому вчитель, створюючи певний сюжет діяльності для учнів, включає в зміст уроку програмний навчальний матеріал.

Ігровий метод у програмі корекції порушень ПОТ для дітей із ДСС займав значне місце, однак використовувалися ігри меншої складності – у силу обмежених психоемоційних і фізіологічних можливостей дітей із ДСС (Додаток Т). Ігри мали нескладний сюжет, прості умови проведення. Складні ігри сюжетно-рольової спрямованості виявилися складні для рівня підготовленості (фізичної й емоційної) даної категорії дітей. Враховуючи різноманіття відхилень у розвитку дітей із ДСС, найбільш раціональним і ефективним способом впливу на них є застосування рухливих ігор малого й середнього рівня складності в комбінації з адекватним музичним супроводом. Корекційні рухливі та народні ігри найбільш повно можуть сприяти гармонійному розвитку особистості дітей, профілактиці та корекції порушень ПОТ дітей із ДСС й соціальній адаптації дітей у соціум здорових ровесників (Додаток Т). Граючись, діти легше освоюють навички виразної вимови; скоромовки, додані до гри, розвивають асоціативне мислення, уяву; рухливі ігри виховують морально-вольові якості, зміцнюють дружбу, розвивають фізичні якості, покращують взаємовідносини в колективі, створюють радісну емоційну атмосферу.

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

У Педагогічній енциклопедії (1993) диференційований підхід позначається як «... цілеспрямований вплив на групу учнів, які існують у співтоваристві дітей як структурні або неформальні об'єднання, або виділяються педагогом по подібних індивідуальних або особистісних якостях учнів, при яких враховуються їхні схильності, інтереси, здібності». Диференціація припускає виявлення загальних, відомих ознак, які характеризують не тільки окрему особистість, але й цілу групу. Здійснення диференційованого підходу дозволяє говорити про обґрунтованість способів, прийомів стосовно групи дітей [100, 161]. Оскільки диференціація припускає об'єднання з низки ознак у групі, ми вважаємо диференційований підхід важливим, але за умови, якщо він не нівелює індивідуальні особливості, і розглядаємо диференційований підхід як проміжну ланку в індивідуальному підході.

Диференційовані заняття фізичною культурою були розроблені нами із урахуванням положень «Програми з корекційно-розвиткової роботи з ЛФК 1–4 класів для дітей зі зниженим зором» Б.Г. Шеремета та «Програми з корекційно-розвиткової роботи з ЛФК 1–4 класів для дітей зі зниженим слухом» О. І. Форостян, Б. Г. М.К. Шеремет, О. В. Начинова, Л. В. Арнаутова, О. Ю. Коломійченко» під керівництвом М. К. Шеремет, О. І. Форостян, Н. П. Лещій.

Метою диференційованих занять була профілактика та корекція порушень ПОТ школярів із ДСС. Диференційовані заняття з ЛФК спрямовані на активізацію функціональних можливостей організму для відновлення порушених функцій, загальне зміцнення здоров'я та корекцію вторинних відхилень школярів із ДСС. Для подолання вторинних відхилень у фізичному розвитку дітей необхідно проводити корекційну роботу на диференційованих заняттях із ЛФК по підгрупах.

Диференційовані заняття проводилися два рази на тиждень по 40–50 хвилин, при цьому експериментальна група дітей ділилася на дві підгрупи. Першу підгрупу становили діти, які мають вторинні відхилення в дихальній (бронхіти, пневмонія) і серцево-судинній (аритмія серця, судинна недостатність) системах. Другу підгрупу

становили школярі, які мають порушення опорно-рухового апарату (порушення постави, плоскостопість). Одне диференційоване заняття з ЛФК проводилося, по можливості, на вулиці, інше – у залі.

Для досягнення мети вирішувалися наступні приватні завдання для першої підгрупи:

1. Зміцнити серцевий м'яз;

2. Нормалізувати крово- та лімфообіг і тим самим ліквідувати застійні явища в легенях;

3. Привчати дітей до правильного ритму дихання.

У другу підгрупу ввійшли діти з порушеннями в опорно-руховому апараті. Найбільше часто зустрічаються порушення постави у фронтальній площині (сколіотична постава, сколіоз). Для сколіозів характерні постійні або періодичні болі в спині. Завдання, розв'язувані в даній підгрупі:

1. Сприяти правильному взаєморозміщенню частин тіла;

2. Формувати й закріплювати навички правильної постави;

3. Зміцнювати «м'язовий корсет».

Усі диференційовані заняття проводилися при дотриманні наступних принципів:

- системності впливу із забезпеченням певного добору вправ і послідовності їх застосування;

- регулярності впливу, який забезпечує розвиток і відновлення функціональних можливостей організму;

- тривалості застосування фізичних вправ, оскільки відновлення порушених функцій можливе лише за умови тривалого й завзятого повторення вправ;

- поступового наростання фізичного навантаження;

- різноманітності та новизни в доборі й застосуванні фізичних вправ;

- помірності впливу фізичних вправ (тривалість занять не повинна перевищувати 40–45 хвилин);

- дотримання циклічності при виконанні фізичного навантаження відповідно до показань, чергування вправ із відпочинком, вправами на розслаблення;

- всебічного впливу на організм школяра з ДСС з метою вдосконалювання механізмів регуляції й адаптації до фізичних навантажень.

Засоби, що використовувались у першій підгрупі на диференційованих заняттях: дихальні вправи збуджують і поглиблюють функцію вдиху. Вони сприяють нормалізації й удосконалюванню дихального акту. Одночасно відбувається взаємокоординація дихання й рухів, зміцнення дихальної мускулатури, покращення рухливості грудної клітки, попередження й ліквідація застійних явищ у легенях, видалення мокротиння. Дихальні вправи підрозділяються на статичні (вправи, що не поєднуються з рухом кінцівок і тулуба) та динамічні (вправи поєднуються з виконанням рухів). Вони виконуються з акцентом на видих, з вимовою звуків, надуванням кульок. Нахили, повороти при виконанні дихальних вправ сприяють більшій вентиляції легень. Дихальні вправи підсилюють легеневу вентиляцію та кровообіг, а також служать засобом періодичного зниження фізичного навантаження.

У другій підгрупі на диференційованих заняттях використовувалися наступні засоби для розв'язання поставлених приватних завдань:

- коригувальні вправи, спрямовані на виправлення (корекцію) та нормалізацію постави (Додаток Н.1). Правильна постава забезпечує найбільш повноцінне у функціональному відношенні взаєморозташування й функціонування внутрішніх органів і систем. До коригувальних відносяться гімнастичні вправи для м'язів спини, черевного пресу та плечового поясу, виконуваних у різних вихідних положеннях, як правило, лежачи (на спині, животі), сидячи й стоячи (біля гімнастичної стінки, стіни, торкаючись лопатками стіни). Вправи можуть бути з гімнастичною палицею, м'ячами. При деформації хребта включають коригувальні вправи системи «Пілатес» у комбінації із загальнорозвивальними (додаток Н.1–2);

- вправи з профілактики й корекції та розвантаження хребта, зміцнення м'язів стопи, зміцнення сили м'язів черевного преса й нижніх кінцівок;

- вправи на розслаблення застосовують для зняття стомлення, зниження м'язового тонусу;

- вправи на рівновагу. Ці вправи вдосконалюють здатність урівноважувати тіло при зсуві його центру ваги. Збереження рівноваги при виконанні різних рухів є життєво необхідною навичкою. Спеціальні вправи та ігри на рівновагу сприяють відновленню стійкості, орієнтування в просторі, пристосуванню до різних положень тіла (додаток Т.5);

- вправи на розтягування – стретчінг застосовують у вигляді різних згинань у суглобах із наступною фіксацією суглоба в зігнутому положенні, використовують при знятті стомлення (додаток Р.2).

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ДІТЕЙ 6–10 РОКІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ СЕНСОРНИХ СИСТЕМ

Індивідуальність трактується як неповторна своєрідність кожної людини, що здійснює свою життєдіяльність як суб'єкт розвитку суспільно-історичної культури [100]. Здійснення індивідуального підходу вимагає всебічного вивчення особистості з ДСС, її окремих характеристик або інтегральних показників, істотних для конкретних цілей розвитку, виховання й навчання. Для реалізації педагогічних завдань доцільне використання індивідуальних занять, специфіка яких обумовлена індивідуальними можливостями й здібностями дітей із ДСС. Така форма організації занять дозволяє враховувати індивідуальні відмінності дітей (порушення вестибулярного апарату, вторинні відхилення, супутні захворювання дітей із ДСС). Недостатній облік індивідуальних відмінностей на уроках фізичної культури, як правило, збільшує вторинні відхилення дітей у рухах, вони втрачають інтерес до занять.

Мета індивідуальних занять – профілактика та корекція порушень ПОТ, найбільш виражених індивідуальних вторинних відхилень у фізичному розвитку та покращенні рівня фізичної підготовленості дітей із ДСС.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися наступні приватні завдання:

- корекція дефектів постави;
- зміцнення ослаблених м'язів тулуба дітей;
- збільшення рухливості хребта;
- формування та закріплення навички тривалої підтримки правильної постави, зберігання її при виконанні різних вправ;
- зміцнення м'язів, що формують зведення стоп;
- формування й закріплення навичок правильної ходьби.
- підвищення рівня розвитку фізичних якостей.

На індивідуальних заняттях використовувалися наступні принципи:

- принцип індивідуалізації – принцип зобов'язує враховувати індивідуальні особливості кожного школяра з ДСС, забезпечити здоровий спосіб життя,

диференціювати завдання, фізичні навантаження, а також прийоми педагогічного впливу;

- принцип компенсаторної спрямованості педагогічних впливів полягав у відшкодуванні недорозвинених, порушених або втрачених функцій за рахунок перебудови або посиленого використання збережених функцій і формування «обхідних шляхів»;

- принцип корекційно-розвивальної спрямованості педагогічних впливів полягав у тому, що педагогічні впливи повинні бути спрямовані не тільки на подолання, згладжування, вирівнювання, ослаблення фізичних і психічних недоліків глухих школярів але й активний розвиток їх пізнавальної діяльності, психічних процесів, фізичних здібностей і моральних якостей.

Індивідуальні заняття проводилися з 1–3 школярами за графіком індивідуальних занять. Заняття планувалися з кожною дитиною 2 рази на тиждень. Домашні завдання давалися кожному школяру індивідуально й виконувалися разом із вихователем школи-інтернату.

На основі обліку індивідуальних вторинних відхилень розроблявся зміст індивідуальних занять, який включав різні загальнорозвивальні та спеціальні вправи. Це ігри й корекційні ігрові вправи, які, як правило, спрямовані на подолання конкретних індивідуальних вторинних відхилень, розвиток слухо-зорового сприйняття, нагромадження індивідуального рухового досвіду. Індивідуальні заняття були спрямовані на розвиток збережених аналізаторів, і, насамперед, зорового у дітей із ДС і слухового й тактильного у дітей із ДЗ. Усі рухові навички з дітьми відпрацьовувалися до ступеня автоматизму. У практиці це можуть бути 3–4 повторення одного заняття з кожним школярем зі зміною умов їх проведення.

Основні прийоми, які використовувалися при навчанні на індивідуальних заняттях:

- повільний показ;
- поетапне виконання дій дитиною;
- словесна інструкція;
- безпосередня допомога педагога-вихователя;

– використання засобів, що забезпечують страховку (опори, орієнтири, сигнали).

У подоланні індивідуальних вторинних відхилень (порушення постави, плоскостопість) використовувалися індивідуальні заняття різних видів гімнастики. Специфіка гімнастики залежить від характеру первинного дефекту та вторинних відхилень. Характер рухів, фізичних вправ дозволив класифікувати наступні засоби фізичного виховання, які ми використовували в нашому дослідженні: нетрадиційні засоби фізичного виховання (Додаток П); дихальна гімнастика (Додаток П.2, П.6); традиційні засоби фізичного виховання (Додаток Н); вестибулярна й окорухова гімнастика (Додаток С); інноваційні засоби фізичного виховання (Додаток Р); фізичні вправи для профілактики та покращення зору (Додаток С) та корекційні рухливі ігри (Додаток Т). Корекційне значення різних видів гімнастики полягає у використанні або ослабленні недоліків фізичного розвитку дітей із ДСС, формуванні життєво необхідних рухів, застосуванні рухового досвіду в практичній діяльності.

Пальчикова гімнастика. Розвиток дрібної моторики пальців рук у дітей із ДСС диктується необхідністю корекції стійкості моторної та зорово-моторної координації. Прикладом занять із розвитку дрібної моторики є: плетіння, ліплення, нанизування на нитку бусинок, кілець, шнурівки, мозаїка, вирізання з паперу й картону, вимальовування різних візерунків та рухливі ігри для покращення дрібної моторики рук. Для зняття гіпер- і гіпотонусу м'язів кистей рук необхідне тренування всіх процесів: стискувань, розтягувань і розслаблень, заснованих на медичних приписах з тренування поперемінного скорочення й розслаблення м'язів-згиначів і м'язів-розгиначів кистей рук. У корекційних заняттях з розвитку дрібної моторики необхідно використовувати рухи стискання, розтягування й розслаблення. Це приводить до стабілізації тонуся пальців дитини. Для отримання максимального результату вправи необхідно не тільки поєднувати зі стисканням, розтягуванням, розслабленням кисті, але й домагатися посилення тих сторін, які найбільше потребують уваги.

Ігри, які поєднують рухи пальців із короткими ритмічними віршами (речитативами), підрозділяють на два типи. Перший – власно пальчикові ігри у

статичному положенні тіла. Другий – ігри рухливі, які поряд із рухами моторики рук включають рухи всього тіла, стрибки, біг на місці, рухи рук, ніг, голови. Сюди можна віднести та фольклорні ігри, у яких тексти супроводжуються різними рухами.

Корекційна спрямованість пальчикових ігор і вправ полягає в тому, що вони вирішують комплексне завдання розвитку рухів, психічних процесів особистості в цілому. Вони також впливають на організм дитини й підвищують працездатність м'язів, скорочують строки адаптації до виконання фізичних навантажень, сприяють засвоєнню дітьми різного ритму, автоматизують погоджену діяльність рук. Спеціальні вправи з розвитку тонких рухів пальців рук покращують рухливість м'язів, допомагають об'єднаній роботі кистей рук, удосконалюючи їх координацію й, тим самим, зміцнюючи загальний стан здоров'я дітей. Крім того, заняття з корекції дрібних рухів пальців рук дозволяють дітям успішно опанувати основи координаційних механізмів, у складних моторних актах перенести координаційні вправи, які вони опанували в процесі індивідуальних занять, у фронтальні форми роботи й широко застосовувати їх в інших видах діяльності.

Для дітей із ДСС навчання рухової дії починається з показу та докладного пояснення. При показі дається правильний зразок виконання вправи (в цілому й послідовність кожного елемента). Одночасні дії рук педагога і дитини стимулюють якісне виконання завдань. Часто у дітей із ДСС у силу відсутності мовного дихання, діафрагма діє в'яло, і тоді слід розвивати її активність за допомогою тренувальних вправ, які в останні роки одержали назву дихальної гімнастики.

Відомо, що поверхнєве дихання є прямою, або непрямою причиною багатьох фізичних захворювань і серцевих розладів. Погана пам'ять, мозкова перевтома – усе це результат поганого дихання. Для правильної роботи мозку потрібно втриє більше кисню, ніж іншим органам. Якщо мозку не вистачає кисню, він «забирає» його в інших органів. Глибоке дихання не тільки наповнює організм, але й очищає його.

Дихальна гімнастика для школярів із ДСС має свою специфіку в доборі вправ, їх комплектуванні й методиці проведення. Спочатку з дітьми розучуються окремі дихальні вправи ігрового характеру, які відносяться до «класичної» дихальної гімнастики. Перші 8–10 днів дихальна гімнастика проводиться не довше 1–1,5 хв.

Потім по 3–4 хвилини, поступово подовжуючись до 8–10 хвилин. Обов'язковою умовою проведення дихальної гімнастики – добре провітрене приміщення. Дихальна гімнастика проводилася як самостійний вид гімнастики. Окремі вправи використовувалися в інших видах гімнастики, як із групою дітей, так й індивідуально (додаток П.2 та П.6).

Гімнастика для профілактики порушень постави – один із видів спеціальних гімнастик, яка виконується з використанням корегуючих вправ, застосуванням їх для усунення анатомо-функціональної недостатності опорно-рухової системи (сколіотична постава, сколіоз, кругла спина, сутулуватість, кругловвігнута спина, плоска спина, плосковвігнута спина, плоскостопість). Гімнастика для профілактики порушень постави є різновидом лікувальної фізичної культури й складається із загальної й спеціальної частин (додаток Н.1, Н.2). Загальна частина – це загальнозміцнювальні вправи, ігри, загартовування, які є складовими діяльності дитини з ДСС, вони сприяють формуванню правильної ПОТ дітей.

Спеціальна корекція (активні корегувальні вправи) передбачають розв'язання головних завдань:

- корекція порушень постави;
- зміцнення м'язового корсета, переважно м'язів спини;
- профілактика функціональної недостатності стоп;
- зміцнення м'язів черевного преса;
- попередження індивідуальних вторинних відхилень.
- корегувальні вправи рекомендується виконувати з певного вихідного положення, що обумовлює суворо локальний вплив. Велика увага приділяється комбінації силових напружень і розтягнень.

Для дітей із ДСС з різними видами порушень постави були розроблені комплекси корегувальних вправ (Додаток Н.1 та Н.2). Тривалість проведення кожного комплексу становить не менш 1–1,5 місяця залежно від важкості порушення постави та завдань корекції, а також занедбаності даного стану й деформованості кістково-м'язової системи, для виправлення якої необхідне тривале та систематичне лікування. При цьому необхідно пам'ятати про створення щадних

умов навчання рухів, забезпечення ретельного контролю над фізичним навантаженням дітей і систему адаптованих можливостей виховно-освітніх форм і методів навчання, забезпечення основних вимог покращення фізичних можливостей школярів із ДСС.

Весь устрій життєдіяльності дітей із ДСС у спеціальних школах-інтернатах має велику своєрідність у змісті та формах, побудованих на основі диференційованого й індивідуального підходів щодо організації побуту, ігор, вільної діяльності. Проведений аналіз організації колективного (уроки фізичної культури), диференційованого (заняття лікувальної фізичної культури) й індивідуального навчання свідчить про важливість даного напрямку в загальній системі безперервного фізичного виховання як чинника, який забезпечує гармонійний розвиток дітей і соціальну адаптацію й інтеграцію їх у співтовариство здорових однолітків.

**МОДЕЛЮВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ПРОВЕДЕННЯ
ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДІТЬМИ 6–10 РОКІВ
ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ ТА ДЕПРИВАЦІЄЮ СЛУХУ**

Проблему фізичного виховання дітей із ДЗ і ДС вивчають тифлопедагоги, офтальмологи, оториноларингологи, психологи, фахівці-педагоги адаптивного фізичного виховання не тільки в нашій країні, але й за її межами. Проведені нами дослідження виявили значну кількість робіт [34, 36, 60, 74 та ін.], автори яких відзначають важливість корекційних занять з дітьми з ДСС, але при значному збільшенні числа авторів [70, 89, 95, 100 й ін.], які займалися питаннями використання засобів фізичної культури для занять із дітьми з ДСС, низка ефективних форм і методів фізичної реабілітації молодших школярів залишаються мало вивченими в теорії і практиці адаптивного фізичного виховання. Нами не виявлено використання системного підходу до моделювання педагогічних умов проведення позаурочних занять із фізичної культури дітей із депривацією зору та депривацією слуху.

Моделювання педагогічних умов фізичного виховання молодших школярів із ДЗ здійснювалося на основі методу системного аналізу та синтезу ефективних форм, методів і засобів фізичної культури. В якості конкретного предмета моделювання нами були обрані педагогічні умови проведення позаурочних занять із фізичної культури. Моделювання проводилося на трьох рівнях системи: етапному – навчальний рік, поточному – навчальний тиждень і оперативному – окреме заняття.

Етапне моделювання педагогічних умов проведення занять із фізичної культури враховує результати, отримані в ході педагогічного експерименту й обґрунтовує вирішення основних положень програми профілактики та корекції порушень ПОТ дітей із ДСС:

1. Визначення оптимального обсягу позаурочних занять у навчальному році.
2. Поєднання урочних і позаурочних форм організації процесу фізичного виховання у навчальному році.

3. Облік специфіки основного захворювання і протипоказань до занять фізичною культурою дітей із ДСС, наявності супутніх соматичних захворювань, наявних вторинних відхилень у фізичному розвитку дітей.

4. Формування життєво необхідних рухових умінь і навичок.

5. Забезпечення умов формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

6. Застосування адекватних методів контролю.

Реалізація основних положень моделювання зумовила наступні особливості програми корекції порушень ПОТ дітей із ДСС:

- оптимальний обсяг позаурочних занять був 2 рази на тиждень і становив 54–56 годин у навчальному році, що узгоджується з дослідженнями, проведеними В.П. Єрмаковим [162], Т. С. Чорнобильською й ін.;

- застосування позаурочних занять, які реалізують засоби ритмічної гімнастики та фітбол гімнастики, поряд із традиційними засобами фізичного виховання, рекомендованими для занять із даним контингентом (ЗФП, рухливі ігри та ін.), ґрунтувався на тому, що запропонований комплекс вправ сприяв удосконаленню функціонування кардіо-респіраторної системи організму; забезпечував високий рівень емоційного фону протягом усього заняття за рахунок використання цікавих вправ і сучасного музичного супроводу;

- послідовність застосування засобів фізичного виховання в навчальному році: традиційні – в перший місяць занять, потім чотири тижні вправи з елементами стретчингу (Додаток Р.2), ритмічної гімнастики, надалі по одному заняттю на тиждень ритмічної гімнастики та стретчингу і фіт-бол гімнастики протягом п'яти тижнів (Додаток Р.2 й Р.3) на тиждень до кінця навчального року. Така послідовність обґрунтована дидактичними принципами фізичного виховання і необхідністю вивчення специфічних фізичних вправ, засвоєння умінь і навичок з формування правильної постави, виконання їх під музичний супровід;

- оптимальною зоною потужності проведення позаурочних занять із фізичної культури визначено – «помірна» (аеробна), з ЧСС 120–140 уд/хв, оскільки вправи помірної інтенсивності надають сприятливий вплив на гемодинаміку й

акомодаційну здібність очей, викликаючи реактивне посилення кровотоку в очі через деякий час після навантаження і підвищення працездатності цилиарного м'яза. Заняття, що проводяться у зазначеній вище зоні з ЧСС, яка не перевищує 140 уд/хв, сприяють профілактиці прогресування міопії. При виконанні вправ із більшою інтенсивністю (ЧСС рівної 180 уд/хв) погіршується працездатність цилиарного м'яза і виникає виражена ішемія очей, що, безумовно, найнесприятливішим чином позначається на функціональному стані зорового аналізатора [250].

- використання комплексу тестів, даних фізичної підготовленості, методів контролю фізичного здоров'я і методів показу, розповіді для формування мотивації до занять фізичної культури і етапного контролю фізичного стану дітей із ДСС.

Поточне моделювання уточнювало основні положення етапної моделі та враховувало:

1. Тренуючий ефект урочних і позаурочних занять.
2. Обґрунтування умов застосування обраних засобів фізичного виховання для позаурочних занять.
3. Комплексне застосування в позаурочних заняттях засобів фізичного виховання і специфічних засобів тренування зорового аналізатора.

Ґрунтуючись на загальноприйнятному положенні адаптивної фізичної культури і враховуючи фізичне навантаження в навчальному процесі (два уроки фізичної культури), нами було визначено оптимальну кількість позаурочних занять для молодших школярів із ДСС на тиждень рівну двом, при цьому позаурочні заняття відставали від уроків із фізичної культури в школі на 24–48 годин.

Заняття «Пілатес» і стретчингом створюють сприятливі умови для профілактики та корекції порушень ПОТ дітей із ДСС. До них ми віднесли:

- музичний супровід, який сприяє розвитку відчуття ритму, музичного слуху, покращує настрій і емоційний стан дитини з ДЗ.
- ритмічність виконання всіх рухів сприяє розвитку координаційних здібностей і гнучкості дітей.

Вибір специфічних засобів тренування зорового аналізатора обумовлений реальною можливістю корекції порушень зору засобами фізичної культури, які не

потребують додаткових витрат часу медичних працівників і доступних педагогу за своїм технічним оснащенням. В якості специфічних засобів нами були виділені наступні: вправи для тренування зорових функцій, які передбачають роботу в двох напрямках: вправи для покращення зору (У. Бейтс і М. Корбет) (Додаток С. 1–3) і коригуючі вправи з м'ячем для лікування короткозорості (Є. С. Аветисов), (Додаток С.4).

Оперативне моделювання педагогічних умов передбачало:

1. Обґрунтування структури позаурочних занять.
2. Добір вправ для проведення занять з фітбол гімнастики та пілатес і стретчингу.
3. Формування музичного супроводу занять.

Структура позаурочних занять передбачала наявність трьох взаємопов'язаних частин: підготовчої, основної та заключної. При цьому в заключну частину були включені вправи для тренування зорового аналізатора.

Структура заняття з ритмічної гімнастики будувалася на основі рекомендацій «Програми з корекційно-розвиткової роботи «Ритміка» для 1–4 класів спеціальних загальноосвітніх закладів для дітей зі зниженим зором» Бондаренко Ю. А. та «Програми з корекційно-розвиткової роботи «Ритміка» для 1–4 класів спеціальних загальноосвітніх закладів для дітей зі зниженим зором» О. А. Вовченко.

Структура заняття з ритмічної гімнастики:

У підготовчій частині заняття з ритмічної гімнастики (10–15 хв) застосовувалися наступні вправи: ходьба на місці; базовий крок; кроки «Степ-тач», «Ві-степ», «Грэйп вайн», «Скул», що виконуються в різних напрямках і крок «Поні». Всі перераховані кроки виконувалися з різними рухами рук. На ударний такт виконувалися хлопки для полегшення завдання самоконтролю дітей за розподілом м'язових зусиль у часі й просторі та вдосконалення відчуття ритму. Ритм музичного супроводу був постійним і забезпечував ЧСС дітей із ДЗ у межах 100–120 уд/хв.

Основна частина заняття (25–30 хв) включала в себе два етапи. На першому етапі основної частини заняття (15–20 хв) виконувався цілісний комплекс, що

складається переважно з раніше розучених кроків, змахів і підскоків у поєднанні з різними рухами рук. Ритм музики – поступово зростаючий до 140 уд/хв до кінця основної частини заняття. Другий етап основної частини заняття (10–15 хв.) був представлений «партером», що включає в себе виконання вправ на всі м'язові групи, з вихідного положення лежачи, сидячи, стоячи на колінах. Вправи чергувалися наступним чином: вправа для м'язів живота, для м'язів спини, для м'язів ніг, стретчінг, для м'язів рук і грудей, стретчінг. Потім серія вправ повторювалася в зазначеній послідовності зі зміною змісту. Кількість повторень кожної вправи від 6 до 8 разів. До кінця навчального року учні повністю розучували танцювальний комплекс. Заключна частина (15–20 хв.) була представлена вправами для тренування зорових функцій і дихальними вправами.

Вправи для профілактики та покращення зору вправи виконувалися по черзі: на одному занятті – одні, на іншому – інші. (Додаток С.1–4).

У другому – застосовувалися вправи: ходити в обхід залу; зачепити рукою квадрат на стіні, повернутися на 180° і продовжити ходьбу; лазити по гімнастичній стінці; ходити по лаві; ходити по прямій лінії 10–30 м; робити повороти праворуч, ліворуч, кругом; метати м'ячі у вертикальну та горизонтальну ціль; ходити по стрілках; збирати прапорці різних кольорів, розставлених по залі в різній послідовності; перекичувати м'яч в парах (сидячи); передавати м'ячі у парах. Усі вправи виконувались під повільну музику в поєднанні з дихальними вправами.

Під час занять застосовувався індивідуальний підхід до дітей. Група була розділена на дві підгрупи: до першої увійшли діти з далекозорістю й альбінізмом, оскільки не мають основних протипоказань до занять фізичною культурою; другу групу склали діти з міопією, амбліопією, косоокістю, астигматизмом і ністагмом, оскільки вони мають певні протипоказання до деяких фізичних вправ і вимагають більш ретельного контролю поточного стану.

Моделювання педагогічних умов на всіх рівнях системи дозволило розробити програму заключного етапу експерименту.

ДОДАТОК Н
ТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Додаток Н.1

КОМПЛЕКСИ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ
ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ДІТЕЙ 6–10 РОКІВ ІЗ
ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ ТА ДЕПРИВАЦІЄЮ СЛУХУ З
РІЗНИМИ ТИПАМИ ПОСТАИ

1. Фізичні вправи вступної та підготовчої частини при порушеннях постави

В основній стійці перевірка постави біля дзеркала, потім біля гімнастичної стінки або біля стіни без плінтуса. Повторити 2–3 рази (1).

1. Ходьба по колу з правильною поставою протягом 1 хв (2).

2. Ходьба з високо піднятими прямими руками протягом 30–40 с. Вправи виконувати перед дзеркалом (3).

3. Ходьба на носках з розведеними руками, зводячи лопатки, протягом 30–40 с (4).

4. Ходьба на п'ятках з зігнутими пальцями стопи протягом 20–30 с (5).

5. Ходьба на носках, на прямих ногах протягом 20–30 с (5).

6. Ходьба на зовнішньому краї стопи з зігнутими пальчиками протягом 20–30 с (7).

7. Швидка ходьба, біг, сповільнення бігу, спокійна ходьба по залу з дихальними вправами 2–3 хв.

8. Ноги на ширині плечей, стопи паралельні, розслабтеся. Дихальні вправи, повторити 3–4 рази (9).

9. Вправи виконують, стоячи перед дзеркалом.

2. Комплекс фізичних вправ вступної та підготовчої частини при порушеннях постави № 2

1. В.п. – стійка на колінах. Нахилитися вперед, згинаючи спину торкаючись грудьми стегон: відвести руки назад і нагору — видихнув; випрямитися у В.п. – вдих. Нахилиючись, відводити таз назад; темп повільний; повторити – 3–8 разів (7).

2. В.п. – лежачи на спині, руки витягнуті уздовж тулуба, долоні повернені нагору. Зігнути ноги, притягаючи стегна до живота, – видихнувши; повернутися у ВП – вдих. Тримати плечі щільно притиснутими до підлоги; темп повільний; повторити 3–8 раз (8).

3. В.п. – лежачи на спині, руки за головою, долоні під потилицею. Підняти витягнуті ноги нагору до прямого кута («кут»); повернутися в В.п. Дихання свободне, без затримки. Голову й лікті щільно притискати до підлоги; темп повільний; повторити 3–6 разів (9).

4. В.п. – лежачи на спині, руки витягнуті уздовж тулуба долонями вниз. Зігнути ноги й, піднімаючи таз нагору, дістати коліними чоло; повернутися в ВП. Дихання вільне. Голову й плечі щільно притискати до підлоги; темп середній; повторити 3–6 разів (10).

5. В.п. – сидячи верхи на лаві. Згинаючи ноги, поставити ступні на лаву і, захопивши коліна руками, дістати їх чолом – видихнувши; повернутися у В.п. вдих. Стегна притискати до живота; темп повільний; повторити 3–8 разів (14).

6. В.п. – вис спиною на драбині. Піднявши ноги до кута 90, поперемінно згинати й розгинати їх, імітуючи обертання педалей велосипеда. Дихання спокійне. Рухи ногами робити від 10 до 30 с безупинно й ритмічно; темп середній (16).

7. В.п. – вис спиною на драбини. Робити поперемінні змахи витягнутими ногами вперед і ввєрх. Подих вільний, без затримки. Голову тримати прямо, ноги не згинати; темп середній; повторити 4–8 раз (17).

3. Фізичні вправи для профілактики та корекції порушень плоскої, плосковвігнутої та сутулої спини

Плоска спина. Це тип постави, при якому природні вигини хребта згладжені, лопатки мають крилоподібну форму. Грудна клітка недостатньо опукла, зміщена вперед, нижня частина живота також видається вперед. Плоска спина, як правило, є

наслідком слабкого розвитку скелетної мускулатури. Функціональна недосконалість м'язів, випрямляючих хребет, у процесі розвитку сколіозу не забезпечує достатньої компенсації, по-цьому при плоскій спині сколіоз прогресує дуже швидко. Дитина з поставою такого типу тримається напружено, її рухи незграбні.

Плосковвігнута спина. Постава цього типу зустрічається досить рідко. У дітей з такою поставою при порівняно плоскій спині сідниці виступають різко назад, таз сильно нахилений вперед, лінія центру тяжіння тулуба проходить спереду суглобів, шийний і грудний вигини хребта сплюснені, а поперекова область втягнута.

Сутулість. Це відхилення, яке найчастіше зустрічається в дітей із ДСС та при якому спостерігається загальне збільшення шийно-грудної кривизни хребта. У таких дітей запалі груди, виступаючі (крилоподібні) лопатки, плечі опущені вперед, голова нахилена, живіт випнутий. Діти з такою поставою не можуть тривалий час знаходитися у випрямленому положенні, оскільки швидко втомлюються.

Вправи для корекції неправильної постави спрямовані на розтягування м'язів на увігнутій стороні хребта та скорочення розтягнутих м'язів на вигнутій.

Фізичні вправи для профілактики плоскої, плосковвігнутої та сутулої спини:

1. В.п. – лежачи на спині, поклавши під лопатки пружний валик; гантелі знаходяться у випрямлених руках над грудьми. Розвести руки в сторони – вдих, В.п. – видих. Повторити вправу десять разів.

2. В.п.– лежачи на спині, поклавши під лопатки валик; гантелі знаходяться у випрямлених руках біля стегон. Підняти прямі руки вгору й опустити їх за голову – вдих, В.п. – видих. Повторити вправу 6–8 разів.

3. В.п. – лежачи на спині. Вигнути шию та груди на глибокому вдосі. Затримавши повітря в легенях, погойдатися спиною з одного боку в інший 3–6 разів. Зробити сильний видих за рахунок скорочення передньої стінки живота, В.п.– розслабитися. Повторити вправу 4–6 разів.

4. В.п.– лежачи на спині. Впертися п'ятами та плечима в підлогу і, зробивши вдих, прогнутися в попереку, затримавши повітря на вдосі, погойдати спиною з одного боку в інший 3–6 разів, з кожним рухом прагнути увібрати в легені ще багато повітря. Потім зробити сильний видих і енергійно втягнути живіт. В.П.– розслабитися. Повторити вправу 4–7 разів.

Фізичні вправи для профілактики та корекції круглої спини

Положення тіла при круглій спині характеризується такими ознаками: кривизна хребта збільшена у верхній його частині; голова зазвичай нахилена вперед; грудна клітка сплющена; плечі опущені вперед; лопатки мають крилоподібну форму, спина округла; живіт випнутий або відвисає; сідниці сплющені, коліна напівзігнуті. М'язи тулуба в такому положенні ослаблені, тому прийняти правильну поставу можна лише на короткий час.

Кругловвігнута спина. Постава такого типу характеризується наступними ознаками: надмірно посилені фізіологічні вигини хребта – шийний, грудний, поперековий, крижовий у передньо-задньому напрямі; таз надмірно нахилений вперед; сідниці різко випнуті назад; живіт сильно видається вперед; голова, шия та плечі нахилені вперед; грудна клітка сплющена, талія укорочена. Спостерігається недорозвиток м'язів черевного пресу, що зумовлює опущення внутрішніх органів.

1. В.п. – лежачи на животі, підборіддя покласти на кисті рук Підняти голову та плечі, руки покласти на пояс. Живіт від підлоги не відривати, лопатки з'єднати. Позу утримувати, рахуючи до шести.

В.п. – розслабитися. Повторити вправу три рази.

2. Те ж, що у першій вправі, але руки піднімати до плечей, за голову, назад, в сторони, вгору.

3. В.п. – лежачи на спині. Прагнути торкнутися підлоги усіма хребцями попереку й утримувати таке положення, рахуючи до 7.

В.п. – розслабитися. Намагатися торкнутися підлоги всіма хребцями шиї та притискатися до підлоги, рахуючи до 6. В.п. – розслабитися. Повторити вправу чотири рази.

Фізичні вправи для профілактики та корекції сколіотичної постави

Порушення постави легко виправити фізичними вправами, що формують м'язовий корсет. Широко поширеним порушенням постави у дітей із ДСС є сколіотична постава. Яка при ігноруванні профілактики призводить до сколіозу – важко прогресуючого захворювання хребта, що характеризується його бічним викривленням і скручуванням хребців навколо вертикальної осі – торсії. Викривлення і скручування хребців супроводжується значними змінами опорно-рухового апарату, органів грудної клітки, черевної порожнини і тазу [279, 327].

Фізичні вправи для корекції порушень сколіотичної постави

Запропоновані вправи призначені для корекції правобічної сколіотичної постави. При лівобічній відповідно змінюється початкове положення.

I. В.п. – лежачи на животі, рука з боку зігнутості (ліва) витягнута вперед, права рука зігнута в лікті, кисть знаходиться під підборіддям. Тягнути ліву руку вперед, перебираючи пальцями по підлозі, протягом 10 с. В.П. розслабитися протягом 4 с.

2. Підняти максимально випрямлену ліву руку, голову, плечі й утримувати таке положення протягом 10 с. В.п. розслабитися протягом 4 с. Повторити вправу двічі.

Опишемо початкове положення цієї ж вправи для корекції лівобічної сколіотичної постави: вперед витягується рука увігнутої правої сторони, а рука опуклої лівої сторони зігнута в лікті; кисть – під підборіддям.

II. В.п.– лежачи на животі, руки, що тримають палицю, знаходяться попереду, ноги розведені нарізно, підборіддя притиснуте до грудей.

1. Тягнутися вперед верхівкою голови і кінчиками пальців котити вперед палицю протягом 10 с.

2. Руки зігнуті в ліктях, на кисті складених рук положити підборіддя, по черзі згинати та розгинати зігнуті в колінах ноги протягом 10 с. Повторити вправу чотири рази.

III. В.п. – лежачи на животі, широко розведені руки, які тримають палицю, знаходяться попереду.

1. Підняти голову, груди, палицю горизонтально – якомога вище; руки випрямлені, живіт притиснутий до підлоги. Утримувати позу протягом 4 с.

2. В.п. розслабитися протягом 4 с. Повторити вправу 7 разів.

IV. В.п. – лежачи на спині, ліву руку з боку вігнутості хребта витягнути вгору, праву – упродовж тулуба.

1. В.п. Правою рукою, витягнутою вздовж тулуба, прагнути дотягнутися до коліна, тулуб зігнути вправо, ліву руку над головою тягнути вправо протягом 8 с.

В.П. розслабитися протягом 4 с. Повторити вправу шість разів.

V. В.П. – лежачи на спині, руки розвести в сторони долонями вгору, ноги – в сторони (таз і ноги притиснуті до підлоги).

1. В.п. Повернути тулуб вправо, прагнути лівою долонею накрити праву. Позу утримувати протягом 6 с. В.п., розслабитися протягом 4 с. Повторити вправу 8 разів.

Попереково-грудний сколіоз. При попереково-грудному сколіозі вершина викривлення першої дуги хребта знаходиться на рівні 10–11 грудних хребців. Поперековий сколіоз. Вершина викривлення хребта при поперековому сколіозі знаходиться на рівні 1–2 поперекових хребців. Сколіоз цього типу прогресує повільно, проте рано виникають болі в області деформації.

Фізичні вправи для корекції поперекового та попереково-грудного сколіозу:

I. В.П. – лежачи на животі, підборіддя покласти на зімкнуті кисті рук.

1. Повільно відвести ногу убік з боку випуклості. В.П. Повторити вправу 10 разів.

II. В.П. – лежачи на животі, ногу з боку опуклості в поперековому відділі відвести вбік, руки стулити в "замок" на потилиці.

1. Розвести лікті в сторони, злегка прогнувши хребет, зробити вдих і утримувати позу протягом 4 с. В.п., повільно видихнути, рахуючи до чотирьох, і розслабитися. Повторити вправу 4–6 разів.

III. В.П. – лежачи на боці (дуга викривлення хребта в поперековому або поперековому та грудному відділах обернена вгору).

1. Підняти ноги вгору, утримувати позу на вдосі 4 с.

2. В.п., повільно видихнути, рахуючи до чотирьох, розслабитися.

3. Глибоко вдихнути, підняти дві ноги і утримувати позу протягом 4 с.

4. В.п., повільно видихнути, рахуючи до чотирьох, і розслабитися. Повторити вправу чотири рази.

IV. В.П. – стоячи рачки.

1. Витягнути руку вперед з увігнутого боку викривлення в грудному відділі й одночасно – ногу назад з увігнутого боку викривлення в поперековому відділі. В.П. Повторити вправу 3–5 разів.

Комбінований, або 8-образний сколіоз. Комбінований сколіоз характеризується двома первинними дугами викривлення – на рівні 8-грудних і 1–2 поперекових хребців. Це прогресуюче захворювання проявляється не лише в деформації хребта, але й у порушенні функції зовнішнього дихання і кровообігу. Характерний біль у крижово-поперековій області.

Вправи для корекції комбінованого сколіозу:

I. В.п. – лежачи на спині. 1. Відвести вбік напружені прямі ноги (з боку вигнутості хребта в поперековому відділі) і руку (з боку вигнутості грудного відділу). Утримувати позу протягом 4 с. В.П. – розслабитися. Повторити вправу 6 разів.

II. В.п. – лежачи на спині, руки розвести в сторони.

1. Стопою ноги зі сторони вигнутості хребта повільно ковзати по голені іншої ноги, стегно розвертати назовні. 2. В.п. Повторити вправу 8 разів.

III. В.п. – лежачи на спині, розвести руки в сторони долонями вгору, ноги – нарізно по ширше. 1. Повернути тулуб у бік опуклості хребта в грудному відділі, таз і ноги притиснути до підлоги, прагнути з'єднати долоні (зменшується дуга викривлення). 2. В.п., розслабитися. Повторити вправу 7 разів.

IV. В. п, – лежачи на животі, руку з боку опуклості хребта в грудному відділі відвести убік долонею вниз (давяти на підлогу), другу руку витягнути вгору.

1. Ногу з боку опуклості хребта в поперековому відділі відвести максимально убік, руку з боку вигнутості в грудному відділі тягнути вгору. Утримувати позу протягом 4 с. 2. В.п., розслабитися. Повторити вправу 7 разів.

КОМПЛЕКСИ КОРЕГУВАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ

Формування правильної постави починається в ранньому віці та залежить від сили м'язів і правильного розподілу м'язової тяги – співвідношення м'язів згиначів і розгиначів. З роками постава закріплюється. І якщо у дитини слабкий м'язовий корсет, формується і фіксується неправильна постава. Головний профілактичний захід – створення умов для розвитку м'язового корсету, вироблення навичок правильно тримати своє тіло.

Для формування правильної постави необхідно уміти регулювати напругу м'язів і відчувати частини свого тіла, знаходячись у різних положеннях: стоячи, сидячи, при ходьбі. Виробити і закріпити цю навичку можна за допомогою вправ.

При сутулості необхідно виконувати вправи, які сприяють збільшенню рухливості верхньої частини хребта, зосередивши увагу на його випрямленні, зміцненні м'язів плечового поясу та розвитку їх статичної сили.

При прогнутій спині рекомендуються нахили вперед і згинання тіла в тазостегнових суглобах для зміцнення м'язів черевного пресу, крижово-поперекового відділу хребта, розтягуванні м'язів задньої поверхні тулуба.

Дитячий організм характеризується незавершеністю формування скелета, слабкістю м'язів і зв'язок, надмірною рухливістю та податливістю хребта. Тривале перебування в якій-небудь напруженій незручній позі, тривале сидіння за партою для дитини із слабкою мускулатурою є надмірною напругою і призводить до деформації хребта. Якщо спочатку в хребті виникають тимчасові зміни, зникаючі при зміні пози, то у разі відсутності профілактичних заходів викривлення укорінюється і носить стійкий, морфологічний характер. Адже попередити деформації хребта значно легше, ніж потім їх усунути. Батькам і вихователям необхідно бути дуже уважними та щомісячно оглядати дітей. Основна умова огляду – дитина повинна розслабитися. Якщо спина напружена, розвиток дефектів на ранній стадії визначити дуже важко. Дитина з ДСС не розуміє значення слова "розслабитись". Вона дуже прагне допомогти і напружується ще більше.

Для **формування правильної постави** необхідно вміти приймати позу правильної постави і зберігати її тривалий час, що можливо лише за умови рівномірного розвитку м'язів усього тіла, статичної сили м'язів спини, черевного пресу, плечового поясу, а також гнучкості хребта. Досягти цього допоможуть запропоновані комплекси вправ.

КОМПЛЕКС 1.

1. Встати спиною до стіни так, щоб потилиця, лопатки, сідниці і п'яти стикалися з нею. Зберігаючи прийняту позу правильної постави, відійти від стіни.

2. Приймаючи позу правильної постави біля стіни, зробити крок вперед і виконати повороти, обертання головою, нахили. Потім знову прийняти позу правильної постави, зробити крок назад і перевірити її правильність. Запам'ятати, що голову слід тримати прямо. Опущена голова сприяє згинанню спини та появі сутулості.

3. Приймаючи позу правильної постави біля стіни, прогнути спину, не відриваючи голови і тазу від стіни, повернутися у В.П. Присідати, вставати, а також відводити, піднімати та згинати ноги, не відриваючи голови, спини і тазу від стіни.

4. Прийняти позу правильної постави біля стіни. Зберігаючи прийняте положення, відійти від стіни, тримати 15–20 с, зробити декілька вправ і перевірити правильність постави біля стіни.

5. Постати перед дзеркалом і прийняти позу правильної постави. Зробити декілька рухів головою, тулубом, ногами і, не дивлячись у дзеркало, прийняти положення правильної постави. Обернутися до дзеркала і перевірити правильність пози.

КОМПЛЕКС 2

1. Ходьба на носках, руки за голову, лікті в сторони, лопатки зблизити;

2. Ходьба в напів присяді (спина пряма), орієнтуючись на звукові сигнали, розташовані в різних кінцях залу;

3. Ходьба з коловими рухами рук назад (голова прямо, дотримуватися дистанції), орієнтуючись на звук кроків попереду йде;

4. Легкий біг із збереженням правильної постави. Поза, прийняті дітьми в положенні стоячи в обручах: руки в сторони долонями вперед; руки до плечей долонями вперед, лопатки зблизити («качечка»).

5. В.п.: о.с. На рахунок 1 – присід, руки за голову, лікті в сторони; 2–3 – тримати; 4 – в.п.

6. В.п.: о.с. На рахунок 1 – нахил вперед прогнувшись, руки за голову, лікті в сторони; 2–3 – тримати; 4 – в.п. 3) Ходьба по колу на носках, руки на пояс;

7. Ходьба по колу на зовнішній стороні стопи, лопатки з'єднати;

8. В.п.: о.с. руки до плечей, ходьба по колу з коловими рухами рук назад.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ М'ЯЗОВОГО КОРСЕТУ ДІТЕЙ 6–7 РОКІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ СЕНСОРНИХ СИСТЕМ

1. «Конячка».

В.П.– руки на поясі.

Крокувати на місці, високо піднімаючи коліна, протягом 30 с; спину та голову тримати прямо.

2. «Силачі».

В.П. – стоячи, руки розташовані перед грудьми, долоні зімкнуті, плечі розгорнуті.

1. Зробити вдих і трішки видихнути, напружити м'язи спини, рук і давити долонею на долоню з усієї сили, рахуючи до трьох.

2. Зробити повний видих, потім на напів вдосі розвести руки в сторони, намагаючись звести лопатки. Повторити вправу 7разів.

3. «Пружинка».

В.П. – ноги злегка розставлені.

1. Сісти, спираючись долонями на коліна, – видих.

2. Встати, розвести руки в сторони, звести лопатки – вдих. Повторити вправу 10 разів. Виконуючи вправу, спину слід тримати рівно; рухи мають пружинити.

4. «Насос».

В.П.– стоячи, ноги нарізно.

1. Нахилитися вліво, лівою рукою ковзати по нозі вниз, правою – уздовж тулуба вгору до паху – видих.

2. В.П. – вдих. Те ж в інший бік. Повторити вправу 4 рази в кожную сторону. Голову слід тримати прямо, ноги не згинати.

5. «Петрушка».

В.П. – стоячи, ноги нарізно, руки розведені в сторони долонями вперед, пальці розведені.

1. Нахилитися вперед, зберігаючи пряме положення спини, не згинаючи колін, торкнутися пальцями підлоги – видих.

2. В.П. – вдих. Повторити вправу 8 разів.

6. «Гвинтик».

В.П. – руки на поясі, ноги нарізно (широко).

1. Обернутися вправо, ступні ніг не повертати. В.п. Те ж вліво. Повторити вправу по 4 рази в кожную сторону.

7. «Ластівка».

В.П. – лежачи на животі, підборіддя – на кистях рук, покладених одна на одну.

1. Зробити вдих, і на напіввидиху підняти прямі ноги, голову та плечі. Руки розвести в сторони, лопатки звести. Утримувати позу ластівки, що летить, протягом 10 с, затримуючи дихання.

2. В.п., відновити дихання. Повторити вправу 4–6 разів.

8. "Пострибаємо як м'ячики".

Виконувати різноманітні стрибки на одній і двох ногах з поворотами протягом 10–16 с, поступово переходячи на ходьбу до заспокоєння дихання.

9. "Дістати сонечко".

В.П. – основна стійка.

1. Вдихнути, встати навшпиньки, руки підняти і дивитися вгору – на сонечко. Продовжувати тягнутися, намагаючись "дістати сонечко", протягом 6 с, затримуючи дихання.

2. Видихнути, руки розвести в сторони і "кинути" вниз, подивитися на підлогу, розслабитися. Повторити вправу 7 разів.

Фізичні вправи для формування м'язового корсета у дітей 9–10 років

I. В.п. – основна стійка.

1. На напіввдосі підняти руки вгору, пальці сплести, вивернувши долоні назовні, підборіддя притиснути до грудей, живіт втягнути. Потягнутися вгору усім тілом – спочатку руками, потім шиєю і плечима, грудним відділом, попереком. Продовжувати тягнутися протягом 30 с, затримуючи дихання.

2. Видихнути, опускаючи руки, розслабитися. Відновити дихання. Повторити вправу чотири рази.

II. В.п.– стоячи, ноги нарізно, руки зведені в "замок".

1. Повільно вдихаючи, підняти руки і повернути долоні догори, злегка нахилившись назад, дивитися вгору, затримуючи дихання протягом 5–10 с.

2. Повільно видихаючи, нахилитися вперед, тримаючи голову і руки на одному рівні.

3. Повільно вдихаючи, плавно обернутися вліво (рух від талії), підборіддя висунути вперед. В.п., розслабитися. Те ж, обертаючись вправо. Повторити вправу 4–6 разів.

III. В.п. – стоячи, руки підняті вгору, долоні обернені всередину.

1. Вдихнути, потягнутися, подивитися на кисті рук.

2. На напіввидиху повільно нахилитися вліво, тримаючи руки паралельно підлозі. Утримувати позу протягом 10–16 с.

3. В.п., розслабитися, відновити дихання. Те ж в інший бік. Повторити вправу 2–4 рази, збільшуючи кут нахилу.

IV. В.п. – стоячи, ноги нарізно (широко).

1. Повернути тулуб вліво, руки розвести в сторони, подивитися назад. В.п. Те ж в інший бік. Повторити вправу 8–10 разів.

V. В.п. – стоячи, ноги нарізно, руки підняті до плечей долонями вгору.

1. Вдох, напружити м'язи спини, живота, рук. Руками повільно з напругою піднімати уявний вантаж.

2. В.п., повільно видихнути через майже зімкнуті губи і розслабитися. Повторити вправу 3–5 разів.

VI. В.п.– лежачи на спині.

1. Вдох, підвести ноги і верхню частину тулуба, руки витягнути вперед. Зберігати рівновагу в цій позі і, затримуючи дихання, повільно погойдуватися зліва направо протягом 15 с.

2. Повільно видихнути, повернутися в початкове положення, розслабитися. Повторити вправу 7 разів.

VII. В.п. – лежачи на спині, руки розведені в сторони.

1. Напружити м'язи шії та спини, з силою повернути голову вправо, плавно підняти праву ногу вгору, потім, опускаючи її вниз і вліво, тягнутися носочками ноги до долоні лівої руки. Утримувати позу протягом 15 с.

2. В.п., розслабитися. Повертаючись у початкове положення, ногу піднімати повільно вгору і також повільно опускати.

3. Те ж в інший бік. Повторити вправу 4–6 разів.

VIII. В.п. – лежачи на спині, руки опущені вздовж тулуба.

1. Підняти зігнуті в колінах ноги. Випрямити і повільно опустити ноги. Повторити вправу 8–10 разів.

IX. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки – на потилиці.

1. Глибоко вдихнути, одночасно підняти ноги і плечі. На напіввидиху виконати 10–12 поворотів вправо та вліво, торкаючись ліктем протилежного коліна.

2. В.п. – розслабитися, відновити дихання.

X. В.п. – лежачи на животі, лоб опущений на долоні.

1. На рахунок 1 – підняти одну ногу, на рахунок 2 – другу, на рахунок 3 – утримувати обидві ноги, на рахунок 4 – опустити одну ногу, на рахунок 5 – іншу. В.п., розслабитися.

XI. В.п. – лежачи на животі, руки витягнуті уперед, кисті стиснуті в кулаки.

1. Глибоко вдихнути, прогнути спину, підвести голову та відвести руки назад за спину. Прямі ноги підняти від підлоги якнайвище. На напіввидиху затриматися в цій позі протягом 10 с.

2. В.п., повільний видих, розслабитися і відновити дихання. Повторити вправу 4–6 разів.

ХІІ. В.п. – лежачи на животі, лікті покласти на підлогу, руки на потилиці.

1. Глибоко вдихнути, прогнутися в попереку, підняти якомога вище голову, грудну клітку, прямі руки тягнути вперед і вгору. На напіввидиху утримувати позу протягом 15 с.

В.п., розслабитися, відновити дихання. Повторити вправу 6–8 разів.

ХІІІ. В.п. – основна стійка.

1. Глибоко вдихнути, руки розвести в сторони і підняти вгору, подивитися на кисті рук.

2. Повільно видихнути, руки розвести в сторони і опустити; розслабитися. Повторити вправу 6–8 разів.

КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ОПІРНО- РЕСОРСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СТОПИ

Комплекс № 1

Вправи у ходьбі

1. В. П. – руки на пояс. Ходьба на носках. Виконувати 30 с.

2. В.П. – руки за голову. Ходьба на п'ятах. Виконувати 30 с.

3. В. П. – руки на пояс. Ходьба на зовнішньому боці стопи, пальці зігнуті.
Виконувати 30 с.

4. В. П. – те саме. Ходьба з тенісним м'ячем, затиснутий стопами, на зовнішньому боці стопи. Виконувати 20–30 с.

5. В. П. – те саме. Ходьба на носках у напів присяді. Виконувати 20–30 с.

6. В. П. – стоячи на гімнастичній стінці обличчям до неї, триматися руками на висоті плечового поясу. Ходьба приставними кроками правим (лівим) боком по всій довжині. Кількість повторів 6–8 разів.

7. В. П. – руки на пояс. Ходьба з високим підніманням стегна та підшовним згинанням стопи. Виконувати протягом 30 с.

8. В. П. – положення рук довільне. Ходьба по ребристій дошці. Кількість повторів 8–12 разів.

9. В. П. – те саме. Ходьба по похилій дошці. Кількість повторів 8–12 разів.

10. В. П. – те саме. Ходьба по дошці. Кількість повторів 8–12 разів.

11. В. П. – стопи паралельно на ширині ступні, руки на пояс.

1–2 – підвестися на носках;

3–4 – В.П.

Кількість повторів 8–12 разів.

12. В. П. – те саме.

1–2 – переكات на носки;

3–4 – те саме на п'яти.

Кількість повторів 8–12 разів.

13. В. П. – те саме.

1–2 –у напів присід;

3–4 – В. П.;

5–6 – присід;

7–8 – В.П.

Кількість повторів 8–12 разів.

14. В. П. – те саме.

1–2 – стати на зовнішні боки стоп;

3–4 – В. П.

Кількість повторів 8–12 разів.

15. В. П. – те саме.

1–2 – поворот тулуба ліворуч;

3–4 – В. П.;

5–8 – те саме праворуч.

Кількість повторів 6–8 разів.

16. В. П. – носки разом, п'ятки нарізно.

1–2 – напівприсід;

3–4 – В. П.;

5–6 – присід;

7–8 – В.П.

Кількість повторів 8–12 разів.

17. В. П. – стопи паралельно.

1–2 – підняти п'ятку;

3–4 – В. П.

Кількість повторів 8–12 разів.

18. В. П. – стоячи на гімнастичній палиці, стопи паралельно.

1–2 – напівприсід;

3–4 – В. П.;

5–6 – присід;

7–8 – В. П.

Кількість повторів 8–12 разів.

19. В. П. – стоячи на рейці гімнастичної стінки з хватом рук на рівні грудей;

1–2 – напівприсід;

3–4 – В. П.;

5–6 – присід;

7–8 – В.П.

Кількість повторів 8–12 разів.

20. В. П. – стоячи на гімнастичній стінці на пальцях стоп.

1–2 – піднятися на носки;

3–4 – В. П.

Кількість повторів 8–12 разів.

21. В. П. – стоячи на набивному м'ячі.

1–2 – напівприсід;

3–4 – В. П.;

5–6 – присід;

7–8 – В. П.

Кількість повторів 8–12 разів.

Комплекс № 2

1. В. П. – ноги на ширині ступні, руки на колінах.

1 – підвестися на носки, зігнути пальці;

2–7 – утримувати положення;

8– В. П.

Кількість повторів 8–12 разів.

2. В. П. – те саме.

1–2 – відірвати носки від підлоги;

3–4 – В. П.;

5–6 – відірвати п'ятки від підлоги;

7–8 – В. П.

Кількість повторів 8–12 разів.

3. В. П. – ноги витягнути, руки на колінах.

1–4 – колові рухи стопами всередину;

5–8 – те саме зовні.

Кількість повторів 8–12 разів.

4. В. П. – ноги на ширині ступні, пальці рук стиснути у кулаки та затиснути між щільно зімкненими колінами.

1 – підняти внутрішні боки стоп;

2 – притиснути зовнішні боки стоп;

3–7 – утримувати положення;

8 – В. П. Кількість повторів 8–12 разів.

5. В. П. – те саме, руки на колінах.

1–2 – підняти п'ятки;

3–4 – розвести їх до прямого кута;

5–6 – звести п'ятки;

7–8 – В. П.

Кількість повторів 8–12 разів.

6. В. П. – ступні перехресно, руки на колінах.

1 – зовнішні боки стоп із зусиллям повернути вниз, піднімаючи верхні краї;

2–7 – утримувати положення;

8 – В. П.

Кількість повторів 8–12 разів.

7. В. П. – ноги на ширині ступні, руки на колінах.

1 – вигнути склепіння стоп, не відриваючи пальці та п'ятки від підлоги; 2–7 – утримувати положення;

8 – В. П.

Кількість повторів 8–12 разів.

8. В. П. – стопи охоплюють набивний м'яч вагою 1–2 кг.

1–2 – підняти м'яч;

3–4 – В. П.

Кількість повторів 8–12 разів.

9. В. П. – ноги на ширині ступні, руки на колінах.

1–2 – захопити пальцями ніг ручку;

3–4 – підняти її;

5–6 – опустити ручку;

7–8 – В. П.

Кількість повторів 8–12 разів.

10. В. П. – те саме. Пальцями стоп підтягувати тонкий килимок. Кількість повторів 6–8 разів.

Комплекс № 3

Вправи для профілактики плоскостопості для дітей 6–8 років із депривацією сенсорних систем

1. «Веселі лапки». В. П. – сидячи, п'яти на підлозі, носки тягнути на себе. Поперемінні рухи стопами вгору та вниз.

2. «Побудуємо місток» (для малюків – «Побудуємо будинок для мишки»). В. П. – те саме. Пальцями ноги торкнутися підлоги, водночас середній відділ стопи не має торкатися підлоги.

3. «Гусінь». В. П. – те саме, стопи притиснути до підлоги. Згинаючи пальці, плавно підтягнути п'ятку. Стопу від підлоги не відривати. Виконувати в повільному темпі.

4. «Жаба». В. П. сидячи. Перекати з п'яти на носок із підтягуванням п'яток угору. Виконувати обома стопами водночас у повільному темпі.

5. «Брати-близнюки». В. П. – те саме, п'яти на підлозі, носки підняти. Максимально широко розчепірити пальці, потім розслабити. Виконувати по чергово — на правій стопі пальці працюють, на лівій — розслаблені та навпаки.

6. «Канатоходець». Стати на сходинку або поріжок, вагу тіла перенести на передню частину стопи. Спина пряма, ноги не напружувати, коліна напівзігнуті. Для збереження рівноваги можна спочатку триматися рукою за стіну. Дихати рівно. Сильно хитнутися назад, намагаючись утримати рівновагу завдяки ногам. Потім повільно рахуючи до 10, набути В. П.

7. «Шукачі скарбів». Пальцями ніг піднімати з підлоги монетку. Починати краще з монет великого розміру.

8. «Сто ніг». Сидячи на стільці, ноги розвести якомога ширше. Пригадати, як рухається стонога, смішно чеберяючи своїми численними лапками. Спробувати зобразити щось подібне. Рух починати з пальців ніг, стискаючи їх до підшви, потім розтискаючи. Працювати має вся стопа, імітуючи хвилю. Ноги від підлоги не відривати. Завершити вправу, коли м'язи стомляться.

9. «Зайчики вітаються». В.п. – сидячи на підлозі, ноги випрямлені. Згинати та розгинати ступні.

10. «Зайчики обнімаються» – по чергово тиснути ступнею на ступню.

11. «Годинничок». Паралельно нахилити ступні вправо – вліво.

12. «Пішли зайчики». Зігнути ноги в колінах, ступні на підлозі – по чергове піднімання п'яток і носочків.

13. «Побігли по доріжці». Сидячи, імітувати біг.

14. «Зустріли сорока ніжку». Перебирати пальчиками ніг, по чергово випрямляючи ноги в суглобах колін.

15. «Сорока ніжка злякалася» – різко зігнути ноги в колінах.

16. «Ведмедик притупав» – тупати по підлозі п'ятками.

17. «Зайчики розгулялися». З вихідного положення стоячи: переكاتи з п'яток на носки; «пружинка» – піднімання на носки; «гармошка» – п'ятки разом, носки врізнобіч, піднімання на носки.

18. «Зайчики танцюють»: п'ятка, носочок – 2 рази тупнути; п'ятка, носочок – 2 рази сплеснути в долоні.

19. Самомасаж ступнів (розтирати, розминати, пощипувати, поплескувати).

20. «Веселі лапки». В.п. – сидячи, п'яти на підлозі, носки тягнути на себе. Поперемінні рухи стопами вгору та вниз.

21. «Човник» зміцнює м'язи стопи і гомілки. Для її виконання слід лягти на живіт, руки відвести за голову, а ноги підняти вгору і зберігати 5–7 хвилин позу в такому положенні. Після цього підняти ноги під кутом 45 градусів і протримати їх 4 хвилини.

22. «Каченята крокують до річки» В. п. сидячи зігнувши ноги, руки в упорі ззаду. Ходьба на місці, не відриваючи носки від підлоги.

23. В.п. те ж, 1–2 – піднімаючи внутрішні склепіння, спертися на зовнішні краї стоп; 3–4 – в. п.

24. «Каченята зустріли на стежці гусеницю» в. п. те ж. Виконують рухи стоп вперед і назад з допомогою пальців.

25. «Качка крикає» В. п. те ж, 1–2 – відриваючи п'яти від підлоги, розвести їх в сторони («дзьоб відкрився»), вимовити «кря-кря»; 3–4 – в. п.

26. «Каченята вчаться плавати» В. п. сидячи, руки в упорі ззаду, натягнути носки 1 – зігнути праву стопу — вперед; 2 – розгинаючи праву стопу, зігнути ліву стопу — вперед.

27. «Вікно» – дитина, стоячи на підлозі, розводить і зводить випрямлені ноги не відриваючи підошви від підлоги.

28. «Каток» – дитина катає вперед-назад м'яч, качалку або пляшку. Вправи виконуються спочатку однією, потім іншою ногою.

29. «Розбійник» – дитина сидить на підлозі з зігнутими ногами. П'яти щільно притиснуті до підлоги і не відриваються від неї протягом усього часу виконання вправи. Рухами пальців ноги дитина намагається підтягти по підлозі рушник (або серветку) на якій лежить вантаж (камінь), спочатку одною. Потім іншою ногою.

30. «Складальник» – в.п. – теж. Збирати пальцями однієї ноги різні дрібні предмети, розкладені на підлозі, і складає їх у купку, однією ногою, потім іншою. Слід не допускати потрапляння предметів при перенесенні.

31. «Художник» – в.п. – теж. Олівцем, затиснутим пальцями ніг, малює на аркуші паперу різні фігури, притримуючи лист іншою ногою. Вправа виконується спочатку однією, потім іншою ногою.

32. «Гусениця» – в.п. – теж. Згинаючи пальці ноги, дитина підтягує п'ятку вперед, потім пальці розправляються і рух повторюється. Вправа виконується двома ногами одночасно.

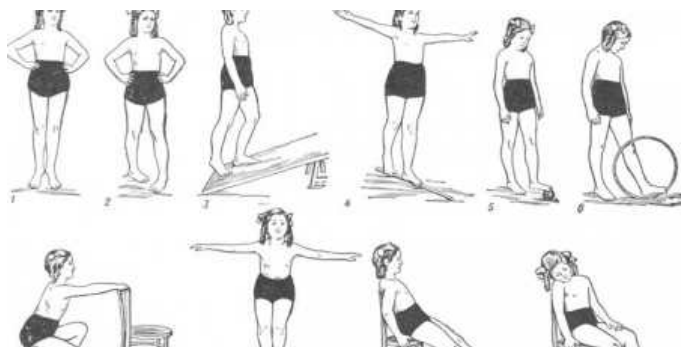
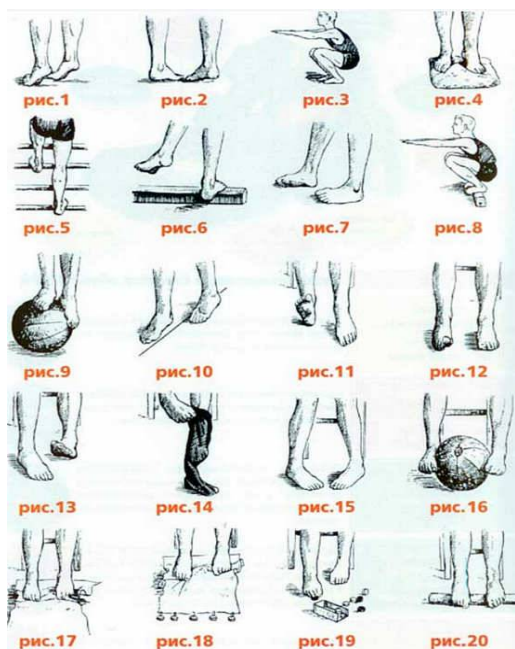
33. «Серп» – в.п. – теж. Підшви ніг на підлозі, відстань між ними 20 см. Зігнуті пальці ніг спочатку зближуються, а потім розводяться в різні сторони, при цьому п'яти залишаються на одному місці.

34. «Млин» – в.п. – теж. Ноги випрямлені. Описуються ступнями дуги в різних напрямках.

35. «Барабанщик» – в.п. – теж. Стукаємо носками ніг по підлозі не торкаючись її п'ятами.

36. «Веселі стрибки» – в.п. сидячи, ноги щільно притиснуті один до одного. Підняти ноги, перенести їх через лежачий на підлозі брусок (висота 20 см.), покласти на підлогу, повернутися в в.п.

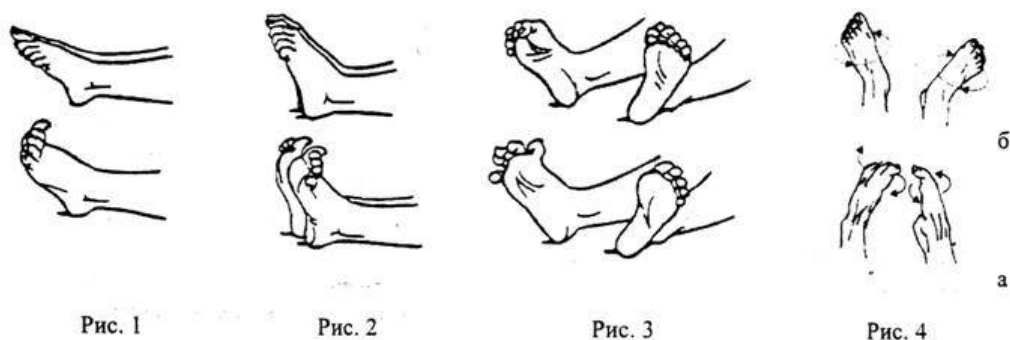
37. «Носильник» – підняти кубик (мішок, м'ячик) двома ногами, перенести його вправо, покласти на підлогу. Повернути кубик в.п. Потім кубик перенести в ліву сторону, повернутися в в.п.



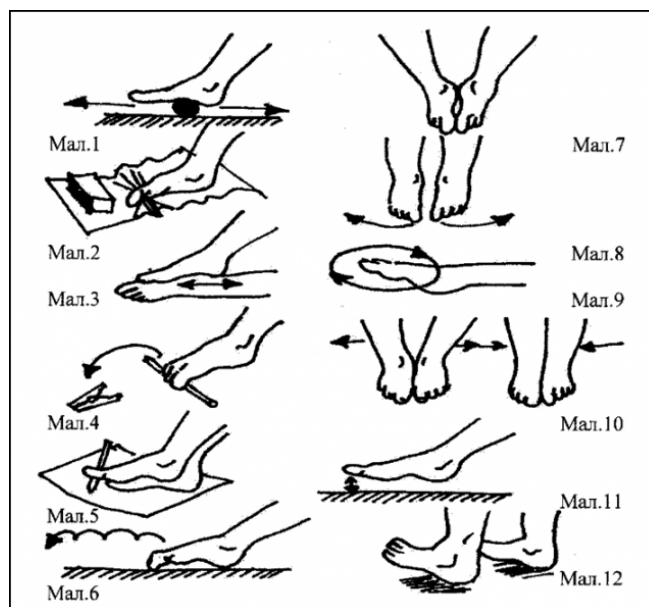
Комплекс № 4

1. Стискати і розтискати пальці ніг кожної стопи (5–10 разів).
2. Ходити на носочках (рис.10).
3. Ходити на п'ятках.
4. Поперемінна ходьба на зовнішній і на внутрішній стороні стопи;
5. Сидячи обертати стопами за годинниковою стрілкою, а потім проти годинникової.
6. Стати на носки і потім різко опуститися на п'ятки. Виконувати 5–10 разів.
7. Встати на носочки і зробити 3–5 присідань.
8. Пальцями ніг піднімати з підлоги різні дрібні предмети: маленькі іграшки, олівці, ручки і т. д. (рис.10)
9. Наступні вправи при плоскостопості виконуються сидячи, коліна зігнуті. При виконанні п'яти повинні бути зафіксовані в одному положенні. Покладіть біля дитини хустку, а на хустку невеликий вантаж. Пальцями ноги дитина має підтягти хустку на себе, щоб обтяження торкнулося п'ят.
10. Вправа виконується сидячи, ноги зігнуті в колінах, підшви ніг притискаються одна до одної. Далі, не відриваючи підшви одна від одної, дитина просуває ноги вперед як можна далі.
11. Для цієї вправи вам знадобиться палиця. Нехай дитина пройде по ній спершу прямо, потім боком. Підтримуйте дитину за руку. Цю ж палицю корисно перекичувати ногами, коли дитина сидить.
12. У положенні сидячи виконується згинання/розгинання стоп з максимально можливою амплітудою. Можна робити по черзі кожною ногою або обома ногами одночасно. У цьому ж положенні робити кругові рухи стопами спочатку за годинниковою стрілкою, а потім проти.
13. Положення стоячи, спина рівна, руки вздовж тулуба. По черзі підніматися на носочки і опускатися на п'яти, трохи відпочити і почати ходити по колу на носках і п'ятах.

14. Напівприсідання стоячи на пальчиках. Це вправа досить складна, якщо у дітей не вдається – відкладіть її виконання. Нехай м'язи стопи трохи зміцняться, достатній тонус полегшить виконання завдання.



Спеціальні вправи, які запобігають плоскостопості



КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ М'ЯЗІВ УТРИМУЮЧИХ ЗВОДІВ СТОПИ

КОМПЛЕКС № 1

1. Обертання стопами. Необхідно прийняти зручне положення на стільці, поставити п'яти на підлогу на ширині плечей. Обертання виконуються стопами в обидва боки, по черзі. Аналогічно, виконуйте вправу стоячи, 10 повторень.

2. У положенні стоп на ребрах, вправу виконувати сидячи на стільці або, стоячи на підлозі, чергуючи положення. Мета вправи – ставити стопи то на внутрішню сторону підшви, то на зовнішню. Виконувати 10 разів.

3. Розгортання стоп, вправу можна виконувати спочатку стоячи, опираючись руками за спинку, а потім сидячи. Якщо Вам складно виконувати таку вправу для ніг, то можна трохи присісти. Поставте ноги на ширину плечей. Потім, розвертайте стопи – спочатку з'єднуйте п'яти, потім носки. Виконуйте не менш 10 разів.

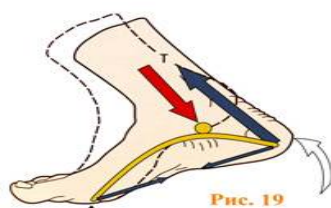
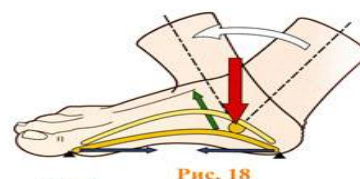
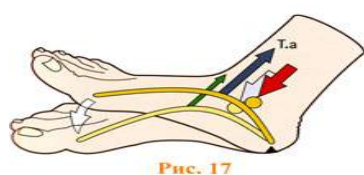
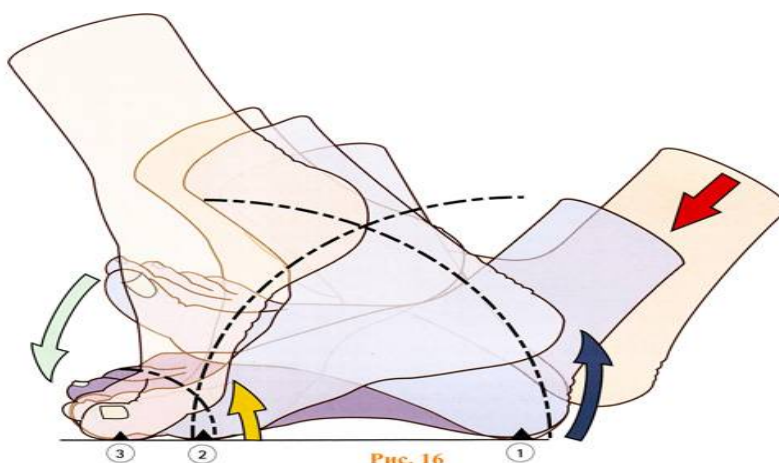
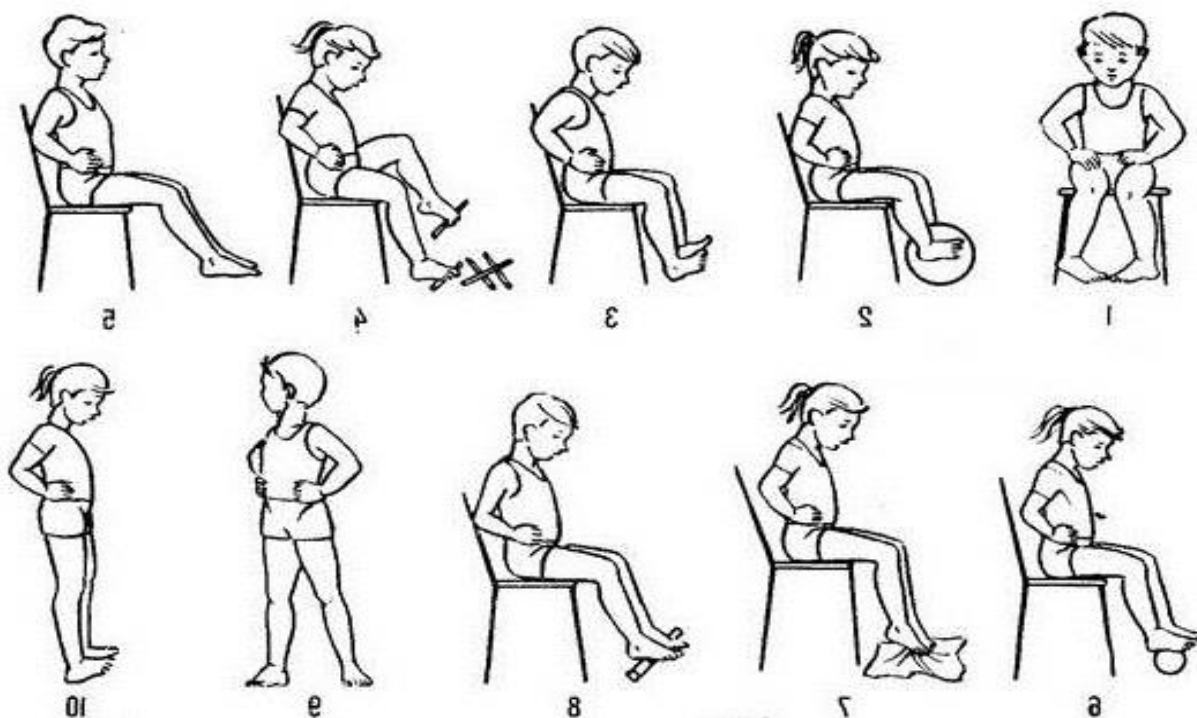
4. Почерговий підйом на п'яти та на носки. Для цього поставте ноги на ширину плечей, а стопи розташуйте паралельно одна одній. Потім, не поспішаючи виконуйте підйоми на п'ятах, а потім на носках. Кожний підйом виконувати по 10 раз. Аналогічним чином, виконуйте дану вправу для стоп стоячи на одній нозі. Чергуйте ноги, виконуючи по 10 повторень на кожній (рис. 16, 17, 18, 19, 20).

5. Ходьба на місці, вправу виконувати у швидкому темпі. Носки не можна відривати від підлоги, а стопи повинні дивитися трохи всередину, при цьому ноги згинаються в колінах. Стегна при виконанні розгойдуйте якнайбільше в сторони – вліво та вправо. При цьому необхідно тримати рівний подих і намагатися не ворушити плечима. Виконуйте 20–40 с.

6. Низькі випади. Для цього станьте прямо. Зробіть випад ногою вперед. Після цього потрібно поміняти опорну ногу, розвернувшись на 180° градусів. Обов'язково тримайте спину прямою. Дана вправа виконується 10 разів.

7. Обертання стопами. Необхідно прийняти зручне положення на стільці, поставити п'яти на підлогу на ширині плечей. Обертання виконуються стопами в

обидва боки, по черзі. Аналогічно, виконуйте вправу стоячи. Рекомендуємо робити 10 повторень.

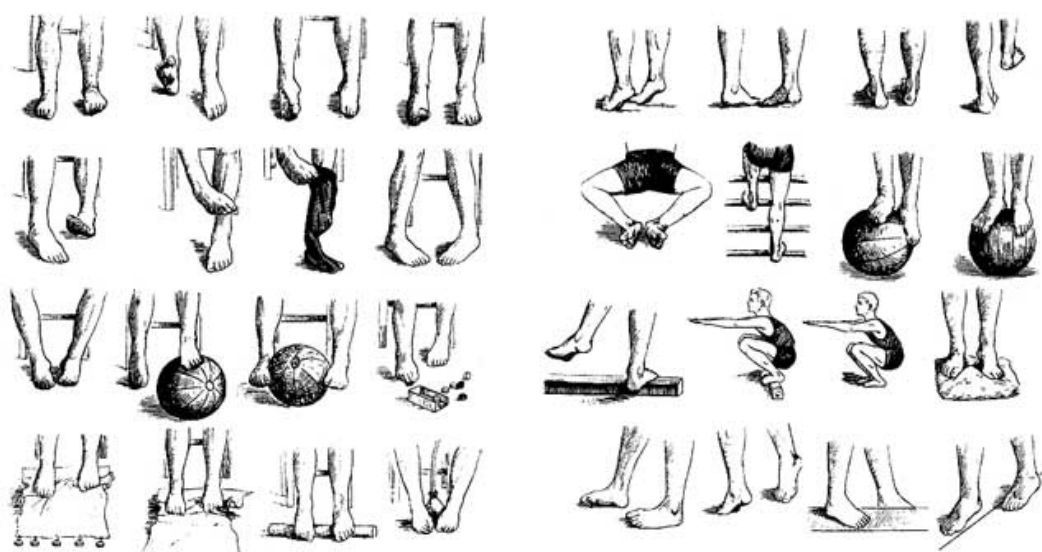


8. Ходьба поперек палиці. Для цього необхідно розташувати її по середині стопи, поперек. Суть даної вправи полягає саме у переступанні по палиці бічними

кроками, від одного краю до іншого. Ця вправа допомагає лікувати поперечну плоскостопість;

15. Ходьба уздовж палиці. Для цього необхідно виконувати кроки по палиці, розташувавши її уздовж стопи. Спочатку починаєте йти вперед носками, назад – задом наперед. Дана вправа допомагає вилікувати поздовжню плоскостопість;

16. Катання ціпка ногами. Для цього потрібно катати ціпок по підлозі, спочатку кожною ногою окремо, прийнявши упор сидячи на стільці або на підлозі. Після цього катаємо ціпок двома ногами одночасно. Виконувати цю вправа потрібно протягом 5–10 хв. щодня.



КОМПЛЕКС № 2

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на зовнішніх краях стоп.
3. Ходьба в положенні носки всередину, п'яти назовні.
4. Ходьба в положенні носки всередину, п'яти назовні, з почерговим підніманням носків.
5. Ходьба на носках напівзігнутих ніг.
6. Ходьба на носках з високим підніманням колін.
7. Ковзаючі кроки з одночасним згинанням пальців.
8. Ходьба по ребристій дошці.
9. Ходьба вниз, по похилій площині.
10. Ходьба на носках вгору й униз по похилій площині.
11. В.п. – лежачи на спині. Почергово відтягувати носки (згинати стопи) з одночасним поворотом стопи у середину. Виконувати 8–10 разів.
12. В.п. – те саме, але одночасно відтягнути носки. Виконувати 8–10 разів.
13. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, коліна торкаються одне одного, носки разом, п'ятки нарізно. Почергово піднімати п'ятки з підлоги. Виконувати 8–10 разів.
14. В.п. – те саме, але п'ятки піднімати з підлоги одночасно. Виконувати 8–10 разів.
15. В.п. – сидячи на підлозі у формі „метелика” (стопи торкаються одна одної), упор руками у підлогу. Підвестися, спираючись на тильні поверхні стоп і нахилиючи тулуб уперед. Почергово й одночасно згинати та розгинати стопи.
16. Ходьба по палиці правим і лівим боком (30–40 с.).
17. Присідання стоячи на палиці. Повторити 6–12 разів.
18. Стоячи на палиці, зігнути стопи, обхопити ними палицю, розгинаючи їх, опустити її. Повторити 6–12 разів.
19. Ходьба з опорою на зовнішні краї стоп і на внутрішніх склепіннях стоп, на носках.
20. Ходьба з високим підніманням стегна, носки відтягнені.
21. Біг на носках.

22. В.п. – сидячи на стільці (лаві), ноги на ширині стопи, руки на поясі. Відтягнути носок, зігнути пальці ніг, повернутись у в.п. Повторити 20 – 28 разів.

23. В.п. – те саме. Піднімати з підлоги по черзі носки та п'ятки.

24. В.п. – те саме. Колові рухи ступнями всередину. Повторити 20–30 разів.

25. В.п. – те саме. Підняти п'ятки (великими пальцями до підлоги), розвести їх у боки до прямого кута, повернутись у в.п. Повторити 20–28 разів.

26. В.п. – стоячи, руки на поясі. Підніміть пальці ніг догори, затримайте на 5 секунд, потім поверніться у вихідне положення. Повторіть 10–15 раз.

27. Сядьте на підлогу, витягніть паралельно ноги, ступні трішки розведені (приблизно на ширину долоні). Візьміть пальці і носки «на себе», і поверніть назовні. Повторіть 5 – 6 разів (поступово збільшуючи до 10 разів).

28. Стоячи, підніміть ліву або праву ногу. Скоро згинайте і розгинайте стопу (носок вниз – на себе). 10 – 12 разів кожною ногою.

29. Походити 1–2 хвилини на носочках, перенести всю вагу тіла на передню частину стопи.

30. Стоячи на носках, поверніть п'яти назовні, і знову поверніться у вихідне положення. Повторіть 8–10 разів.

31. Стоячи, за допомогою згинання пальців ніг, просуватися по підлозі уперед, назад („ гусінь ”).

32. Стоячи, або сидячи, спробувати пальцями ніг підняти з підлоги хусточку, олівець, папірець, тощо.

33. Ходьба по предметах: палиці, камінцях, маленьких м'ячиках, ребристій дошці тощо.

34. Сидячи, за допомогою пальців ніг зняти шкарпетку, а потім спробувати її вдягнути.

35. Сидячи, крутити ступнями обох ніг праворуч, ліворуч, вперед, щоразу до упору спираючись пальцями рук об підлогу.

36. Сидячи, спробувати „ постукає ” пальцями ніг по підлозі („ гра на піаніно”).

37. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Підняти на носочки та опуститись у в.п. Повторити 18–30 разів.

38. В.п. – стійка ноги нарізно, на зовнішніх сторонах стоп. Зігнути та розігнути стопи. Повторити 20–30 разів.

39. Ноги нарізно, зводимо потім знову розводимо шкарпетки, не відриваючи п'яток від підлоги.

40. Піднімаємося з п'яток на носки, потім опускаємося на п'яти, робимо так кілька підходів. Якщо дитині важко втриматися на місці, можна підставити стілець для опори.

41. Робити присідання, намагаючись не піднімати п'яти вгору.

42. Дотягнутися руками до пальчиків ніг, коліна при цьому не згинати. Партнер може встати позаду і тримати коліна дитини, щоб вона їх не згинала.

43. Робити поперемінні підскоки на правій і на лівій нозі. Потім одночасно.

44. Лежачи, витягуємо руки уздовж тулуба, а ноги розсуваємо на ширину ступні, згинайте і розгинайте пальці ніг.

45. В.п. теж, що і в попередньому вправі. Обертайте ступні у напрямку до центру.

46. Лежачи, обхопіть ступнями м'ячик, вагою один-півтора кілограма, піднімайте і опускайте ноги, старіючи не упустити його.

47. В.п.: лежачи на животі, руки уздовж тулуба долонями вниз, ноги разом, повільно підніміть праву ногу і в той же час підніміть тіло, потім поверніться у вихідне положення і повторіть все з лівою ногою. При виконанні вправи на підйомі необхідно зробити вдих, а на поверненні у вихідне положення – видих. Вправа повторюється п'ять-шість разів.

48. Сядьте на стілець і схрестить ступні, руки покладіть на коліна. Зовнішні сторони стоп повертайте вниз, роблячи поряд з цим зусилля, внутрішні сторони зараз піднімаються вгору.

49. Сядьте на стілець і трохи розсуньте стопи. Права рука стиснута в кулак і знаходиться між щільно зімкнутими колінами. Підніміть внутрішні сторони стоп, намагаючись поряд з цим притиснути зовнішні сторони якомога сильніше до

підлоги.

50. Сядьте на підлогу і витягніть ноги, розташувавши ступні паралельно один одному. Пальці і передня частини стоп підтягніть до себе і поверніть їх назовні плавним рухом гомілки.

51. Сядьте на стілець і витягніть ноги, зафіксуйте передні частини стоп за допомогою джгута, кінці якого візьміть у руки, потім, долаючи опір, потягніть джгут на себе.

52. Встаньте, розставте ноги на ширину плечей, руки витягнуті уздовж тіла. Підніміться на носки і поверніться у вихідне положення.

53. В.п. теж, що і в минулій вправі. Спираємось на зовнішні сторони ступнів, розтискайте і стискайте пальці.

54. Качати вперед – назад м'яч, спочатку однією ногою, а потім другою.

55. Сидячи на підлозі з зігнутими ногами (п'ятки щільно прилягають до підлоги і не відриваються).

56. В.п. – те саме з витягнутими ногами (коліна випрямлені). Великим пальцем ноги в напрямку від великого пальця до коліна. Зробити 3–4 погладження кожної ноги.

57. З зігнутими колінами, збирати пальцями дрібні предмети.

58. Затиснути пальцями ніг олівець, малювати на листку паперу різні фігури, притримуючи папір іншою ногою.

59. Сидячи на підлозі з зігнутими колінами стопи притиснути до підлоги. Підігнути пальці ніг і одночасно підтягнути п'ятку вперед до пальців, потім пальці розпрямити і т.д. Виконувати двома ногами.

60. Сидячи на підлозі, ноги зігнути в колінах, коліна злегка розведені, підошви одна до одної. Випрямляти ноги до тих пір, поки є можливість тримати, обнявши один до одного і пальці і п'ятки.

61. Сидячи на підлозі з випрямленими колінами, писати ступнями коло в двох напрямках.

62. Сидячи на підлозі з зігнутими колінами не торкатися п'ятками підлоги, рухати ступнями вверх-вниз, торкаючись підлоги тільки пальцями, коліна

випрямляти.

63. Сидячи на стільці, зводити і розводити п'ятки, не відриваючи п'яток від підлоги.

64. Обхватити м'яч стопами і припідняти його.

65. Ходьба на носочках, на п'ятках, на зовнішньому краю стопи.

66. Ходьба по ребристій поверхні.

67. В.п. сидячи, зігнувши ноги нарізно, стопи паралельно, руки в упорі ззаду, палиця на підлозі під серединою стоп. Катати палицю вперед-назад двома ногами разом і по черзі.

68. В.п. те ж, 1–2 – згинаючи пальці ніг, обхопити ними палицю; 3–6 – тримати; 7–8 – в. п.

69. В. п. те ж, 1–2 – підняти п'яти, спираючись пальцями ніг об підлогу; 3–4 – в. п.

70. В. п. сидячи по-турецьки, палиця вертикально на підлозі між стопами, хватом двома руками тримати її за верхній кінець.

71. Рухами стоп вперед-назад обертати палицю навколо вертикальної осі.

72. В. п. те ж. Намагаючись обхопити палицю стопами, по черзі переміщати їх по палиці вгору і вниз.

73. В.п. – стоячи ноги разом на палиці, що лежить на підлозі, руки на пояс. Ходьба по палиці приставним кроком вправо і вліво, палиця під серединою стоп; те ж, але п'ятки на палиці, а шкарпетки на підлозі; те ж, але шкарпетки на палиці, а п'яти на підлозі.

74. Поставити п'ятки на підлогу на ширині плечей і обертати стопами спочатку в одну, потім в іншу сторону.

75. Ставити стопи по черзі то на зовнішню, то на внутрішню сторону підшви.

76. Поставити ніжки на ширині плечей та по черзі з'єднувати разом спочатку п'ятки, потім носочки.

77. Початкове положення – ніжки на ширині плечей паралельно одна одній. Потім повільно встати обома ніжками на п'ятки, після чого піднятися на носочки.

78. Вправу виконують, сидячи на стільці. Поставити стопи на зовнішню

частину підошви і в такому положенні підніматися зі стільця на ніжки.

79. Вправу виконують, стоячи на підлозі і тримаючи прямою спину. Виконувати випади вперед спочатку однією ніжною, потім другою, змінивши опорну ногу.

80. Встати на палицю з одного краю так, щоб стопи розміщувалися поперек палиці. Пересуватися по палиці до іншого краю невеликими бічними кроками.

81. Встати ніжками на палицю, розташувавши стопи уздовж. Пройти по ній вперед лицем і, не розвертаючись, повернутися назад задом наперед.

82. Сісти на стілець або на підлогу. Катати палицю по підлозі спочатку двома ногами, потім однією ногою, кожною по черзі.

83. Сидячи на підлозі з зігнутими в колінах ногами, з'єднайте ступні один з одним. Відводячи коліна в сторони, намагайтеся утримати підошви разом зовнішніми ребрами.

84. Напівприсідання наполовину з розставленими по ширині плечей ногами, утримуючи вагу на зовнішній частині ступні.

85. Стрибки на носках 30–50 разів.

86. Присідання на носках з підніманням рук вгору і в сторони.

87. Ходьба на зовнішній стороні ступні, на носочках і п'ятках.

88. Повороти тулуба при опорі зовнішнім ребром стопи.

89. У положенні лежачи, піднімайте ноги вгору під кутом 45° протягом 3–5 хвилин.

90. Пальці ніг з'єднані, п'яти максимально віддаліть одна від одної. Вправа виконується сидячи.

91. Сидячи з витягнутими вперед рівними ногами, із зусиллям потягніть носки до себе.

92. Обертання стопами.

93. Катання невеликого м'яча ступнями.

94. У положенні лежачи на спині з прямими ногами виконується 5–6 обертів стопою в різні сторони.

95. В.п. – лежачи або сидячи, загинати пальці ніг і саму ступню 10–15 разів.

96. Стоячи, звести шкарпетки разом, п'яти нарізно, руки розташувати на талії. Робляться 10–12 підйомів на пальці, як можна вище. Лікті відводяться назад.

97. Кроки на місці по чергово на зовнішній і внутрішній частинах ступні, на носках і п'ятах.

98. Сидячи на стільці, 10–15 разів переміщуються ноги вперед і назад лише за допомогою рухів пальців ніг.

99. Напівприсідання навшпиньки. Важливо не ставати на всю стопу, утримуючи вагу тільки на пальчиках.

100. Захоплення, утримання дрібних предметів пальцями ніг: олівець, папір, невеликі іграшки. Виконується 5–10 підходів, в перерві пальчики відпочивають, згинаючись і розгинаючись.

101. Малювання, спроба написати в повітрі пальцями, в русі, ногами слова.

102. Захоплення і стиснення м'ячиками ступнями.

103. Сидячи на стільці, носки ніг разом. П'яти розводяться в різні сторони і повертаються назад.

104. Захоплення та піднімання з підлоги дрібних предметів пальцями ніг.

105. Перекочування круглої палиці, з сильним притискуванням її до підлоги.

106. У положенні стоячи переносити вагу тіла з носків на п'яти і назад.

107. Присідання на носках і п'ятах.

108. Ходьба по ребристій поверхні, круглої палиці.

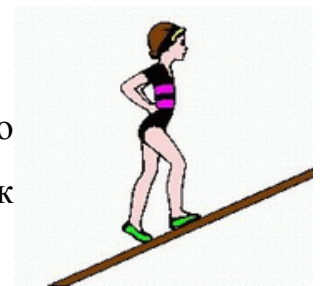


Масажний килимок "Пазли"

109. Масаж ступень спеціальними килимками.

110. Ходьба по гімнастичній палці.

111. Сісти на стільці, поставити стопи під кутом один до одного, щоб вони стикалися шкарпетками, п'ятами. Робити так спочатку сидячи, потім стоячи, 10 разів.



112. Поперемінно стояти то на внутрішній, то на зовнішній стороні стоп. Спочатку сидячи, потім стоячи, 10 разів.

113. Обертати стопи в різні боки, поставивши їх п'ятами на підлогу. Спочатку

сидячи, потім стоячи, тримати за опору. Виконувати 10 разів.

114. Спочатку з положення сидячи, потім з положення лежачи піднятися на ноги, використовуючи лише зовнішній звід стопи. Виконувати сидячи 10 разів, лежачи 5.

115. Стоячи, ноги на ширині плечей, підніматися на носки, потім переносити вагу на п'яти. Зробити цю вправу в трьох варіантах – спочатку стопи паралельні один одному, потім розгорнуті один до одного шкарпетками, потім п'ятами. По 10 разів на кожній позиції.

116. Встати, робити випади поперемінно то однією ногою, то інший, по 10 разів.

117. Сидячи на стільці піднімати по черзі то одну ногу, то іншу, потім обидві разом по 10 разів.

118. Походити по п'ять кроків на носках, на п'ятах, на внутрішніх, на зовнішніх сторонах стоп.

119. Походити, перекочуючись з п'яти на носок, зробити так 40 кроків.

120. Використовувати гладку округлу палицю, діаметром 3–5 см і довжиною не менше 1 м. Покласти палицю на підлогу, походити по ній як по канату, потім боком, щоб палиця розташовувалася під склепінням стопи.

121. Сидячи, потім стоячи, катати палицю поперемінно кожною ногою. За 1–2 хвилини на ногу. Взяти тенісний м'яч (або відповідний за розміром будь-який інший) і катати поперемінно кожною ногою, сидячи і стоячи, по 1–2 хвилини на ногу.

122. Потягніть на себе носки й одночасно з цим поверніть стопи всередину.

123. Відірвати п'яти від поверхні та спробуйте дістати носками до килимка. Підніміть обидві ноги. Зігніть ліву ногу в коліні і проведіть стопою по поверхні

правої ноги. Повторіть вправу, помінявши ноги.



124. Витягніть ноги вперед. Повільно згинайте та розгинайте пальці ніг поперемінно.



125. Не змінюючи положення,

потягніть носки на себе і потім від себе.

126. Зводити та розводите витягнуті ноги, кожен раз з'єднуючи стопи разом.

127. Зігніть ноги в коліні. Зводить і розводите п'яти, не відриваючи шкарпетки від поверхні підлоги.

128. Зігніть ліву ногу в коліні і проведіть ступень по правій гомілці від низу до верху вниз. Повторіть вправу з іншою ногою.

129. Витягніть ноги вперед. Візьміть м'яч і підніміть ноги над підлогою.

130. Захопивши м'яч, спробуйте підкинути його ногами.

131. Зігніть ноги в колінах. Покатайте м'яч від носка до п'яти уздовж стопи.

132. По черзі згинайте і розгинайте пальці ніг.

133. Потягніть носки на себе і від себе з великою напругою.

134. Зробіть колові рухи обома стопами всередину і потім назовні.

135. З'єднайте разом стопи (стежте за тим, щоб коліна були випрямлені).

136. Проведіть великим пальцем лівої стопи по правій гомілці від низу до верху. Повторіть вправу з іншою ногою.

137. Розводьте і зводьте п'яти, не відриваючи носки від килимка.

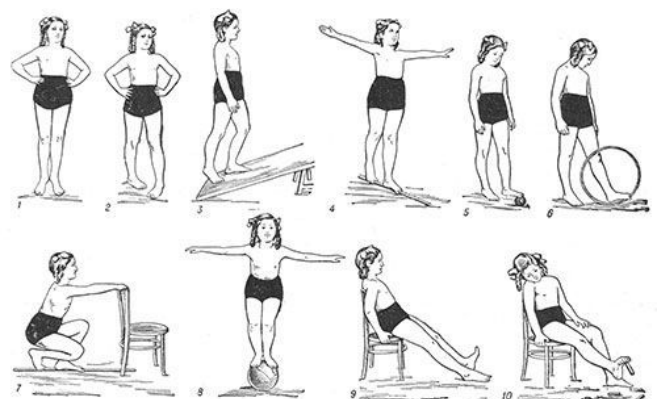
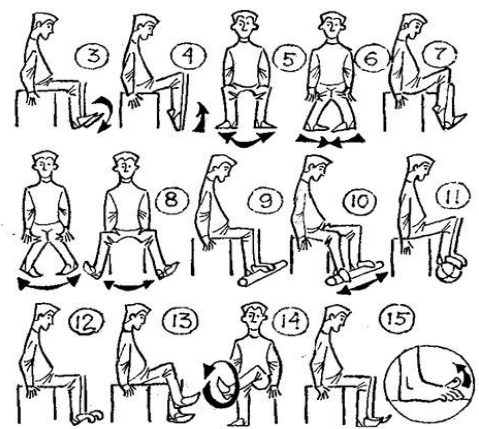
138. Відривайте від килимка поперемінно носки і п'яти.

139. По черзі піднімайте ліву і праву ногу так високо, як тільки зможете.

140. Візьміть шматок тканини і киньте його на підлогу. Спробуйте зібрати і підняти тканину пальцями ніг.

141. Покатайте ступнями олівець або м'яч. Спробуйте підняти предмет з підлоги без допомоги рук.

Перекочуйте і перекладайте з місця на місце дрібні предмети на підлозі (гальку, олівці).

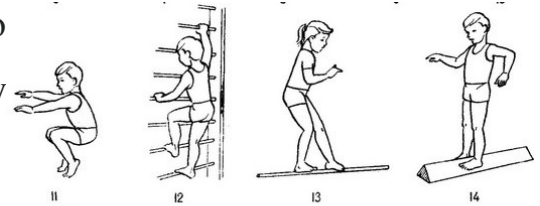


142. Підніміться на носочках і потягніться всім тілом.

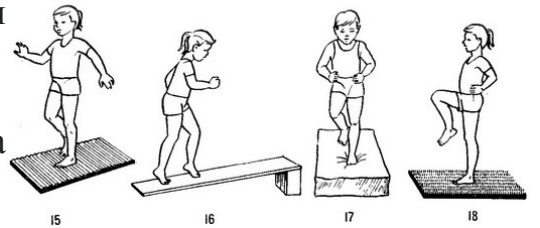
143. Стоячи на носках, перенесіть вагу всього тіла на зовнішній край стопи.

Поверніться у вихідне положення.

144. Встаньте на зовнішню бічну поверхню стопи (на ребро). Затримайтеся в такому положенні на 30 секунд.



145. Присідайте, намагаючись не відривати п'яти від поверхні підлоги.



146. Повертайтеся поперемінно вправо та вліво, спираючись на відповідну стопу.

147. Пройдіться по черзі на шкарпетках і п'ятах, на зовнішніх склепіннях стоп.

148. Підігніть пальці й пройдіть кілька кроків в такому положенні.

149. Підніміть пальці та знову пройдіться.

150. Пройти інтенсивно натискаючи пальцями ніг на підлогу.

151. Ноги нарізно, носки всередину, повертати тулуб вправо і вліво.

152. Стопи поставити паралельно, намагатися привести стопи всередину, натискаючи ними на підлогу.

КОМПЛЕКС № 3

1. Руки пояс, а ноги – на зовнішній бік стопи. Так ходити 30–60 секунд.

2. Наступні види ходьби допоможуть не тільки стопам, а й гомілкам. Спочатку ходити напівсидячи 30–40 секунд, потім присісти навшпиньки і ходити ще 30–40 секунд. І можна разів 10 пострибати, як зайчик. Поступово добавляти решту ходьби

3. Вихідне положення – сидячи на стільці, ноги разом, ступні зімкнуті. Розвести коліна в сторони, підняти п'яти від підлоги і повертати підшви всередину. Зжати ступні.

4. Вихідне положення – стоячи, руки на поясі. Підняти пальці ніг догори, затримати на 5 секунд, потім повернутись у вихідне положення. Повторити 10–15 раз.

5. Сісти на підлогу, витягнути паралельно ноги, ступні трішки розведені (приблизно на ширину долоні). Взяти пальці і носки «на себе», і повернути назовні. Повторити 5–6 разів (поступово збільшуючи до 10 разів).

6. Стоячи, підняти ліву або праву ногу. Скоро зігнути і розігнути стопу (носок вниз – на себе). 10–12 разів кожною ногою.

7. Походити 1–2 хвилини на носочках, перенести всю вагу тіла на передню частину стопи.

8. Стоячи на носках, повернути п'яти назовні, і знову повернутись у вихідне положення. Повторити 8 – 10 разів.

9. Сидячи на стільці, розташувати гомілки вертикально, стопи – па підлозі паралельно один одному:

- Не відриваючи п'яток від підлоги, максимально потягнути стопи на себе.
- Максимально згинати пальці.
- Згинати пальці, одночасно повертаючи стопи всередину.
- Максимально повертати стопи всередину назустріч один одному.

10. Переміщати дрібні предмети, захоплюючи пальцями однієї стопи, переносити їх через умовну лінію. При цьому, опорна стопа повинна стояти нерухомо. Потім перемістити предмети назад тим ж способом. Все повторити другою ногою.

11. Постелити під стопи тканину і м'яти її, захоплюючи пальцями, по всіх напрямках.

12. Гладити ногою гомілку протилежної ноги вгору від гомілковостопного суглоба до колінного, потім назад.

13. Катати невеликий м'яч ногою однієї ноги (друга спирається на підлогу) круговими рухами за годинниковою і проти годинникової стрілки.

14. Захоплювати м'яч стопами, піднімаючи і опускаючи його.

15. Сидячи на стільці, вперед-назад розгортати ступнями відрізок пластикової трубки.

КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПОСТІ В ДІТЕЙ 6–10 РОКІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ СЕНСОРНИХ СИСТЕМ

Комплекс фізичних вправ для стоп на кожен день. Виконують вправи по 10 разів кожно, сидячи на стільці або стоячи (для кращої стійкості дитина може спиратися на спинку стільця):

1. Поставити п'ятки на підлогу на ширині плечей і обертати стопами спочатку в одну, потім в іншу сторону.

2. Ставити стопи по черзі то на зовнішню, то на внутрішню сторону підошви. Поставити ніжки на ширині плечей та по черзі з'єднувати разом спочатку п'ятки, потім носочки.

3. Початкове положення – ніжки на ширині плечей паралельно одна одній. Потім повільно встати обома ніжками на п'ятки, після чого піднятися на носочки. Повторити 4 вправу спочатку тільки правою ніжкою, потім тільки лівою.

4. Вправу виконують, сидячи на стільці. Поставити стопи на зовнішню частину підошви і в такому положенні підніматися зі стільця на ніжки. Повторити 6 вправу, сидячи на підлозі.

5. Вправу виконують, стоячи на підлозі та тримаючи прямою спину. Виконувати випаді вперед спочатку однією ніжкою, потім другою, змінивши опорну ногу.

Комплекс фізичних вправ для стоп з гімнастичною палицею. Для цього комплексу знадобиться гімнастична палиця близько 3 см в діаметрі та до 1,5 м у довжину. Виконувати кожно вправу протягом 5–10 хвилин:

1. Встати на палицю з одного краю так, щоб стопи розміщувалися поперек палиці. Пересуватися по палиці до іншого краю невеликими бічними кроками.

2. Встати ніжками на палицю, розташували стопи уздовж. Пройти по ній вперед лицем і, не розвертаючись, повернутися назад задом наперед.

3. Сісти на стілець або на підлогу. Катати палицю по підлозі спочатку двома ногами, потім однією ногою, кожною по черзі.

Фізичні вправи для стоп, лежачи на підлозі. Комплекс фізичних вправ виконують, лежачи спиною на підлозі, кожну вправу не менше 10 разів:

1. Натягувати стопи носочками до себе, повертаючи всередину, спочатку праву, потім ліву й обидві одночасно.

2. Упираючись носочками в підлогу, піднімати по черзі ліву та праву п'ятки. Потім повторити, піднімаючи обидві п'ятки одночасно.

3. Зігнути ніжки в колінах і з'єднати стопи підошвами один до одного, розвівши коліна в сторони. Розводити і зводити п'яти, впираючись носочками.

4. Рухатися правою стопою вгору по лівій гомілці легкими рухами. Потім повторити вправу, помінявши ніжки.

Фізичні вправи сидячи на стільчику. Ноги зігнуті в колінах, стопи паралельно. Піднімаємо п'яти разом і поперемінно. Робимо ковзаючі рухи стопою по гомілці іншої ноги знизу-вгору. Наступаємо обома ногами на паличку (качалку), катаємо вперед-назад. Захоплюємо пальцями ніг дрібні предмети, перекладаємо їх. Малюємо олівцем, взявши його пальцями правої і лівої стопи поперемінно. Згрібаємо уявний чи справжній пісок стопами – пальці разом, п'яти нарізно. Захоплюємо і пересуваємо пальцями ніг шматок тканини у напрямку до себе. Стопами піднімаємо м'яч, катаємо його по підлозі.

Сидячи на підлозі. Ноги зігнуті в колінах. Розводячи коліна і притискаючи їх до підлоги, з'єднуємо стопи.

Стоячи. Встаємо на зовнішні краї стоп, повертаємося в початкове положення (стопи паралельно). Ноги нарізно, шкарпетки дивляться всередину. Поперемінно повертаємо тулуб вправо і вліво з поворотом правої або лівої стопи на зовнішній край. Ходимо: на носках, на п'ятах, на зовнішніх краях стоп (як ведмедик клишоногий), з поворотом стоп шкарпетками всередину, п'ятами назовні, на носочках напівприсядки, по ребристій дошці, масажному килимку, похилій площині на носочках, по паличці вздовж і впоперек

Щоденний комплекс вправ для профілактики плоскостопості

1. Вправа – обертання стопами. Необхідно прийняти зручне положення на стільці, поставити п'яти на підлогу на ширині плечей. Обертання виконуються

стопами в обидва боки, по черзі. Аналогічно, виконуйте вправу стоячи. Рекомендуємо робити 10 повторень.

2. Вправа – у положенні стоп на ребрах. Її можна виконувати сидячи на стільці або, стоячи на підлозі, чергуючи положення. Мета вправи – ставити стопи то на внутрішню сторону підошви, то на зовнішню. Виконувати до 10 разів.

3. Вправа при плоскостопості – це розгортання стоп. Її можна виконувати спочатку стоячи, опираючись руками за спинку, а потім сидячи. Якщо Вам складно виконувати таку вправу для ніг, то можна трохи присісти. Виставте ноги на ширині плечей. Потім, розвертайте стопи – спочатку з'єднайте п'яти, потім носки. Виконуйте не менш 10 разів.

4. Вправа – почерговий підйом на п'яти та на носки. Для цього поставте ноги на ширину плечей, а стопи розташуйте паралельно одна одній. Потім, не поспішаючи виконуйте підйоми на п'ятах, а потім на носках. Кожний підйом виконувати по 10 раз. Аналогічним образом, виконуйте дану вправу для стоп стоячи на одній нозі. Чергуйте ноги, виконуючи по 10 повторень на кожній.

5. Вправа при плоскостопості – підйом на зовнішній звід стопи. Виконуйте її сидячи на стільці, при цьому ноги поставте на зовнішню сторону підошви. Саме в такому положенні стоп вставляйте на ноги. Вправу повторюйте по 10 раз, але вже з положення «сидячи» на підлозі.

6. Вправа – ходьба на місці. Дану вправу потрібно виконувати у швидкому темпі. Носки не можна відривати від підлоги, а стопи повинні дивитися трохи всередину, при цьому ноги згинаються в колінах. Стегна при виконанні розгойдуйте якнайбільше в сторони – вліво та вправо. При цьому необхідно тримати рівний подих і намагатися не ворухити плечима. Виконуйте 20–40 секунд.

7. Вправа для ніг – низькі випади. Для цього станьте прямо. Зробіть випад ногою вперед. Після цього потрібно поміняти опорну ногу, розвернувшись на 180° градусів. Обов'язково тримайте спину прямою. Дана вправа виконується 10 разів.

8. Лягти, витягнути руки уздовж тулуба, а ноги розсуньте на ширину ступні, згинайте і розгинати пальці ніг.

9. Вихідне положення теж, що і в попередній вправі. Обертайте ступні у напрямку до центру.

10. Лежачи, обхопіть ступнями м'ячик, вагою один-півтора кілограма, піднімайте і опускайте ноги, стараючись не упустити його.

11. Вихідне положення: лежачи на животі, руки уздовж тулуба долонями вниз, ноги разом, повільно підніміть праву ногу і в той же час підніміть тіло, потім поверніться у вихідне положення і повторіть все з лівою ногою. При виконанні вправи на підйомі необхідно зробити вдих, а на поверненні у вихідне положення – видих. Вправа повторюється п'ять-шість разів.

12. Сісти на стілець і схрестити ступні, руки покладіть на коліна. Зовнішні сторони стоп повертайте вниз, роблячи поряд з цим зусилля, внутрішні сторони зараз піднімаються вгору.

13. Сісти на стілець і трохи розсунути стопи. Права рука стиснута в кулак і знаходиться між щільно зімкнутими колінами. Підніміть внутрішні сторони стоп, намагаючись поряд з цим притиснути зовнішні сторони якомога сильніше до підлоги.

14. Сядьте на підлогу і витягніть ноги, розташували ступні паралельно одна одній. Пальці та передні частини стоп підтягніть до себе й поверніть їх назовні плавним рухом гомілки. Виконуйте 10 повторень.

15. сядьте на стілець і витягніть ноги, зафіксуйте передні частини стоп за допомогою джгута, кінці якого візьміть у руки, потім, долаючи опір, потягніть джгут на себе. Виконайте 10 разів.

16. Встаньте, розставте ноги на ширину плечей, руки витягнуті уздовж тіла. Підніміться на носки і поверніться у вихідне положення; виконайте 10 разів.

17. Вихідне положення теж, що й у попередній вправі. Зіпріться на зовнішні сторони ступнів, розтискайте і стискайте пальці.

Кожна вправа виконується по десять-дванадцять разів. Всі вправи виконуються повільно, без різких рухів.

ДОДАТОК П

НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Додаток П.1.

СПЕЦІАЛЬНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЗА СИСТЕМОЮ КАЦУДЗО НІШИ

Біг на місці

Легкий і невимушений біг на місці – чудовий засіб примусити свій організм вібрувати.

1. Тіло має бути повністю розслаблене так, щоб руки були вільно опущені, ноги – зігнуті в колінах і не напружувалися.

2. Ступні повинні лише злегка відриватись від землі, здійснюючи легкі стрибки (високо піднімати ноги й підстрибувати не потрібно).

3. Потрібно намагатися, щоб усе тіло лише злегка і приємно вібрувало; при цьому важливо уникати різких і сильних струсів. Стан під час бігу повинен бути приємним, розслабленим і не стомлюючим.

Вправа 1. “Золота рибка”

Вправа спрямована на виправлення постави, покращення кровообігу, налагодження функцій кишечника, печінки, нирок, мозку та серця.

Вихідне положення (в.п.): лягти на спину на рівну тверду поверхню (підлогу), руки закинути за голову, витягнувши їх на всю довжину, ноги також витягнути на повну довжину; ступні поставити на п’ятку перпендикулярно до підлоги, носки тягнути до лиця. П’ятки та стегна притиснути до підлоги.

1. У в.п., почати лічбу. На рахунок „7” потягнутися, немов би розтягуючи хребет у різні сторони: п’ятою правої ноги повзти вперед по підлозі, а обома витягнутими руками одночасно тягнутися у протилежні боки. Потім те ж зробити за допомогою лівої ноги. Потягування повторити по черговою ногою декілька разів.

2. Покласти долоні під шийні хребці, ноги з’єднати, пальці обох ніг тягнути до лиця. У цьому положенні почати вібрацію всім тілом, як рибка, що звивається у воді. Вібрації виконувати справа наліво протягом 1–2 хв.

При виконанні вправи важливо, щоб хребет був притиснутим до підлоги. Тіло повинне вібрувати праворуч-ліворуч, але не вгору (Рис. 1). Трохи підняти можна лише ступні ніг і потилицю;

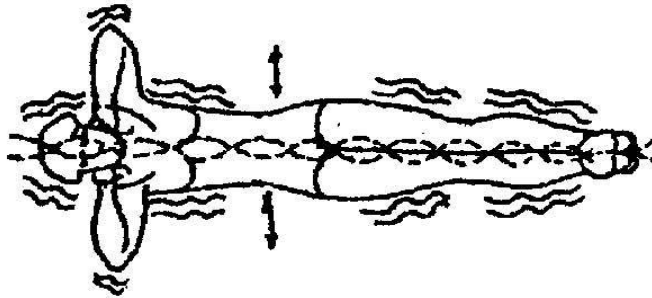


Рис. 1

Варіант для початківців: вібрацію створює партнер, задаючи необхідний темп і привчаючи тіло до нових відчуттів і рухів. виправляючи викривлення хребців, ця вправа звільняє від тиску нерви, які виходять з кожного боку хребта, і знімає з них перенапругу, нормалізує кровообіг, координує роботу симпатичної та парасимпатичної нервової системи.

Вправа 2. “Вправа для капілярів”

Вправа для капілярів виконується в положенні лежачи з піднятими догори руками й ногами, тому що в такому положенні кров у венах кінцівок прямує вниз і поступово утворюваний вакуум спричиняє прискорену циркуляцію крові.

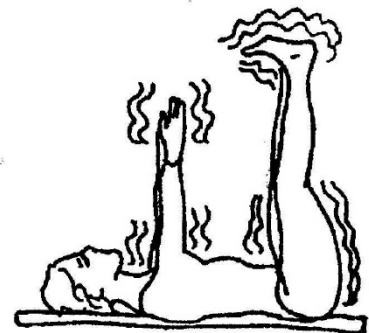


Рис. 2

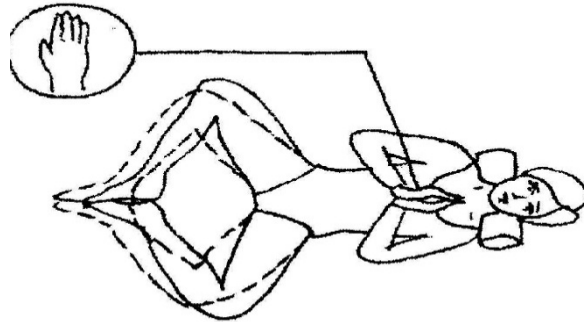
Вправа для капілярів цілком замінює біг підтюпцем, але при цьому виключає навантаження на серце й суглоби.

В.п.: лягти на спину на рівну і тверду поверхню; під шийні хребці покласти валик. Потім підняти вгору під прямим кутом обидві руки й ноги при цьому ступні ніг повинні бути паралельні підлозі. У такому положенні трясти обома руками й ногами (Рис. 2). Вправу виконувати протягом 1–3 хв. Вібрація всім тілом тренує зв’язковий апарат хребта, зміцнює його та робить його більш еластичним. Вібрація також сприяє активізації пульсації вен, підвищує загальну життєстійкість усього організму.

Вправа 3. “Змикання стоп і долонь”

Вправа корисна тим, що вона координує функції м'язів та нервів правої та лівої половини тіла, особливо внутрішніх органів.

В.п.: лягти на спину на тверду рівну поверхню (під шию покласти валик),



зімкнути ступні й долоні, розвести коліна (Рис. 3).

Рис. 3

Потім натискайте подушечками пальців обох рук одна на одну (10 разів).

1. Натискати спочатку подушечками пальців, а потім долонями обох рук одна на одну (10 разів).
2. Стискати обидві зімкнені долоні (10 разів).
3. Витягнути зімкнені руки на повну довжину, закинути їх за голову й повільно провести ними над обличчям до лінії попереку, немовби розрізаючи тіло посередині, при цьому пальці долонь спрямовані до голови (10 разів).
4. Розвернувши пальці обох долонь у напрямку стоп, рухати ними від паху до пупа (10 разів).
5. Максимально випростати руки з зімкнутими долонями і пронести їх над тілом, немовби розсікаючи повітря сокирою (10 разів).
6. Максимально витягнути руки з зімкненими долонями вгору й опустити вниз (10 разів).
7. Встановити руки з зімкненими долонями над сонячним сплетінням і рухати зімкненими ступнями ніг вперед і назад (приблизно на 1–1,5 довжини ступні), намагаючись не розімкнути їх (10 разів).
8. Одночасно рухати зімкненими долонями і стопами вперед і назад, намагаючись розтягнути хребці (10–30 разів).

9. Заключна частина вправи. Зімкнувши стопи і долоні, заплющити очі й залишатися в такому положенні протягом 10–15 хв. Руки з зімкненими долонями повинні бути перпендикулярними до тулуба. Ця вправа допомагає силам духу і тіла досягти рівноваги, вона координує функції м'язів, нервів, кровоносних судин у ділянці паху, живота та стегон.

Вправа 4. “Вправа для спини і живота”

Вправа координує функції симпатичної та парасимпатичної нервової системи.

В.п.: сісти на підлогу на коліна, таз опустити на п'ятки (можна сісти й по-турецькому), повністю випростати хребет, утримуючи рівновагу на куприку.

1. Підняти та опустити плечі (Рис. 4) (10 разів). Після цього виконати проміжну вправу (її потрібно виконувати після кожної з наведених нижче вправ):

- руки витягнути перед грудьми паралельно одна одній, швидко озирнутися через ліве плече, намагаючись побачити свій куприк; подумки провести очима від куприка вгору по хребту до шийних хребців і повернути голову у вихідне положення. Потім озирнутися через праве плече і повторити вправу в тій самій послідовності. Неважливо, якщо спочатку ви не зможете побачити куприк або весь хребет. Можна зробити це в уяві.

- підняти руки вгору паралельно одна одній, випрямити хребет і швидко зробити те ж, що й у попередньому пункті.

Ця проміжна вправа надає правильного положення хребцям, зберігаючи їх від вивихів, а отже, виліковує й попереджає різноманітні захворювання крові та інші хвороби.



Рис. 4

2. Нахилити голову праворуч-ліворуч (Рис. 4) (10 разів у кожен бік). Виконати проміжну вправу.

3. Нахилити голову вперед-назад (Рис. 4) (10 разів у кожен бік). Виконати проміжну вправу.

4. Нахилити голову праворуч-назад і ліворуч-назад (Рис. 4) (10 разів у кожен бік). Виконати проміжну вправу.

5. Нахилити голову вухом до плеча, потім повільно, витягуючи шию, перекотити її назад до хребта (Рис. 4) (10 разів від кожного плеча). Виконати проміжну вправу.

6. Підняти руки паралельно одна одній, потім зігнути їх у ліктях під прямим кутом, стиснути кисті в кулак, голову відкинути назад так, щоб підборіддя було спрямоване на стелю. У такому положенні почати лічбу й на рахунок „7” відвести лікті назад, ніби намагаючись звести їх у себе за спиною; підборіддя при цьому тягнути до стелі (Рис. 4) (10 разів). Виконати проміжну вправу.

7. Заключна частина вправи. Розслабившись на деякий час після виконання попередніх частин, знову випрямити хребет, урівноважити масу тіла на куприку і почати розхитуватися праворуч-ліворуч, одночасно роблячи рухи животом уперед-назад (Рис. 4). Робити це потрібно 10 хв.

Одночасно з виконанням вправи потрібно вимовляти твердо і впевнено: „Мені добре, і з кожним днем буде все краще. Я себе почувую так, як я про себе думаю”.

Проголошуючи позитивні твердження, ми ніби налаштовуємо себе на хвилю здоров'я і радості.

У цих 4 вправах сконцентровано все, що окремо викладається в різних вченнях про дихання, мануальну терапію, масаж. Вони дозволяють нормалізувати роботу кожної клітини й кожного органу людського організму. Ці вправи підпорядковані єдиному завданню – пробудженню цілющих сил усього організму. Ви повинні закладати у свій мозок позитивні емоції. Кожний день перед сном і після пробудження заявляйте про те, чого ви хочете від життя, говоріть у стверджувальній формі: „Я почуваю себе чудово! У мене міцне здоров'я! Я радісний і щасливий! Я люблю людей, і мене всі люблять!”

Вправа 5. “Тростинка на вітрі”

Вправа посилює кровообіг по всій довжині ніг, покращує живлення м'язів і тканин, знімає напругу з ніг від стегон й до ступнів.

В.п.: лягти на живіт на тверду поверхню, зігнути ноги в колінах (Рис. 5) і зняти всяку напругу з ніг, уявивши собі, що ноги від колін до ступнів перетворилися на тростинку, що вільно коливається на вітрі. Потрібно повністю дати ногам волю рухів і можливість, згинаючись і розгинаючись, ударяти по сідницях.



Рис. 5

Вправа 6. “Листок”

Спеціальна вправа для хребта, яка сприяє вирівненню постави, ставить на місце хребці й вивільнює стиснуті кровоносні судини, посилюючи в них таким чином обіг крові. Вправа також стимулює кровопостачання м'язів.

В.п.: лягти на спину лицем догори на тверду поверхню.

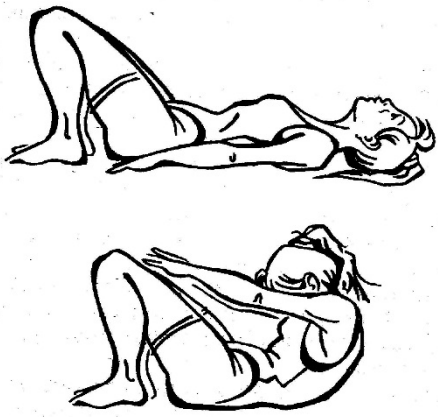


Рис. 6

Тіло розслабити й уявити собі, що воно всередині цілком порожнє, а від того – легке, невагоме. Потім зігнути ноги в колінах, не відриваючи п'яток від тієї поверхні, на якій лежить тіло. Для цього повільно підтягнути п'ятки до сідниць якомога ближче (Рис. 6). Не відриваючи хребет від поверхні, на якій лежить тіло, повільно піднімати голову вперед і одночасно тягнутися долонями до колін. Дотягнувшись долонями до зігнутих колін й піднявши голову при горизонтальному положенні хребта, залишатись у цій позі стільки часу, скільки можливо. Потрібно уявити, що через потилицю в тіло вливається потік енергії – цілющої Енергії Життя. Потім повільно повернутися у в.п. і розслабитись. Виконувати вправу потрібно кожен ранок і кожен вечір протягом 1–2 хв.

Вправа 7. “Гілка верби”

Вправа дає значний оздоровчий ефект при болях у спині, а також при млявості серцевої діяльності.

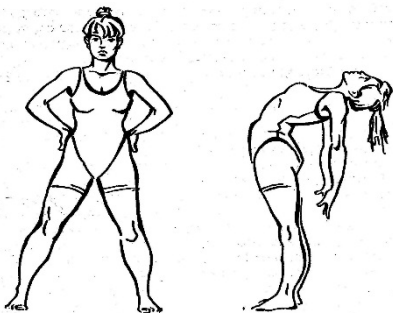


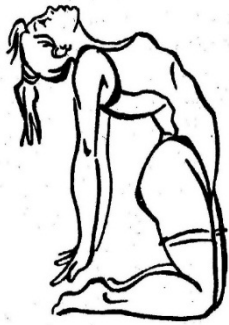
Рис. 7

В.п.: стати прямо, ноги поставити якомога ширше, ступні паралельно одна одній; зосередитись на своєму тілі, уявити собі, що воно стало легким, невагомим, ніби пустим. Охопити долонями ділянку нирок, з'єднавши пальці на куприку (Рис. 7).

Повільно прогнутися назад. Хребет згинати не поспішаючи, плавно й обережно закидаючи голову назад. Коли хребет прогнеться до кінця, вільно відкинути руки назад (Рис. 7). Тепер тіло починає легко похитуватись, подібно зеленій гілці верби, схиленій над рікою. Коли з'явиться легка

втома, знову охопити ділянку нирок і випрямити хребет до вертикального положення. Потрібно виконувати вправу кожен день.

Вправа 8. “Тягива лука”



Вправа допомагає підсилити й нормалізувати кровообіг у ділянці спини. В.п.: стати на коліна, руки опустити вздовж тіла. Спину прогнути назад, а руками охопити щиколотки обох ніг (Рис. 8). Залишатись у такій позі не менше 5 с, потім випрямитись. Повторити 3–10 раз. При виконанні цієї вправи потік крові

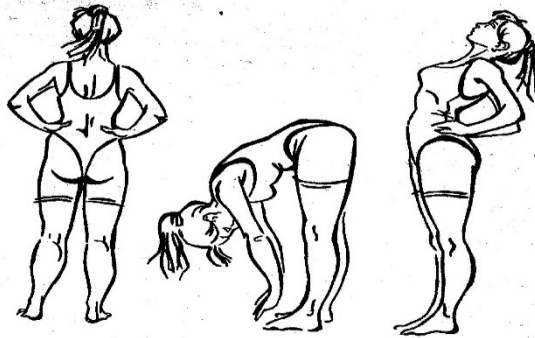
посилюється, що не дає застоюватися шкідливим речовинам у ділянці попереку та спини й запобігає відкладенню солей у ділянці хребта. Виконувати вправу потрібно кожен день.

Рис. 8

Вправа 9. “Гнучка лоза”

Вправа сприяє розвитку гнучкості та нормалізації кровопостачання хребта.

В.п.: стати прямо, ноги злегка розслаблені. Великими пальцями рук повільно масажувати ділянки спини біля попереку з обох боків уздовж хребта (Рис. 9), уявляючи собі, як тіло, розм’якшуючись, стає більш гнучким. Потім енергійно, але плавно, не різко нахилитись уперед, намагаючись дістати руками підлогу (Рис. 9).



Мал. 9

Випрямитися і прогнутися назад якнайнижче – також плавними, м’якими рухами, а не ривками. Знову випрямитись, зробити декілька енергійних, але плавних нахилів праворуч і ліворуч. При виконанні цієї вправи покращується кровопостачання не тільки спини, а й ніг. Отже, виліковуються захворювання спини та ніг. Виконувати вправу потрібно кожний день.

Вправа 10. “Небо біля річки”

Вправа дозволяє встановити необхідну рівновагу тіла і духу, не тільки позитивно сприятливо впливаючи на функціональний стан кровоносної системи і хребта, але й сприяючи розвитку уяви та інтуїції.

В.п.: лягти на спину на тверду поверхню. Все тіло розслаблене, ноги витягнуті. Руки закинути за голову і зчепити в замок на потилиці. Потрібно повільно піднімати тулуб так, щоб опинитися в положенні сидячи (Рис. 10). Продовжувати без зупинки нахилити тулуб якнайближче до ніг. Коли тулуб нахилиться якнайнижче (намагатися лобом доторкнутись до колін) (Рис. 10). потрібно завмерти й уявити собі, що знаходишся біля річки.

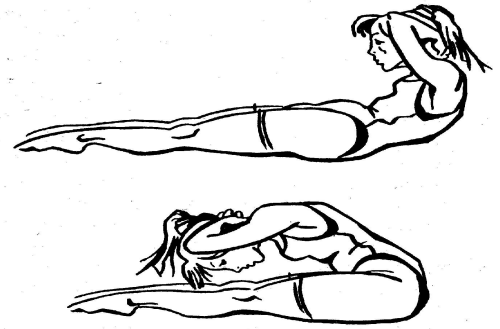


Рис. 10

Твій нахил – це нахил до ріки; ти дивишся у воду ріки й ніби розчиняєшся в ній. Потім можна починати розпрямлятися, поступово розгинаючи хребет і повертаючись спочатку в положення сидячи, потім – лежачи. При цьому важливо не втрачати відчуття розчиненості в ріці; піднімаючи очі, потрібно уявляти собі, що бачиш небо і, звертаючись до нього, відчуваєш ще й розчиненість у небі. Виконувати вправу кожний ранок і кожний вечір. Кожен раз, виконуючи всі ці вправи, потрібно говорити собі подумки, що з кожним днем ти відчуваєш себе дедалі краще. Якщо виконувати вправи, не вірячи в успіх і будучи налаштованим песимістично, то й результату очікувати не слід.

Вправа 11. “Масаж за допомогою горіхів”

Вправа-масаж активізує кровопостачання кінцівок, знімає нервову напругу й покращує загальне самопочуття. Потрібно взяти 2 грецькі горіхи, покласти їх між долонями, притиснувши якнайдужче й роблячи обертальні рухи. Важливо докладати максимальних зусиль, щоб горіхи щільніше втискалися в долоні. Потім покласти по горіхові під ступні ніг і катати їх по твердій поверхні, при цьому старатися щоб горіхи як найщільніше втискалися у ступні. Масаж робити 5–10 хв.

СПЕЦІАЛЬНІ ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ ЙОГІВ ЗА МЕТОДИКОЮ КАЦУДЗО НІШИ

Вправа 1. Повне дихання йогів

Вихідне положення: стати або сісти прямо. Втягуючи повітря через ніздрі, зробити повільний вдих, наповнюючи нижню частину легень, що досягається дією діафрагми, яка, опускаючись, м'яко натискає на черевну порожнину. Примушуючи висунутись уперед передню стінку живота, наповнити повітрям середню частину легень. Потім наповнити повітрям верхню частину легень, розширюючи верх грудини. На завершення втягнути всередину нижню частину живота, що дасть опору легеням і дозволить наповнити повітрям і саму верхню частину. Важливо уникати поштовхів у диханні, намагатися робити вдих плавними, повільними рухами. Потрібно привчити себе робити повний вдих протягом 2 с. Зробивши вдих, затримати дихання на декілька секунд. Потім почати повільно видихати, тримаючи грудину розправленою й відпускаючи потроху живіт, у міру того, як повітря виходить з легень. Коли все повітря вийде, відпустити напругу грудини й живота. Повне дихання значно покращує якість крові, яка залежить від того, наскільки вона збагачена киснем, очищає кров від відходів і відновлює її належний склад.

Вправа 2. Очищувальне дихання

Очищувальне дихання провітрює та звільняє легені від шкідливих речовин, збуджує всі їхні клітини й підвищує загальний рівень здоров'я всього організму.

Вихідне положення: основна стійка, все тіло розслаблене. Вдихнути повним диханням і затримати повітря на декілька секунд. Стиснути губи, як для свисту, не роздуваючи щік. Зі значною силою видихнути трохи повітря. Зупинитися на декілька секунд, утримуючи повітря, що видихається. Ще раз видихнути з силою так, щоб вийшло все повітря. Очищувальним диханням потрібно закінчувати всі інші дихальні вправи. Ця вправа надзвичайно освіжає кожного втомленого.

Вправа 3. Дихання, яке оживить нерви

Вправа повертає силу втомленій людині. Вона також стимулює діяльність нервової системи, розвиває нервову силу, наповнює організм життєвою енергією.

Вихідне положення: стати прямо, вдихнути повним диханням і затримати його. Витягнути руки вперед, послабивши, наскільки можливо, їхні м'язи й залишаючи в них лише таку кількість напруги, щоб тримати їх у витягнутому положенні. Повільно зігнути руки, підтягуючи кулаки до плечей і поступово напружуючи м'язи, вкладаючи в них силу таким чином, щоб кулаки були міцно стиснуті і в м'язах рук відчувалося б дрижання. Тримаючи м'язи напруженими, повільно розтулити стиснуті кулаки й потім знову швидко стиснути їх. Повторити цей рух декілька разів, сильно видихаючи повітря через рот. Виконати очищувальне дихання.

Вправа 4. Посилення кровообігу

Вихідне положення: стати прямо, вдихнути повним диханням і затримати його.

Узяти в руки палицю і злегка нахилитися вперед. Міцно стискати за обидва кінці палку, поступово вкладаючи всю силу в руки. Відпустити палку й випрямитись, повільно видихаючи повітря. Повторити вправу декілька разів. Закінчити очищувальним диханням. Вправу можна виконувати й без допомоги палки, тільки уявляючи її собі, але вкладаючи всю силу в уявне стискання палки руками. Ця вправа дає можливість артеріальній крові приплинути до кінцівок, а венозній – до серця і легень, завдяки чому організм отримує більшу кількість кисню і звільняється від відпрацьованих часток крові.

Вправа 5. Затримка дихання

Вихідне положення: основна стійка. На вдиху затримати дихання й виміряти, на скільки секунд максимально ти можеш затримати дихання. Після цього відпочити 5 хв. Розділити час (кількість секунд) максимально можливої затримки дихання на 2 – це буде тривалість тої лікувальної затримки дихання, яку потрібно буде практикувати спочатку. Після відпочинку виконати лікувальну затримку дихання. Відпочити 5 хв. Потім знову затримати дихання на отримане число секунд плюс ще 2 с. Після відпочинку збільшити затримку ще на 2 с. Таким чином потрібно поступово довести затримку дихання до визначеної на початку максимально можливої величини. Наступного дня повторити все те саме, але довести величину

максимальної затримки до початкової максимальної величини плюс 1 с. На наступний день – плюс 2 с. Далі збільшувати тривалість затримки не потрібно. Продовжувати виконувати вправу кожен день, зберігаючи тривалість затримки.

Відповідно до самопочуття та при наявності бажання можна досягти все більшого часу затримки дихання. Максимальна величина – 120 с (2 хв) – буде свідчити про те, що організм здоровий. Від практики затримки дихання можна переходити до затримки дихання в поєднанні з фізичними вправами.

Вправа 6. Затримка дихання при фізичному навантаженні

Вихідне положення: основна стійка. Зробити вдих і подушечками великих пальців рук затиснути ніздрі (Рис. 11); таким чином створюється затримка дихання. Залишаючи ніздрі затиснутими й нахиливши тулуб паралельно підлозі, згинати ноги в тазостегнових і колінних суглобах якнайбільшу кількість разів (поки можливо затримувати дихання). Віддихавшись, повторити вправу не менше 5 разів. Упродовж дня цю вправу потрібно виконувати 3 рази перед уживанням їжі.

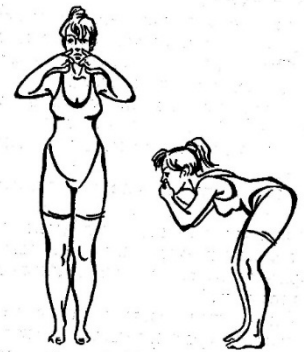


Рис. 11

Щоденні заняття дихальними вправами за системою К. Ніши забезпечують повноцінне кровопостачання головного мозку, одночасно зміцнюючи судини всіх відділів серцево-судинної системи.

ТІБЕТСЬКА ОЗДОРОВЧА ГІМНАСТИКА

Вправи виконувати плавно та поступово. Насправді, чому повільніше ти будеш виконувати ці рухи, тим більше карколомним буде ефект!

Вправа 1: стати рівно, руки розведені в сторони, почни обертання по годинниковій стрілці, таким чином, розкручуються енергетичні чакри, що в значній мірі дозволить покращити самопочуття та кровопостачання мозку і всього тіла загалом. Вправу виконувати 21 раз.

Вправа 2: лягти на підлогу, підборіддя притиснути до грудей, випрямити ноги і піднімати їх до кута 90° , руки розслаблені лежать на підлозі. Ця вправа зміцнює м'язи спини та позитивно впливає на хребет. Виконувати 21 раз.

Вправа 3: стати на коліна, підборіддям торкнутися грудей, ноги поставити так, щоб пальці впиралися в підлогу та були зігнуті. Мета вправи – максимально прогнутися в зворотню сторону. Руки не рухомі і розслаблені, паралельно тулубу. Вправа дозволить ефективно розробити суглоби ніг і відновити потік енергії через нижні кінцівки до тіла.

Вправа 4: сісти на підлогу, обпертися руками позаду тулуба, і намагатися, впираючись ногами закинути голову назад на максимально можливу відстань. Плюси вправи: шийні хребці будуть тренуватися, що звільнить від головних болей і болей у шиї.

Вправа 5: прийняти положення планки, при цьому голову намагатися, як і попередній вправі, відкинути максимально назад не забувати, що підборіддя необхідно притиснути до грудей. Таз піднімати вгору. Вдихати носом, видихати ротом, потрібно намагатися видихати все повітря, що скопилось в легенях.

Вправа 6: встань прямо, руки підняти вгору, ноги на ширині плечей. Відчуй напруження у м'язах рук і спини, потягнися (Рис.12).

1) Присідай низько, з піднятими руками. Стеж, щоб спина була пряма, руки підняті максимально вгору, носки ніг дивилися в різні сторони. Присядь як найглибше, повільно і як би потягнися



Рис. 12

нагору. Так само повільно повернися у вихідну позицію, тримаючи руки піднятими нагору. Саме підняті нагору руки збільшують навантаження в 2 рази під час виконання вправи! Почни з 20 повторень, збільшуй їх щодня на 10 (Рис.13).



2) Ляжте на підлогу, поставте ноги на ширині плечей. Піднімайте тулуб вгору за рахунок активного стискання сідниць. Стеж, щоб руки були випрямлені, не відривай голову від підлоги. Почни з 20 повторень, щодня додавати ще 10. Виконуючи ці вправи, не варто нікуди квапитися. (Рис.14)

3. Присідай, одну ногу закинувши на стілець. Ця вправа дуже ефективна, вона тренує м'язи пресу, спини й стегон, сприяє їх збільшенню (Рис.15). Почніть з 20 повторень для кожної ноги. Стежте за поставою!



Рис. 15

СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ЙОГИ ЗА МЕТОДИКОЮ РІЧАРДА ХІЛТМАНА

Принцип, закладений в основу цих вправ, такий: повільні рухи, часті зупинки й затримки в позах. Саме повільні рухи й затримки в позах дозволяють м'язам, сухожиллям та зв'язкам справді розтягуватися, зміцнюватися і ставати гнучкими й рухливими. Користь від вправ полягає у знятті напруги та затиснутості й збереженні енергії. Принцип повільних рухів і поз в йозі заснований на тому, що такий тип рухів стимулює роботу внутрішніх органів і залоз внутрішньої секреції та сприяє нормалізації їх функціонування. Цей фактор не враховується в жодній із традиційних методик занять фізичними вправами! Отже, важливо навчитися рухатись повільно, щоб здобути вміння по-справжньому керувати своїм тілом.

Вправа 1. Колові рухи головою

1. Повільно нахилити голову вперед, поки підборіддя не торкнеться грудей (Рис. 16 а).

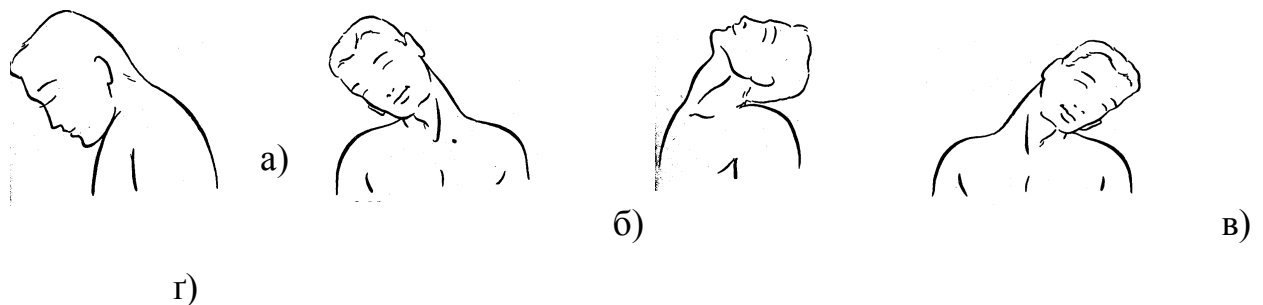


Рис. 16

2. Повільно нахилити голову праворуч (Рис. 16 б).

3. Повільно нахилити голову назад (відчуті, як розтягуються м'язи шиї) (Рис. 12 в).

4. Повільно нахилити голову ліворуч (Рис. 16 г). Виконувати 5 кругових рухів за годинниковою стрілкою і 5 – проти.

Вправа збільшує рухливість шийного відділу хребта, зменшує напруження м'язів шиї.

Вправа 2. Повороти голови (розтягування м'язів шиї)

1. Поставити лікті на рівну поверхню (стіл). Лікті повинні знаходитись порівняно близько один до одного. З'єднати пальці рук на потилиці й повільно

нахилити голову вперед, поки підборіддя не торкнеться грудей (Рис. 17 а). Заплющити очі, не напружуватись. Затриматися в цій позиції. Повільно повернутися у в.п.

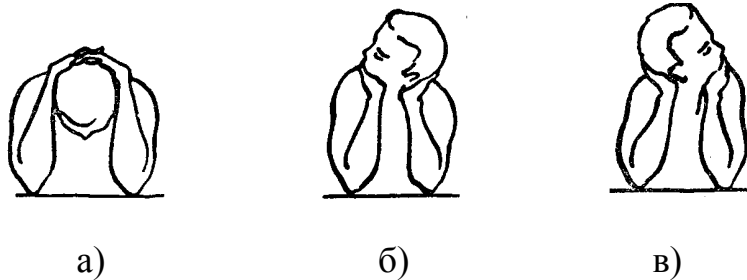


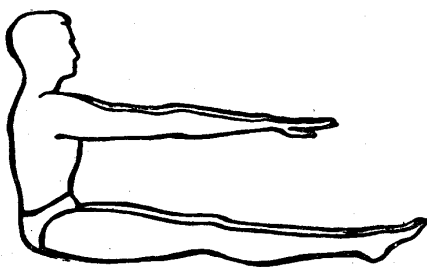
Рис. 17

2. Зберігати положення рук. Повільно нахилити голову ліворуч і покласти підборіддя на праву долоню; при цьому ліва рука повинна підтримувати потилицю. Повільно повернути голову руками праворуч наскільки можливо (Рис. 17 б), але без напруження. Очі заплющені. Затриматись у цій позиції на 20–40 с. Повільно повернутися у в.п.

3. Руки нерухомі. Покласти підборіддя в ліву долоню; права рука підтримує потилицю. Повільно повернути голову руками наскільки можливо ліворуч (Рис. 17 в), але без напруження. Очі заплющені. Затриматись у цій позиції на 20–40 с. Повільно поверніться у в.п. Повторити всі рухи ще раз.

Вправа 3. Розтягування м'язів ніг

1. Сісти, випрямивши ноги перед собою. Повільно і граціозно підняти руки



вперед (Рис. 18 а).

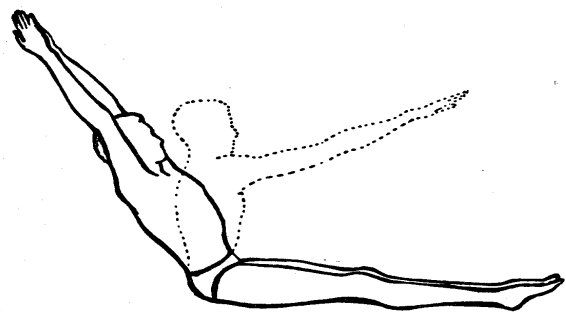


Рис.18 а

2. Повільно підняти руки вгору й відхилитися трохи назад (Рис. 18 б).

3. Повільно повернутися у в.п. і взятися за гомілки (Рис. 19 а), але без напруження.

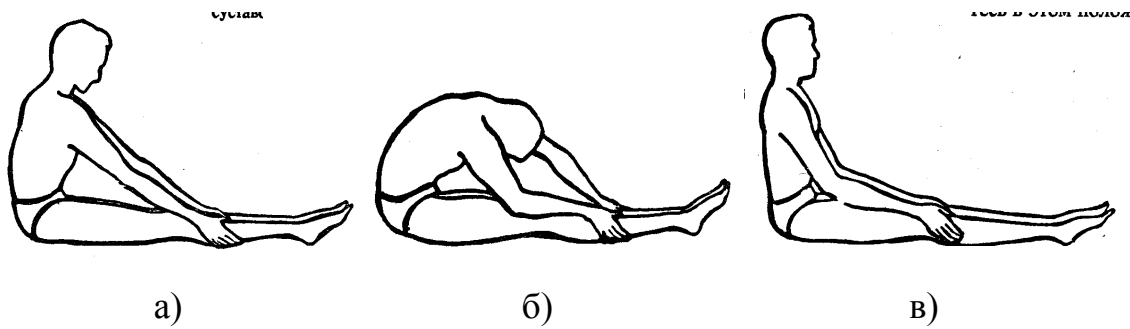


Рис. 19

4. Нахилити тулуб уперед наскільки можливо без напруження (Рис. 19 б) і затриматись у цьому положенні.

5. Відпустити ноги й повільно випрямитись (Рис. 19 в). Розслабитись. Повторити вправу ще раз.

Кожен рух виконувати, рахуючи до 5. Вправу повторити 5–6 разів. Виконання цієї вправи дозволяє зміцнити м'язи ніг, спини, сідниць, збільшити рухливість суглобів ніг, гнучкість хребта.

Вправа 4. Нахил назад

1. Сісти на п'ятки з опорою на пальці рук за спиною (Рис. 20 а).
2. Повільно відвести руки назад на зручну відстань (Рис. 20 б).
3. Повільно прогнутися й нахилити голову назад, залишаючись при цьому сидіти на п'ятках (Рис. 21 а). Затриматись у цій позиції.

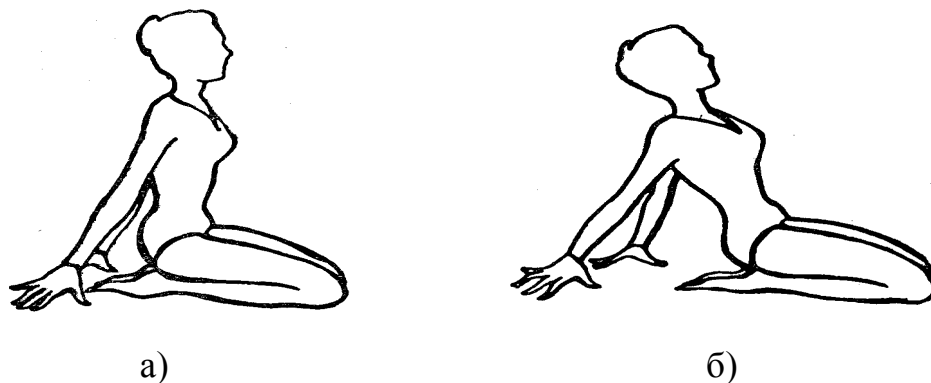


Рис. 21

4. Повільно розслабити тулуб. Відпочити в позі 2 (Рис. 21 б). Кожен рух виконувати, рахуючи до 5. Повторити вправу 2–3 рази. Вправа дозволяє розвинути й зміцнити м'язи шії, грудей, живота, пальців ніг, стопи й гомілки, зняти зайву напругу з цих м'язів, збільшити рухливість суглобів.

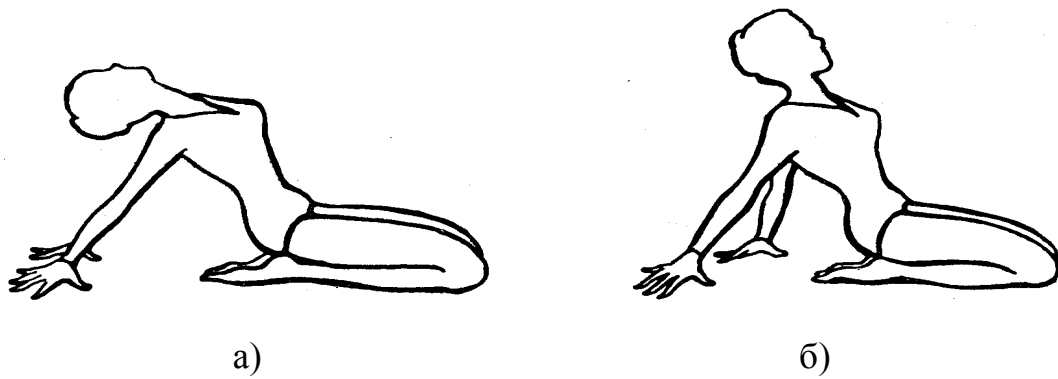


Рис. 21

Вправа 5. Розтягування м'язів грудної клітки

1. Стати прямо й ненапружено. Зігнути руки перед грудьми долонями назовні. Доторкнутися руками до грудей (Рис. 22 а).
2. Випрямляючи руки, відвести їх якомога далі назад. З'єднати кисті й переплести пальці (Рис. 22 б).
3. Повільно, без напруження нахилитися наскільки можливо назад (Рис. 22 в) і затриматися в цьому положенні.

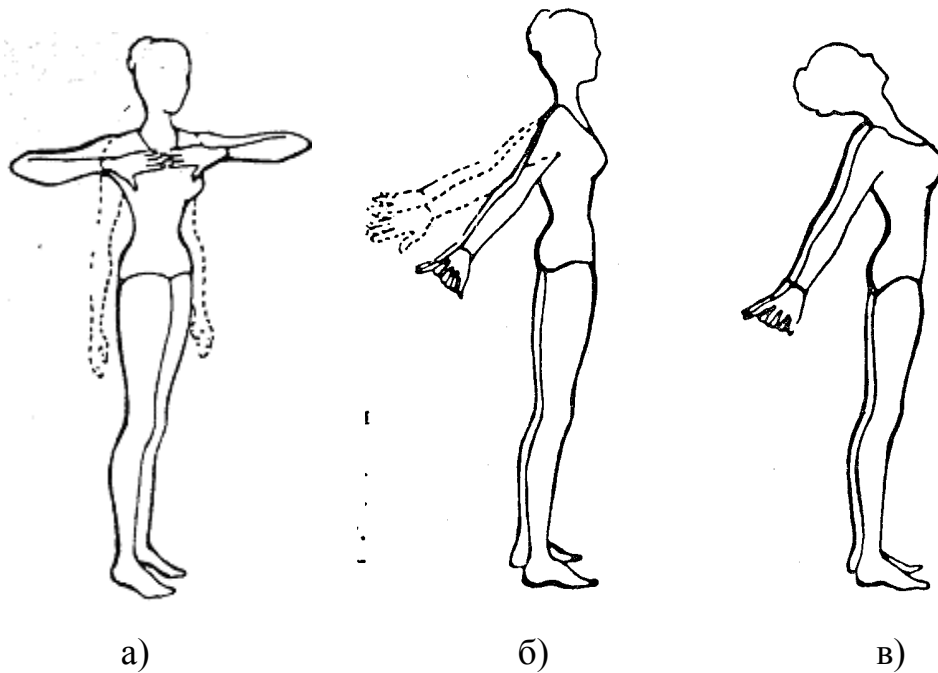


Рис. 22.

4. Нахилиючи тулуб уперед якомога нижче, підняти руки вгору (Рис. 23 а). Розслабити м'язи шії й затриматися в цьому положенні.

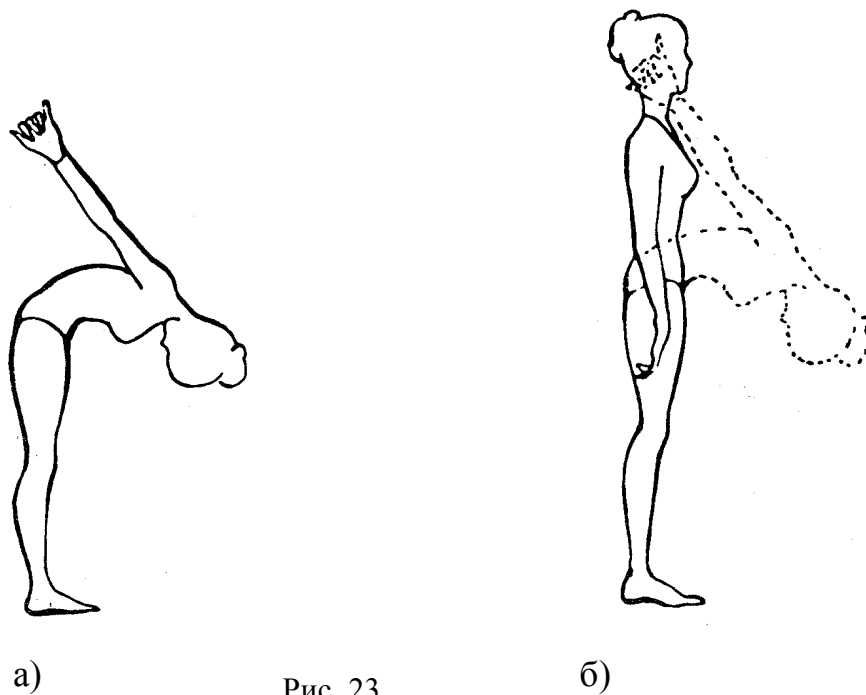


Рис. 23

5. Повільно повернутися у в.п. (Рис. 23 б), розслабитись. Виконувати кожен рух, рахуючи до 5. Повторити вправу ще раз.

Вправа розвиває м'язи грудної клітки й молочних залоз, зміцнює м'язи рук; покращує поставу; знімає напруження м'язів усього тіла, збільшує приплив крові до голови.

Вправа 6. Повне дихання

1. Стати прямо й невимушено (Рис. 24 а). Видихнути через ніс, повністю звільнивши легені.

2. Повільно вдихати через ніс, рахуючи до 9; вдихаючи спочатку животом, а потім розширюючи грудну клітку, почати поступово піднімати руки в сторони-вгору (Рис. 24 б).

3. Повільно (рахуючи до 9) підіймаючи руки над головою, стати на носки. Зімкнути долоні над головою на рахунок 9 і затриматися на мить (Рис. 25 а).

Рахуючи до 9 видихати через ніс; під час видиху повільно опустити руки й повернутися у в.п (Рис. 25 б). Повторити без паузи. Виконайте вправу 3–10 разів. Цю вправу також можна виконувати сидячи або лежачи, не піднімаючи рук.

Вправа найбільш сприятливо діє на весь організм у цілому, на кожен його функцію. Вона допомагає зняти втому й відновлює енергію, сприяє очищенню

крові, появі здорового кольору шкіри. При підніманні на носки, зміцнюються м'язи й суглоби ніг, тренується рівновага та вдосконалюється статура.

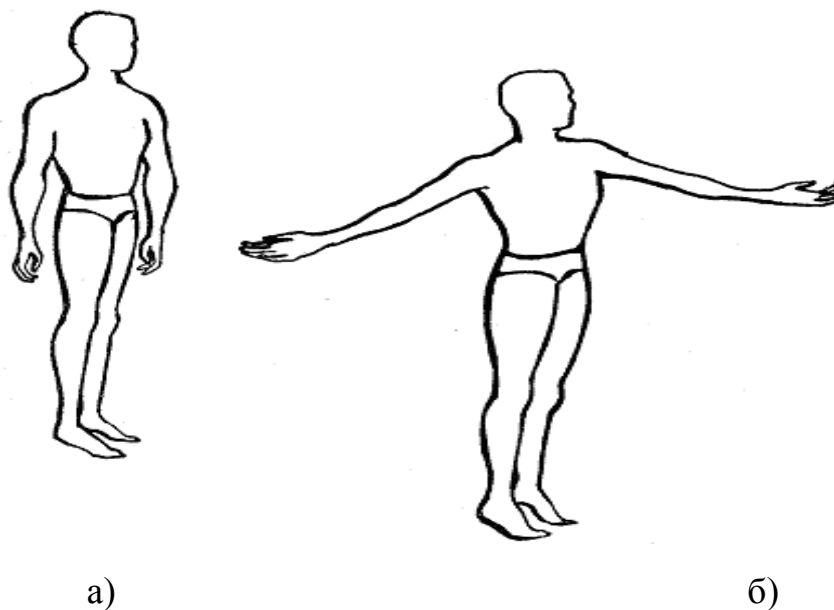


Рис. 24

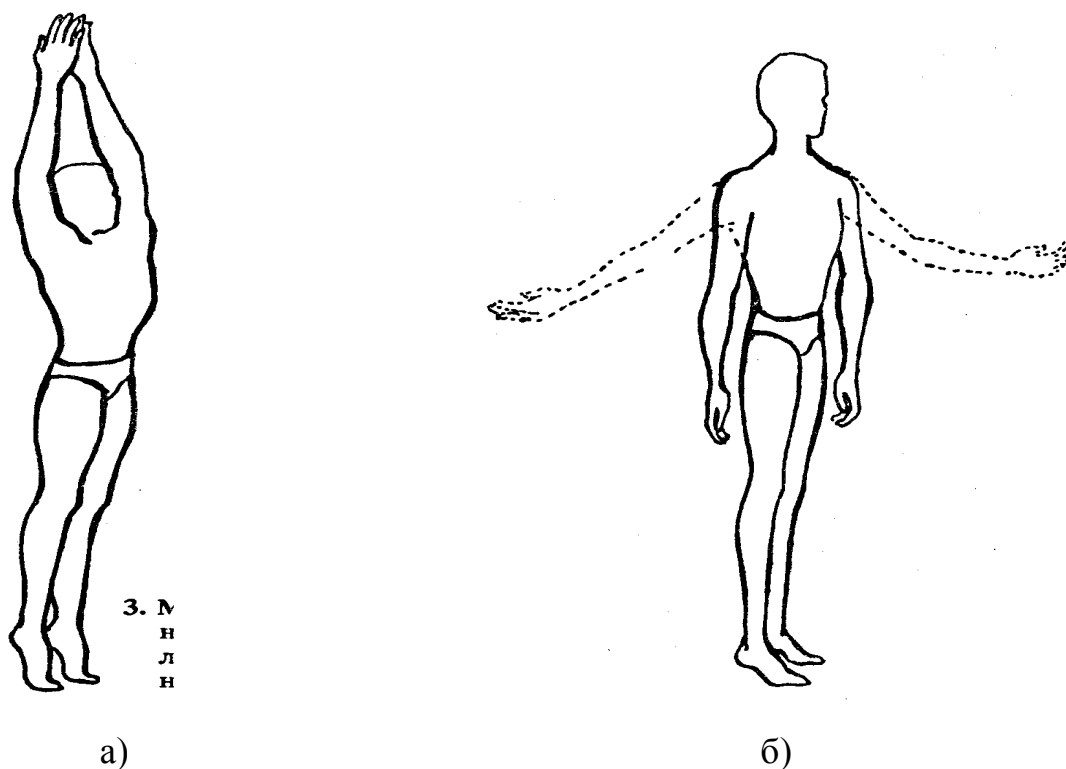


Рис. 25

Вправа 7. Поза кобри

1. Лягти на живіт, зігнути руки ліктями в сторони (долоні спрямовані одна до одної); опустити лоб на підлогу (Рис. 26 а).

2. Повільно підняти голову, а потім плечі, спираючись на руки.

3. Плавно прогнутися й, випрямляючи руки, продовжувати повільно (рахуючи до 10) піднімати тулуб наскільки можливо без напруження.

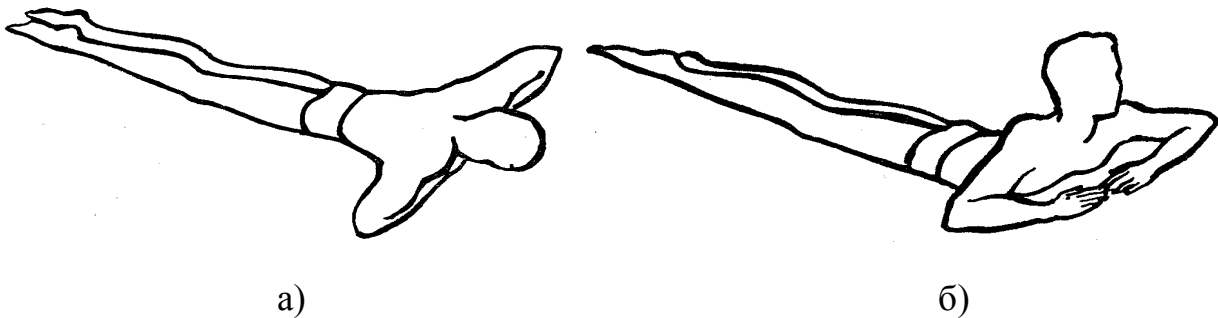


Рис. 26

Досягши найбільшого прогину, затриматись у цьому положенні (Рис. 23 а), рахуючи до 10.

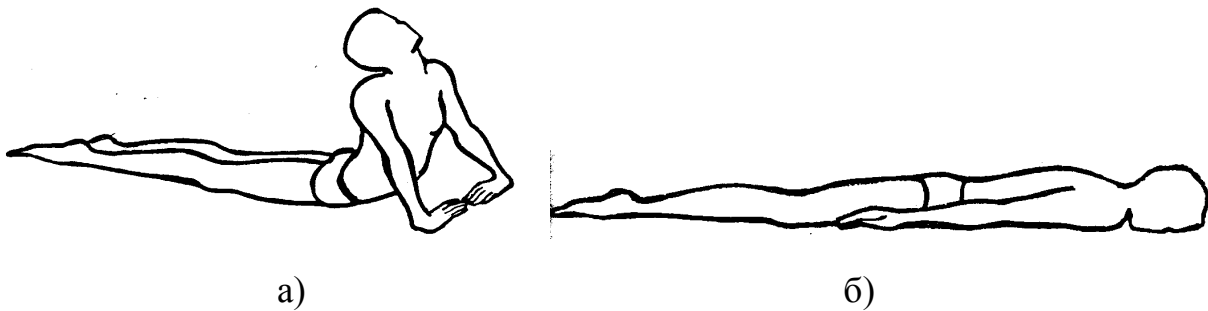


Рис. 27

4. Повернутися у в.п., повільно опускаючи тулуб; голову покласти на підлогу вниз щокою, а руки – уздовж тулуба (Рис. 27 б). Розслабитися. Вправу повторити 2–3 рази. Ця вправа розвиває м'язи грудної клітки, рук і сідниць, знімає м'язову напругу та збільшує рухливість шийного та грудного відділів хребта.

Вправа 8. Поза саранчі

1. Лягти на живіт; підборіддя опустити на підлогу, стиснути пальці в кулаки (Рис. 28).



Рис. 28

2. Спираючись на кулаки, повільно підняти праву ногу наскільки це можливо вгору. Затриматися в цьому положенні, рахуючи до 5. Ногу не згинати, підборіддя не відривати від підлоги.

3. Повільно опустити праву ногу (Рис. 29).

4. Виконати вправу з підняттям лівої ноги (Рис. 30).

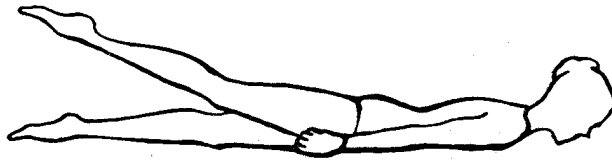


Рис. 29



Рис. 30.

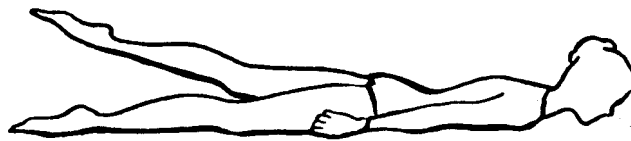
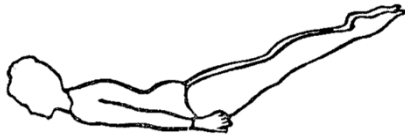


Рис. 31

Повторити вправу від 3 до 10 разів кожною ногою.

5. З силою натискаючи кулаками на підлогу, намагатися підняти обидві ноги над підлогою; підборіддя тримати на підлозі, голову не піднімати (Рис. 32).

Затриматись у цій позиції, рахуючи до 5.



6. Повільно опустити ноги, голову покласти щочкою на підлогу.

Розслабитись; після Рис. 32 відпочинку повторити вправу. Усі рухи виконувати, рахуючи до 5. Вправу повторити 3 рази. Ця вправа зміцнює м'язи ніг, тазу, вдосконалює їх форму.

Вправа 9. Поза лотоса

Позу лотоса використовують для розслаблення, й виконання дихальних вправ. Посидіти у цій позі деякий час, як зручно, потім випрямити ноги і злегка масажувати коліна.

1. Сісти, ноги нарізно (Рис. 33 а).

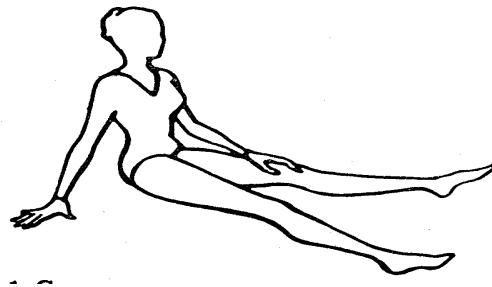


Рис. 34 (а)

2. Покласти праву стопу біля внутрішньої частини лівого стегна, (рис. 34 б).



Рис. 34 (б)

3. Покласти ліву стопу так, щоб вона лежала на гомілці правої ноги; руки опустити на коліна або на підлогу позаду (Рис. 34 а). Розслабитись і посидіти в цій позі кілька хв.

4. Поміняти положення ніг (Рис 34 б).



Рис. 34 (б).



Рис. 34 (а).

5. Якщо ця поза занадто важка , сісти у звичайну позу зі схрещеними ногами (Рис. 34 в).

Ця вправа ефективна для збільшення рухливості суглобів ніг, зміцнення м'язів стегон, зменшення м'язової напруженості. Така поза сприяє розслабленню в положенні сидячи.



Рис. 34 (в).

Вправа 10. Рухи животом

1. Сісти в позу лотоса або в позу зі схрещеними ногами. Покласти руки на коліна або на підлогу за собою (Рис. 35 а).

2. Утягнути живіт наскільки можливо (Рис. 35 б) і затриматись у цьому положенні на секунду.

3. Спробувати різко розслабити м'язи живота сильним рухом (Рис. 35 в).

Рухи повинні бути ритмічними, поспішати не треба. Виконати вправу без пауз 10 разів і відпочити. Повторити вправу 3–5 разів серіями по 10 рухів.

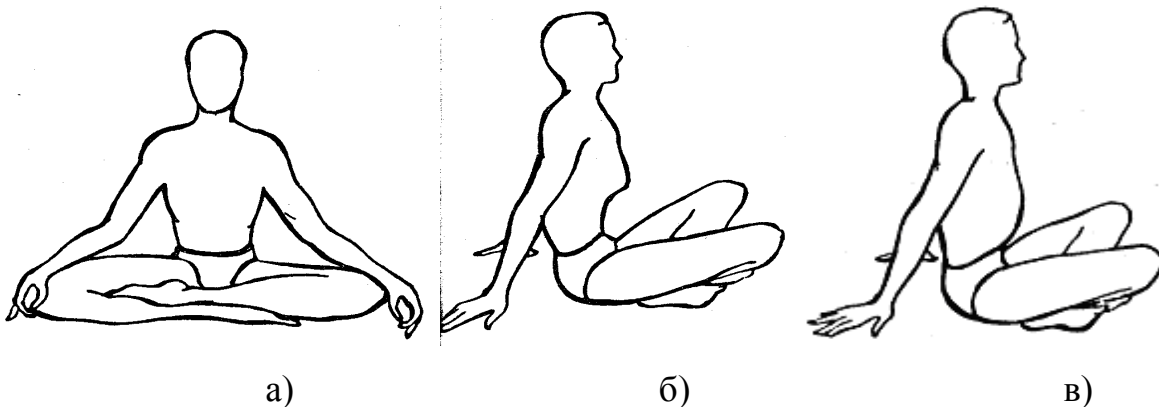


Рис. 35

Ця вправа добре зміцнює м'язи живота, підкреслює лінію талії та покращує форму стегон, позитивно впливає на роботу внутрішніх органів і залоз внутрішньої секреції.

Вправа 11. Почергове розтягування м'язів ніг

1. Сісти, ноги нарізно. Покласти ліву ступню так, щоб вона знаходилася біля внутрішньої поверхні правого стегна. Повільно і граціозно підняти руки вперед (Рис. 36 а).



Рис. 36

2. Повільно підняти руки вгору й відхилити тулуб назад наскільки це можливо.

3. Повільно нахилити тулуб уперед і взятися за ту частину випрямленої ноги, до якої можливо дотягнутися без напруження (Рис. 36 б).

4. Відвести лікті в сторони й повільно пружними рухами нахиліть тулуб уперед наскільки можливо без напруження. Затриматись у положенні глибокого нахилу на 30 с.

5. Повільно випрямитись.

6. Виконати вправу, змінивши положення ніг.

Нахил до кожної ноги виконати по 3 рази. Ця вправа зменшує м'язове напруження і втому в ногах, зміцнює м'язи стегон.

Вправа 12. Нахили тулуба вбік

1. Стати прямо, ноги нарізно. Підняти руки в сторони на рівень плечей долонями вниз.

2. Повільно нахилитись ліворуч; ноги не згинати, праву руку підняти вгору над головою; спробувати торкнутися лівою рукою стегна або коліна; голову вільно опустити на плече.

3. Повільно випрямитись.

4. Виконайте нахил праворуч.

Кожен рух виконувати, рахуючи до 5. Нахили повторити по 3 рази в кожен бік. Вправа зменшує напруження й зміцнює м'язи в ділянці попереку та стегон.

Вправа 13. Кругові рухи тулубом

1. Стати прямо, ноги разом, руки на поясі.

2. Нахилитися злегка вперед, затриматися в цьому положенні.

3. Повільно розвернути тулуб праворуч (Рис. 37) на 90°. Ноги не згинати. Затриматися в цьому положенні.

4. Розвернути тулуб назад. Затриматися в цьому положенні.

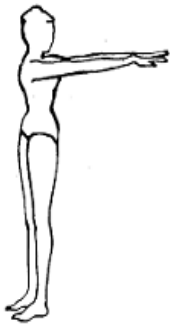
5. Розвернути тулуб ліворуч. Затриматися в цьому положенні.

Продовжувати виконувати вправу, відводячи тулуб праворуч. Потрібно намагатися виконувати вправу з якнайбільшою амплітудою рухів. Кожне положення утримувати рахуючи до 3; виконати 4 кругових рухи за годинниковою стрілкою і 4 – проти годинникової стрілки.

Вправа зменшує м'язове напруження; зміцнює м'язи спини і живота, що допомагає підкреслити лінію талії.

Вправа 14. Поворот тулуба в положенні стоячи

1. Стати прямо. Повільно підняти руки вперед на рівень плечей; дивитися на тильну сторону долонь.
2. Повільно (рахуючи до 10) повернути тулуб ліворуч; продовжувати дивитися на долоні; не зміщувати ніг з місця (рис. 37). Затриматись у цій позиції, рахуючи до 10.
3. Рахуючи до 10, повернутися у вихідне положення.



4. Стати на носки й намагатися так само повернути тулуб праворуч. Затримайтесь у цій позиції. Повернутися у вихідне положення, стоячи на носках. Опускаючись на повну ступню, одночасно опустити руки. Розслабитись, потім повторити вправу по 2 рази в кожен бік.

Виконання цієї вправи сприяє збільшенню гнучкості хребта й

Рис. 37

зменшенню Обвіду талії, розвиває відчуття рівноваги, допомагає набутти правильної постави та граційності.

Вправа 15. Розтягування м'язів рук і ніг

1. Стати прямо правим боком до стіни, столу.
2. Повільно підняти праву руку над головою.
3. Повільно загнути ліву ногу й взятися лівою рукою за стопу (Рис. 38 а).
4. Повільно злегка відвести праву руку й голову назад і м'яко потягнути ліву стопу до сідниці (Рис. 38 б). Розтягування виконувати, рахуючи до 10.
5. Повільно повернутися у вихідне положення, розслабитися й відпочити

декілька хвилин.

6. Виконайте розтягування з іншою ногою. Вправу повторити по 3 рази з кожною ногою. Потрібно намагатися виконувати вправу без опори об стіну.

Виконання цієї вправи миттєво усуває напруження в м'язах спини та плечей. Ця вправа також розвиває відчуття рівноваги, покращує поставу, зміцнює грудні м'язи.

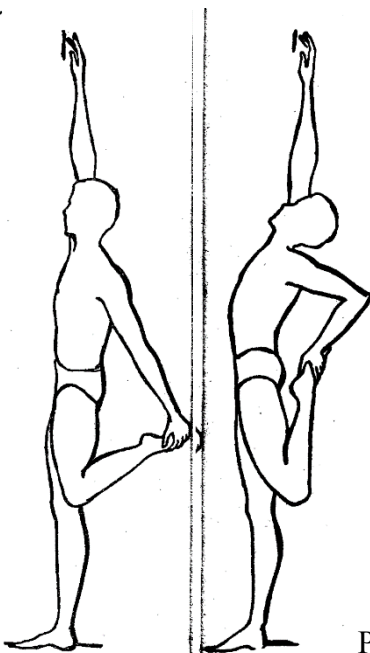


Рис. 38; а, б

Вправа 16. Поза лука.

1. Лягти на живіт, руки вздовж тулуба, підборіддя на підлозі. Зігнути ноги. Відвести руки за спину й взятися за стопи.
2. Міцно утримуючи стопи, повільно і плавно підняти тулуб, голову відхилити назад (Рис. 39). Затриматись в цій підготовчій позі.
3. Продовжуючи прогинатись, намагатися підняти стегна. Коліна тримати якомога ближче одне до одного. Потрібно утримувати позу від 10 до 20 с.
4. Повільно опустити стегна, тулуб і підборіддя на підлогу, відпустити стопи й повернутися у вихідне положення.



Рис. 39

Вправу повторити 3 рази. Поза лука зміцнює м'язи спини, зокрема в ділянці попереку, розвиває м'язи грудей і покращує поставу.



Рис. 40

Вправа 17. Нахили тулуба

1. Стати прямо, ноги разом. Підняти руки над головою так, щоб вони були паралельні, долоні повернуті всередину.
2. Не згинаючи ніг, повільно нахилитися ліворуч. М'язи ший повинні бути розслабленими, голова торкається руки.
3. Повільно випрямитись.
4. Виконати нахил праворуч.

Кожен рух виконувати, рахуючи до 5. Вправу повторити 5 разів. Ця вправа зміцнює м'язи тулуба.

Вправа 18. Поза Ріши

1. Стати прямо, ноги нарізно. Підняти руки перед собою.
2. Повільно нахилитися так, щоб права рука опустилася вниз й обхопила з внутрішнього боку гомілку правої ноги. Дивитися на ліву руку. Ноги не згинати (Рис. 40).
3. Повільно випрямитись, повернувшись у вихідне положення.
4. Виконати нахил в інший бік.

Усі рухи виконувати, рахуючи до 5. Зробити по 5 нахилів у кожен бік. Вправа розвиває гнучкість, тренує рівновагу, формує граціозну і правильну поставу.

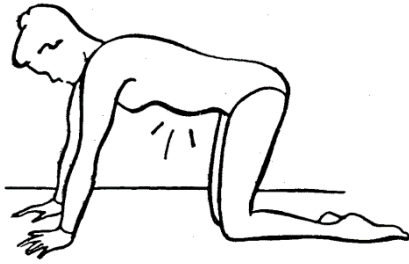


Рис. 41

Вправа 19. Рухи животом, стоячи навколішки

1. Стати на коліна з опорою на руки (Рис. 41).
2. Зробити повний видих, втягнувши живіт.
3. Різко розслабити м'язи живота сильним рухом (Рис. 41). Повторити втягування і розслаблення без пауз

10 разів.

3. Повітря потрібно повністю видихнути й не вдихати впродовж виконання всієї серії з 10 рухів. Рухи повинні бути сильними й ритмічними.

4. Сісти на п'ятки й відпочити. Повторити вправу 3–5 разів.

Вправа зміцнює м'язи живота і залози внутрішньої секреції.

Вправа 20. Вправа для очей

1. Підвести очі максимально вгору.
2. Перевести очі максимально праворуч.
3. Опустити очі максимально вниз.
4. Перевести очі максимально ліворуч.

Затримати очі в кожній позиції на 1 с. Виконати 10 рухів очима за годинниковою стрілкою і 10 – проти годинникової стрілки. Вправа знімає напругу очних м'язів і зміцнює їх.

КОМПЛЕКС ВПРАВ ЙОГИ СУР'Я НАМАСКАР

Комплекс вправ йоги Сур'я Намаскар позитивно впливає на загальний стан організму дітей, розвиває м'язи тіла, зміцнює хребет. Він успішно використовується для формування постави, красивої фігури, вироблення і зміцнення навичок правильного дихання у поєднанні з рухами. Найкраще виконувати його вранці, повернувшись лицем до сонця.

1. В.П. – основна стійка. На вдосі зігнути лікті так, щоб складені долоні знаходилися перед грудною кліткою, лопатки звести, плечі випрямити. На вдосі підняти руки вгору, злегка нахилиючи назад тулуб і голову. На вдосі низько нахилитися, долонями спертися об підлогу. Лобом прагнути торкнутися колін. Голову, шию і тулуб розслабити.

2. На вдосі праву ногу відвести назад, ліву зігнути в коліні так, щоб долоні спиралися об підлогу біля стопи лівої ноги. Голову злегка відвести назад і дивитися прямо. На вдосі відвести назад ліву ногу, підвести таз, коліна тримати прямо, п'яти притиснути до підлоги, головою намагатися торкнутися колін. Важкість тіла повинна рівномірно розподілятися на долоні і стопи. Затримавши дихання, повільно опускати тіло в положення лежачи на животі так, щоб підлоги торкалися тільки підборіддя, долоні, грудна клітка, коліна та пальці ніг, таз підвести.

3. На вдосі повільно опуститися на килимок і поступово піднімати шийний і грудний відділи тулуба до талії. Голову відвести назад, руки випрямити.

4. На вдосі повернутися в позу 5, коліна не згинати. Долоні та стопи повинні знаходитися на одному і тому ж місці. На вдосі повернутися в позу 4, зігнути праве коліно і рівно тримати ліву ногу. На вдосі повернутися в позу 3, присунути ліву ногу до правої та зберігати похиле положення, розслабивши тулуб і шию.

5. На вдосі повернутися в позу 2, повільно підняти руки вгору, а тулуб і голову злегка нахилити вперед. На вдосі повернутися в початкове положення. Повторити комплекс 4–8 разів, залежно від ступеня тренуваності організму.

ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ЗА МЕТОДИКОЮ Б. С. ТОЛКАЧОВА

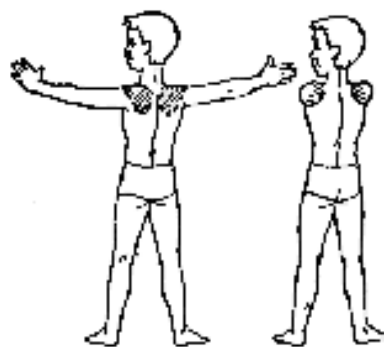
Систематичне виконання дихальних вправ на свіжому повітрі, особливо у зимовий час, – чудовий загартовуючий і лікувально-профілактичний засіб: очищується слизова дихальних шляхів і ковтально-лимфоїдного кільця від патологічної мікробної флори, забезпечується повноцінний дренаж бронхів і таким чином попереджається розвиток гострих респіраторних захворювань у хронічні. У результаті занять спеціальними вправами дихальна мускулатура людини, і перш за все м'язи, які беруть участь у видиху, набуває достатньої сили й витривалості; нормалізується кровообіг. Заняття дихальною гімнастикою позитивно впливають на фізичну підготовленість і фізичний розвиток дітей із ДСС.

Виконуючи вправи, потрібно дихати носом.

Вправа 1.

Вихідне положення: поставити ноги на ширину плечей, руки підняти в сторони на рівень плечей і максимально відвести назад, кисті з повернутими вперед долонями також максимально відведені назад, пальці розведені (Рис. 42 а).

На рахунок „1” рухом уперед руки миттєво перехрестити перед грудьми так, щоб лікті опинилися під підборіддям, а кисті сильно вдарили по лопатках (Рис. 42 б) (видих). На рахунок „2” плавно повільно повернутися у вихідне положення, діафрагмальним вдихом випнути живіт.



а) б)
Рис. 42.

Вправа 2.

Вихідне положення: стоячи на носках (ноги на ширині плечей), прогнутися, руки підняти в сторони.

На рахунок „1”, опускаючись на стопи, зробити нахил уперед, округливши спину; руки махом через сторони схрестити перед грудьми, (видих). На рахунок „2, 3” руки плавно розвести в сторони й знову схрестити перед грудьми, 2–3 рази вдарити кистями по лопатках, продовжуючи видих, на рахунок „4” повернутися у вихідне положення, діафрагмальним вдихом випинаючи живіт.

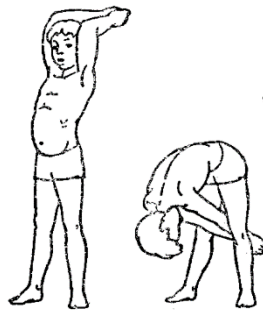


Рис. 42

Вправа 3.

Вихідне положення: стати на носки, (ноги на ширині плечей) прогнутися, руки підняти вгору й відвести назад, пальці сплести (ніби тримаючи сокиру) (Рис. 43).

На рахунок “1”, опускаючись на стопи, швидко нахилитися вперед, округливши спину, зробити різкий рух руками вперед-вниз-назад, ніби рубаючи сокирою (Рис. 43) (видих); на рахунок “2” плавно повернутися у в.п., діафрагмальним вдихом випнути живіт.

Вправа 4.

Вихідне положення: стати, злегка нахилившись вперед і присівши, ноги поставити на ширину “лижні”, права рука – спереду (кисть стискає “лижну палку”), ліва – далеко з заду (кисть розкрита – „лижна палка на ремні”) (Рис. 44). На рахунок “1” плавно присісти, праву руку опустити вниз-назад до стегна (видих завершується в момент, коли рука знаходиться вище стегна); потім випрямитись до в.п. (ліва рука спереду), права позаду, (кисть розкрита), діафрагмальним вдихом випнути живіт. Повторити вправу, опускаючи ліву руку.



Рис. 44

Вправа 5.

Вихідне положення – стати на носки, злегка нахилившись уперед, ноги на ширині “лижні”, руки попереду, кисті стискають “лижні палки” (Рис. 45). На рахунок “1”, опускаючись на стопи, присісти й нахилитися вперед, доторкнувшись животом стегон, руки відвести максимально вниз-назад, кисті напіврозкриті – видих (Рис. 45), на рахунок “2, 3”, залишаючись у нахилі, пружинити ногами (видих); на рахунок “4” повернутись у в.п., діафрагмальним вдихом випинаючи живіт.

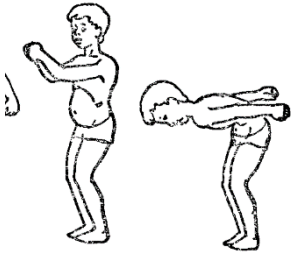


Рис. 45

розслаблена. На рахунок “1, 2”

зробити 4–5 швидких кругових рухів руками, як при плаванні кролем на животі (видих), на рахунок “3–4” – 2 повільні кругові рухи руками; завершуючи повний діафрагмальний вдих, випнути живіт

Вправа 7.

Вихідне положення: поставити ноги на ширину плечей, праву руку підняти вгору, долоню розвернути праворуч і стиснути, як для гребка, ліва рука внизу, розслаблена й розвернута долонею назад. На рахунок “1, 3” зробити 3 кругові рухи руками, як при плаванні кролем на спині, виконуючи повороти тулубом за рукою, яка гребе



Рис. 46

(видих). На рахунок “4” повільно виконати один круговий рух руками, діафрагмальним вдихом максимально випинаючи живіт (Рис. 47).

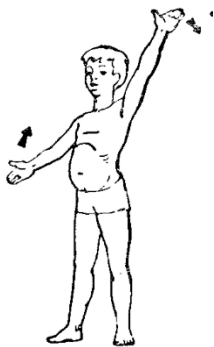


Рис. 47

Вправа 8.

Вихідне положення: стоячи на носках (ноги на ширині плечей), злегка нахилитися вперед, руки підняти вперед-вгору, кисті стиснуті, як для гребка. На рахунок “1” виконати “гребок”, як при плаванні батерфляєм, потім, опускаючись на стопи, руки відвести вниз-назад до стегон, злегка зігнувши ноги і збільшуючи нахил (видих); піднявши руки через

сторони вгору-вперед (кисті розслаблені), повернутись у в.п., роздуваючи живіт діафрагмальним вдихом .

Вправа 9.

Вихідне положення: стати на носки, ноги на ширині плечей, руки підняти вгору, долоні назовні, кисті стиснути, як для гребка. На кожний рахунок, опускаючись на стопи, відвести руки вниз-назад до стегон (видих); піднімаючись на носки, руки підняти вперед-вгору (кисті розслабити) і повернутися у в.п., роздуваючи живіт діафрагмальним вдихом.

Вправа 10.

Вихідне положення: прийняти упор лежачи, впираючись прямими руками в підлогу. На рахунок “1” прийняти упор присівши (видих), на рахунок “2” повернутися у вихідне положення (діафрагмальний вдих). Кожен рух виконати за 1 с.

Вправа 11.

Вихідне положення: стати на ліву ногу, правим боком до опори, праву ногу зігнути в коліні й відвести назад (стопа розслаблена), правою рукою тримаючись за опору на рівні плеча. На кожний рахунок, піднімаючись на носок опорної ноги, зробити максимально можливий мах правою ногою вперед-вгору, бажано до торкання стегном грудини (видих) (Рис. 48) і відразу – максимальний мах тією ж ногою до торкання стопою сідниць; опускаючись на стопу лівої ноги, випнути живіт діафрагмальним вдихом (Рис. 48). Кожен рух виконати за 1 с. Те ж саме повторити з опорою на праву ногу.

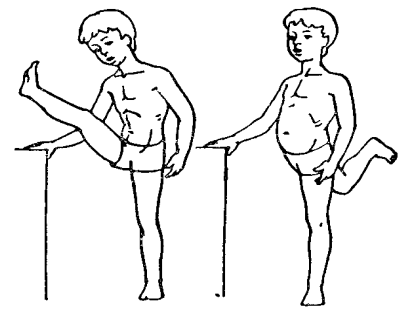



Рис. 48

ДОДАТОК Р
ІННОВАЦІЙНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Додаток Р.1

КОМПЛЕКС ВПРАВ СИСТЕМИ ПЛАТЕС

Мета	Опис вправи	Методичні вказівки	Дозування	Візуальний образ
1. «СОТНЯ» (HUNDRED)				
				
<p>Дихальна вправа, що активізує циркуляцію крові для розминки і підготовки тіла до виконання подальших вправ.</p>	<p>Лежачи на спині, зігніть ноги в колінах під кутом 90 градусів, стегна вертикально, на видиху максимально наблизьте груди і живіт до спини і підніміть голову та корпус від підлоги до тих пір, поки нижній край лопаток залишиться щільно притиснутим до підлоги. Потягніться руками в вперед і виконайте ударні рухи прямими руками на висоті 10–15 см. від підлоги без її торкання. На п'ять рахунків (ударів руками) виконайте вдих, на п'ять рахунків видих. Зберігайте максимальний підйом корпусу, нерухомість голови і плечей протягом 20 дихальних рухів, дивіться на пупок.</p>	<p>Скручувати корпус лише у верхній його частині, а не в області шиї. Не затримуйте дихання, не наближайте стегна до грудей. Тримайте сідниці в напрузі, коліна разом. Максимально віддаляйте плечі від вух для розтягнення м'язів шиї і посилення концентрації уваги на м'язах черевного преса. Якщо важко утримувати голову піднятою, опустіть її на підлогу або підкладіть маленьку подушечку під голову.</p>	<p>Почніть з 10 або 20 дихальних рухів і поступово збільшуйте їх до 40. Поступово виконуйте більш тривалі за часом видихи, що дозволить покращити витривалість дихальної системи</p>	<p>Протягом усієї вправи зберігайте відчуття ваги, притискайте ваш корпус до підлоги. Виконуйте ударні рухи начебто з метою створення бризг на поверхні води.</p>

Додаток Р.1 (продовження)

2. СКРУЧУВАННЯ НАВЕРХ (ROLL UP)



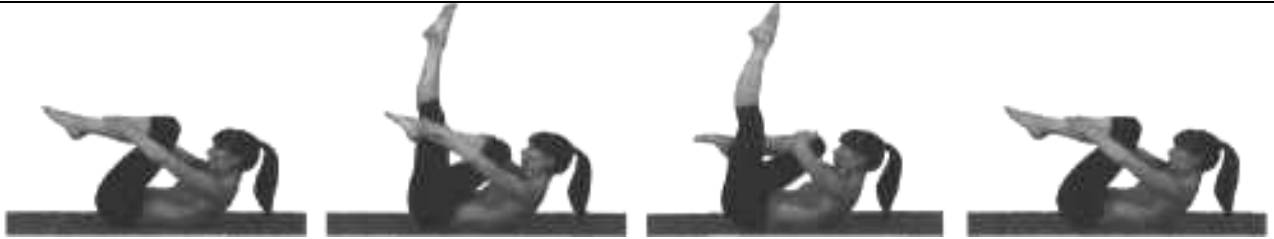
<p>Зміцнення м'язів, що утворюють «центр сили», розтягування м'язів задньої поверхні стегна та спини.</p>	<p>Лежачи на спині, зігніть ноги в колінах під тупим кутом, стопи щільно притисніть до підлоги. Витягніть руки уздовж корпусу. Щільно звівши коліна, напружте сідниці. На вдиху виконайте скручування верхньої частини корпусу, починаючи з наближення підборіддя до грудей. Якщо вам важко виконати скручування вгору, можете триматися руками за ноги. Після закінчення скручування на видиху випряміть ноги і потягніться за руками вперед. Зберігайте відчуття наближення пупка до хребта. Починайте розкручування вниз зі стисненням сідниць і легкого опускання куприка на підлогу, посилаючи його під себе, під час згинання колін. Плавню укласти-хребці один за одним на підлогу, прийміть вихідне положення, зробіть видих.</p>	<p>Не напружуйте живіт і не затримуйте дихання під час виконання вправи. Не відривайте стопи при скручуванні вгору і опускання вниз. Полегшити стабілізацію нижній частині корпусу можна за допомогою затиснення м'ячика або маленької подушечки між щиколотками. Тримайте підборіддя наближеним до грудей при скручуванні розкручуванні вгору і вниз, виключивши тим самим перенапругу шиї. Не розслабляйте корпус при нахилі вперед під час розтягання і не падайте на підлогу під час розкручування.</p>	<p>Повторіть вправу 3–5 разів. Після закінчення випряміть ноги.</p>	<p>У разі розтягнення вперед, уявіть, що Ви хочете максимально віддалити корпус від тазу. Скручуючись над ногами, постарайтеся сформувати високу букву «С». Представляйте, що стопи приклеєні до підлоги.</p>
---	---	---	---	---

3. ПЕРЕКАТИ НА СПИНІ



<p>Вправа розвиває силу м'язів черевного преса, покращує баланс і координацію, діє як масаж спини.</p>	<p>Сидячи на підлозі, зігніть ноги в колінах і злегка розведіть їх нарізно. Візьміть руками стегна з зовнішньої сторони (але не під колінами) і відірвавши стопи від підлоги, балансуйте в області куприка. Розведіть лікті в сторони. Наближаючи пупок до хребта і підборіддя – до грудей максимально округлятимете спину, посилаючи куприк вперед. Зберігаючи ноги і корпус у незмінному положенні, на вдиху перекотіться назад до краю лопаток, але не до шиї. На видиху поверніться в положення, сидячи, зберігаючи відстань між грудьми й стегнами. Зробіть коротку перерву, балансуючи на області куприка. Не торкайтеся стопами підлоги. Не закривайте очі, щоб не втрачати баланс.</p>	<p>Не закидайте голову при перекаті назад і не смикайте її під час перекату вперед. Для безпеки постійно наближайте голову до колін. Інерція це ключовий момент даної вправи: чим повільніше ви перекочуетесь, тим більший шанс уникнути інерції при поверненні в положення сидячи. Тримайте живіт втягнутим і зафіксуйте положення голови і шиї протягом всієї серії перекатів.</p>	<p>Виконайте 5–6 перекатів, по закінченню опустіть стопи на підлогу і перекачайтесь на спину з підтягнутими колінами до грудей.</p>	<p>Уявіть, що ви на кріслі-гойдалці, яка закидається назад і тут же повертається в положення.</p>
--	--	--	---	---

4. РОЗТЯГУВАННЯ НІГ ПО ЧЕРЗІ



<p>Зміцнення м'язів «центру сили», розтягування м'язів спини і ніг.</p>	<p>Лежачи на спині, зігніть ноги і підтягніть коліна до грудей. Верхню частину корпусу відірвати від підлоги, дивіться на живіт. Обхопіть двома руками гомілку правої ноги, помістивши праву руку на кісточки, а ліву – на коліно. Випряміть ліву ногу вгору вертикально. На видиху сконцентруйтеся на максимальному наближенні пупка до хребта. На вдиху поміняйте ноги і руки відповідно. Прямою ногою потягніться від стегна у площині, що проходить через центр тіла. Стискайте сідниці під час випрямлення ноги, що допоможе забезпечити правильне положення корпусу. При зміні ніг не розслабляйте м'язи черевного преса.</p>	<p>Концентруйтеся на нерухомості верхній частині корпусу під час виконання рухів ногами. Намагайтеся утримувати підняте положення грудного відділу за рахунок роботи м'язів черевного преса: постійно тримайте живіт втягнутим і притискайте спину до підлоги ще сильніше при зміні ніг. Тягніться ліктями в сторони, опустіть плечі вниз, максимально віддаляючи їх від вух. Якщо втомлюється шия, опустіть голову на підлогу, і після відпочинку спробуйте підняти корпус правильно.</p>	<p>Виконайте 3 повторення кожною ногою, після закінчення зігніть обидві ноги, підтягнувши коліна до грудей, опустіть голову на підлогу.</p>	<p>Під час вправи уявляйте як якась вага, притискає тіло до підлоги.</p>
---	---	--	---	--

5. РОЗТЯГУВАННЯ СПИНИ ВПЕРЕД



<p>Зміцнення глибоких м'язів черевного преса, покращення рухливості спини і формування правильної постави.</p>	<p>Сидячи з прямою спиною, розведіть ноги в сторони, трохи ширше стегон, злегка зігніть коліна. Витягніть руки вперед, потягніть стопи на себе. На вдиху максимально витягніть хребет вгору. З наближенням підборіддя до грудей почніть скручування корпусу вперед. На видиху розтягніть верхню частину корпусу вперед, створюючи опір розтягування за рахунок втягування живота. Зафіксуйте стегна нерухомо і не зводьте коліна при розтягненні вперед. З часом спробуйте повністю випрямити одну ногу, потім іншу під час видиху і розтягування спини вперед. На вдиху виконайте розкручування спини вгору. Повернувшись в положення сидячи, на видиху опускаючи плечі вниз.</p>	<p>Не затримуйте дихання, це викличе велике напруження тіла та обмежить досягнення прогресу в розтягуванні. Не розслабляйте корпус при нахилі вперед під час розтягування. Розкручувати точно наверх, положення, сидячи з прямою спиною, а не назад. Голова повинна підніматися останньої. Під час розкручування корпусу вгору опустіть плечі вниз, максимально віддаляючи їх від вух, це зніме навантаження з м'язів задньої поверхні шиї.</p>	<p>Зробіть 3 повторення вправи, щоразу посилюючи розтягнення спини при нахилі вперед.</p>	<p>Розтягуючись вперед, уявляйте, що ваш корпус формує літеру «С». При розкручуванні спини вгору, уявляйте почергове притискання хребців до уявної стіни за вами.</p>
--	--	---	---	---

6. СКРУЧУВАННЯ НАВЕРХ



<p>Вправа розтягує та зміцнює м'язи спини за рахунок покращення рухливості хребта.</p>	<p>Лежачи на спині, ноги в позиції «Пілатес». Потягніть стопи на себе, розгорнувши носки нарізно. Витягніть руки вгору над головою. На вдиху почніть опускати руки вниз і, як тільки вони досягнуть рівня грудей, відірвати голову від підлоги, починаючи скручування корпусу вперед – вгору. Продовжуючи скручування наверх, не відривайте ноги від підлоги. Розтягніть вперед від стегон, зберігаючи відчуття притискання пупка до хребта, зробіть видих. На вдиху наблизьте пупок до хребта, почніть розкручування вниз зі стиснення сідниць і легкого опускання куприка на підлогу. На видих поверніться в початкове положення, опустіть голову на підлогу, підніміть руки над головою.</p>	<p>Прагніть до плавного виконання вправи. Тримайте підборіддя наближеним до грудей при скручуванні вгору і вниз, виключивши тим самим витягування шиї. Не використовуйте шию і плечі в початковій фазі відриву від підлоги. Використовуйте м'язи «центру сили». Не розслабляйте корпус при нахилі вперед під час розтягання і не падайте при розкручуванні на підлогу. Для збереження стійкого положення щільно стискайте внутрішні поверхні стегон.</p>	<p>Повторіть вправу 3–5 разів. Після закінчення опустіть руки вздовж корпусу, готуючись до наступної вправи.</p>	<p>Уявіть, що ваші ноги закріплені ременями до підлоги, і частина корпусу нижче стегон нерухома. Для полегшення уявіть, що ви щільно затиснули маленький м'ячик щиколотками або задніми внутрішніми поверхнями стегон. У разі розтягнення вперед, уявіть, що Ви хочете максимально віддалити корпус від тазу, скручуючись над ногами.</p>
--	---	--	--	---

7. СКРУЧУВАННЯ ЗА ГОЛОВУ



<p>Вправа розтягує м'язи спини, розвиває рухливість хребта, зміцнює м'язи «центру сили».</p>	<p>Лежачи на спині, витягніть руки уздовж корпусу і, для забезпечення стабільності щільно притисніть їх до підлоги. Розгорніть ноги в позицію «Пілатес» і на вдиху заведіть їх за голову до тих пір, поки вони не опиняться паралельно підлозі. Балансуйте на лопатках і не перекочуйте на шию. Якщо вам дозволяє розтяжка, торкніться ногами підлоги за головою. Розведіть ноги на ширину стегон і на видиху плавно, перекатом, опустіть спину назад, притискаючи до підлоги хребець за хребцем. Після того, як куприк торкнеться підлоги, продовжуйте опускати ноги до того рівня, поки спина не почне відриватися від підлоги. Щільно зведіть ноги і повторіть послідовність даної вправи.</p>	<p>Не затримуйте подих. Тримайте ноги разом, щільно стиснувши коліна і п'яти. Утримуйте абсолютно нерухомо верхню частину тіла під час скручування хребта. Притискайте долоні і плечі до підлоги, і, витягуючи руки вперед для виконання скручування за голову. Опускаючи спину на підлогу, подовжуйте її і шию максимально, потримайте ноги прямими і злегка розведеними. Перенесіть основне навантаження на долоні для досягнення правильної форми тіла.</p>	<p>Повторіть вправу 3–5 разів. Після закінчення випряміть ноги. Якщо ви відчуваєте дискомфорт або біль в області шиї або попереку – пропустіть дану вправу.</p>	<p>Контролюйте рух, уявляючи, що ваші руки – це свинцеві пластини, не здатні відірватися від підлоги, долоні і плечі приклеєні до підлоги.</p>
--	---	--	---	--

8. ПЕРЕКАТИ НА СПИНІ



<p>Розвиває силу м'язів черевного пресу, покращує баланс і координацію, діє також, як масаж спини.</p>	<p>Сидячи на підлозі, підтягніть коліна до грудей. Візьміть руками щиколотки із зовнішнього боку. Утримуйте п'яти щільно зведеними. Злегка розведіть коліна і відірвати стопи від підлоги, балансує на куприку. Лікті – в сторони. За рахунок щільного притискання пупка до хребта, підкручування таза вперед і наближення підборіддя до грудей почніть переكات, не змінюючи положення ніг. На вдиху переكاتіться до краю лопаток: голова і шия не повинні торкнутися підлоги. На видиху поверніться в положення сидячи, зафіксуйте вихідне положення. Не торкайтеся ногами підлоги.</p>	<p>Не закидайте голову назад, намагаючись створити інерцію для початку руху. Повільно виконуйте вправу. Не піднімайте плечі. Тримайте живіт втягнутим і зафіксуйте положення голови і шиї протягом усіх переكاتів. Для безпеки постійно наближайте голову до колін. Освоївши вправу, щільно притисніть п'яти до сідниць, помістіть голову між колінами і щільно обхопіть ноги руками.</p>	<p>Виконайте 5–6 переكاتів, по закінченню опустіть стопи на підлогу.</p>	<p>Уявіть, що ви на кріслі-гойдалці, яке практично закидається назад і тут же повертається в стан рівноваги.</p>
--	--	---	--	--

9. РОЗТЯГУВАННЯ НІГ ПО ЧЕРЗІ



<p>Це перша з п'яти вправ «Серії вправ для м'язів черевного преса». Усі ці вправи виконуються плавно одна за одною без зміни вихідного положення корпусу. У вправі зміцнюються м'язи «центру сили» і розтягуються м'язи ніг і сідниць.</p>	<p>Сидячи, зігніть ноги в колінах. Візьміть ліву ногу (лівою рукою по боці, правою – за коліно) і підтягніть коліно до грудей. Лікті в сторони. Перекатом опустіться на спину, утримуючи ліве коліно біля грудей, плечі в повітрі, підборіддя наближене до грудей. Витягніть праву ногу вперед над підлогою в площині, що проходить через центр тіла. Не опускайте ногу нижче рівня, що дозволяє утримувати спину плоскою. Стискайте сідниці під час випрямлення ноги, що допоможе забезпечити правильне положення корпусу. Прямою ногою потягніться від стегна. На вдиху поміняйте ноги і руки відповідно.</p>	<p>Постійно утримуйте верхню частину корпусу піднятою і нерухомою, зафіксуйте погляд на животі і не напружуйте шию. Тримайте живіт втягнутим і притискайте спину до підлоги ще сильніше при зміні ніг. Для повного залучення м'язів черевного преса в роботу тягніться ліктями в сторони. При дискомфорті у колінах розмістити руки під стегна. При дискомфорті в нижній частині спини випрямляйте ноги вертикально вгору. У міру збільшення сили м'язів живота опускайте ногу ближче до підлоги.</p>	<p>Виконайте 5–10 повторень, після закінчення зігніть обидві ноги, підтягніть коліна до грудей.</p>	<p>Під час вправи уявляйте яка вага притискує корпус до підлоги.</p>
--	---	---	---	--

10. РОЗТЯГУВАННЯ НІГ ОДНОЧАСНО



<p>Це друга з п'яти вправ, що входять в «Серію вправ для м'язів черевного преса». Вправа зміцнює м'язи «центру сили» і розтягує м'язи рук і ніг.</p>	<p>Лежачи на спині, підтягніть коліна до грудей. Візьміть ноги за щиколотки, злегка зігніть руки в ліктях, підведіть від підлоги голову і плечі. На глибокому вдиху розтягніть тіло по всій довжині, простягнувши руки до вух і випрямивши ноги вперед під кутом 45 градусів від підлоги в позицію «Пілатес». На видиху підтягніть коліна до грудей, руки через сторони, по колу опустіть вниз до ніг. Для посилення видиху втягніть живіт, максимально віддаляючи його від колін.</p>	<p>Утримуйте корпус нерухомим. Не закидайте голову назад при витягненні нагору. Підтримання положення ший наблизьте підборіддя до грудей. Випрямляючи ноги, напружуйте сідниці і щільно зводьте внутрішні поверхні стегон. При дискомфорті в нижній частині спини випрямляйте ноги вертикально вгору замість 45 градусів від підлоги. У міру збільшення сили нижньої частини живота починайте опускати випрямлені ноги до підлоги.</p>	<p>Виконайте вправу 5–10 разів, після закінчення підтягніть коліна до грудей, зробіть повний вдих.</p>	<p>Уявіть, що вас розтягують в різні сторони за руки і ноги, і лише за рахунок напруження м'язів черевного преса ваша спина залишається щільно притиснутою до підлоги.</p>
--	--	--	--	--

11. РОЗТЯГУВАННЯ ПРЯМИХ НІГ ПО ЧЕРЗІ



<p>Це третя вправа, що входить в «Серію вправ для м'язів черевного преса». Вправа спрямована на додаткове розтягування задньої поверхні ніг і розвиток сили м'язів черевного преса.</p>	<p>Лежачи на спині, підтягніть коліна до грудей, захопіть ноги за щиколотки. Злегка зігніть руки в ліктях, лікті розведіть в сторони. Голову й плечі підніміть від підлоги, наблизьте підборіддя до грудей. На видиху щільніше притисніть спину до підлоги. Випряміть праву ногу вгору до стелі, захопивши її руками по боці. Одночасно ліву ногу витягніть вперед над підлогою. На вдиху потягніть витягнуту ногу до голови, двічі пружинячи. На видиху швидко, «ножицями» поміняйте ноги, не згинаючи їх. Візьміть ліву ногу з боку і повторіть рух, виконуючи вдих на першому пружнихими рухами і видих на другому.</p>	<p>Зберігайте корпус нерухомим під час виконання розтягування і зміни ніг. Фокусуйте погляд на животі для забезпечення його нерухомості під час дихання. Не піднімайте і не опускайте плечі під час вправи. Якщо дане розтягування спочатку важко здійснимо, захоплюйте ногу нижче щиколотки: за гомілку або під стегно, але не під коліном. Для ускладнення, спробуйте виконати вправу, витягнувши руки вздовж тулуба.</p>	<p>Виконайте 5–10 повторів, після закінчення витягніть обидві ноги вертикально вгору в позицію Пілатес, заведіть руки за голову.</p>	<p>Під час вправи уявляйте як вага, притискає корпус до підлоги. При зміні ніг уявіть ритм двірників на лобовому склі.</p>
---	--	---	--	--

12. РОЗТЯГУВАННЯ ПРЯМИХ НІГ ОДНОЧАСНО



<p>Це четверта вправа, що входить у «Серію вправ для м'язів черевного преса», максимально розробляє зону центру сили, залучаючи в роботу як верхню, так і нижню частину черевного преса, сприяє підвищенню сили та гнучкості задньої поверхні ніг.</p>	<p>Лежачи на спині, випряміть ноги вертикально вгору в позицію Пілатес, заведіть руки за голову, але не схрещуйте їх, підніміть голову і плечі від підлоги, не тисніть руками на голову. Для забезпечення стабільності нижньої частини спини стисніть сидниці і на вдиху опустіть прямі ноги вниз до підлоги. Зафіксуйте ноги в тому стані, коли спина починає прогинатися. Стисніть сидниці ще сильніше і на видиху підніміть ноги вгору до стелі. Ви повинні відчувати, що грудна клітка злегка тягнеться у напрямку до ніг, коли вони повертаються у вертикальне положення. При підйомі ніг стопи не повинні заходити за лінію талії, зупиняйте їх суворо перпендикулярно підлозі.</p>	<p>Утримуйте корпус нерухомим, не прогинайтеся в попереку під час опускання ніг до підлоги. Тримайте лікті в сторони, відводите плечі від вух. Утримуйте стегна злегка розгорнутими назовні та щільно стиснутими при поверненні ніг вгору, при цьому тягніться грудьми до ніг. Спочатку підкладете руки буквою V під куприк долонями вниз. Це положення буде сприяти підтримці попереку. Для ускладнення змініть динаміку вправи, перемістивши акцент з підйому ніг на їх опускання, змінивши і дихання.</p>	<p>Виконайте вправу 5–10 разів, після закінчення підтягніть коліна до грудей.</p>	<p>Під час руху ніг уявіть, що ноги прив'язані до пружини, закріпленої до стіни у вас за головою, і ви повинні розтягувати цю пружину вниз і опиратися їй при русі ніг вгору. Думайте про те, що підйом і опускання ніг починаються з області пупка.</p>
--	---	--	---	--

13. СХРЕЩУВАННЯ



<p>Це остання вправу, що входить в «Серію вправ для м'язів черевного преса», спрямована на тренування косих м'язів живота, формування лінії талії та зміцнення зони «центру сили».</p>	<p>Лежачи на спині, підтягніть коліна до грудей, плечі і голову підніміть від підлоги. Покласти руки за голову, розклавши лікті точно в сторони. На вдиху наблизьте живіт до спини. Випряміть праву ногу вперед над підлогою і скрутить верхню частину корпусу вліво до торкання правим ліктем лівого коліна. Переконайтеся, що скручування відбувається в області талії, а не плечей. Втримайте положення скручування на повному видиху. Не торкайтеся підлоги верхньою частиною спини і ліктем. Для посилення розтягування дивіться на лівий лікоть. На вдиху скрутить корпус в інший бік, знову утримуючи скручений корпус протягом повного видиху.</p>	<p>Переконайтеся, що скручування відбувається в області талії, а не в області плечей і шиї. Утримуйте лікті розведеними точно в сторони і не торкайтеся ними підлоги під час скручування. Не поспішайте під час виконання вправи, утримуйте скручений корпус при повному видиху. Не опускайте витягнуту ногу дуже низько, не розслабляйте сідниці. Не розхитуйте корпус з боку в бік. Чим стабільніше положення корпусу, тим вище ефективність вправи.</p>	<p>Виконайте 5–10 повторень, і після закінчення підтягніть коліна до грудей. Перекатом прийміть положення, і випряміть ноги перед собою.</p>	<p>Під час скручування уявіть, що центральна частина корпусу зацементована в підлогу, і ви не можете перекинутися з боку на бік.</p>
--	--	--	--	--

14. РОЗТЯГУВАННЯ СПИНИ ВПЕРЕД



<p>Вправа покращує рухливість хребта і сприяє формуванню правильної постави. Також розтягуються задні поверхні стегон і віддаляється застійний повітря з легень.</p>	<p>Сидячи з прямою спиною, розведіть ноги трохи ширше стегон, не згинайте ноги в колінах. Витягніть руки перед собою, натягніть стопи на собі. На вдиху максимально витягніть хребет вгору, і мережею підборіддя до грудей, почніть скручування корпусу вперед. На видиху розтягніть верхню частину корпусу вперед, одночасно втягуючи живіт, тягніть мізинці ніг на себе. На вдиху почніть розкручування наверх. Повертаючись в положення, сидячи з прямою спиною, зробіть видих, тримайте руки витягнутими перед собою. Намагайтеся зробити спину плоскою, представляючи її притискання до стіни за вами. Опустіть плечі вниз, максимально відводячи їх від вух, це зніме навантаження з м'язів задньої поверхні шиї. Тягніться верхівкою вгору.</p>	<p>Не затримуйте дихання, це кличе перенапруження тіла і обмежить досягнення прогресу. Розкручування має відбуватися вгору, а не тому, так, як якщо б ви туляться до стіни за вами. Під час розкручування корпусу вгору починайте рух від «цін-сили», а не з голови. При скручуванні і розтягуванні спина зберігайте стегна в стабільному стані, не розвертайте коліна всередину. З часом освоєння вправи, з кожним повторенням збільшуйте розтягнення спина шляхом більш глибокого нахилу.</p>	<p>Зробіть 3 повторення вправа, посилюючи щоразу розтягнення спина. Закінчивши, сядьте прямо, зігніть ноги. Підтягнувши коліна до грудей.</p>	<p>У разі розтягнення спина уявіть, що ваш корпус формує літеру «С» і ви «видавлюєте» повітря з легень. Уявіть, що ви виконуєте рух по великому надувному м'ячу, затиснутому між ніг. Стискайте уявний м'яч верхніми частинами внутрішніх поверхонь стегон у той момент, як груди опиняються на верхівці м'яча.</p>
--	--	---	---	---

15. «КРІСЛО-ГОЙДАЛКА»



<p>Вправа, сприяє розвитку гнучкості м'язів спини і задньої поверхні ніг, розвиває силу м'язів «центру–сили» та діє, як масаж.</p>	<p>Сидячи на підлозі, зігніть ноги в колінах. Візьміть ноги за щиколотки з внутрішньої сторони. Втягніть живіт, наближаючи пупок до хребта, відхиліться і відірвати стопи від підлоги, балансує на куприку. Випряміть обидві ноги вгору до стелі в V позицію, зберігаючи баланс. Не згинайте руки. Зведіть лопатки. На вдиху, наближаючи пупок до хребта, підборіддя до грудей і підкручуючи таз вперед, почніть переكات назад. Перекаотіться назад до лопаток. Не перекачуйте до шиї. Зберігайте відстань між стопами і кут у тазостегновому суглобі незмінними. Тримайте ноги і руки прямими. На видиху поверніться у вихідне положення. Балансуйте у верхній точці після кожного перекаату.</p>	<p>Не закидайте голову при перекаті назад і не рухайте нею під час перекаату. Для початку тільки випрямляйте ноги і балансуйте без перекаату. Потім додайте перекаат з прямими ногами, але тримайтеся руками не за щиколотки, а за середину гомілки, але не захоплюйте під колінами. Для ускладнення покладіть руки на щиколотки або гомілку, не захоплюючи, і виконайте перекаат у цьому положенні. Ще один варіант ускладнення – перекаат із зведеними ногами, що підсилить розтягнення задньої поверхні ніг.</p>	<p>Виконайте 6 перекаатів, закінченню поверніться в положення, сидячи, балансує на куприку. З'єднайте ноги і, залишаючи їх нагорі, опустіть верхню частину корпусу на підлогу.</p>	<p>Уявіть, що ви на кріслі–гойдалці з високою спинкою яка практично закидається назад і тут же повертається в стан рівноваги.</p>
--	--	---	--	---

16. «ШТОПОР»



<p>У вправі розвивається сила м'язів центру сили, гнучкість м'язів спини, покращується баланс.</p>	<p>Лежачи на спині, витягніть ноги вгору, розгорнувши їх в позицію «Пілатес». Руки вздовж корпусу, долоні притисніть до підлоги. Концентруйтеся на наблизненні пупка до хребта. На вдиху почніть окреслювати коло ногами вправо, вниз і далі по колу. На видиху поверніть ноги у вихідне положення. Не відривайте таз від підлоги і не перекочуйтеся з боку на бік при виконанні кола ногами. Кожен раз змінюйте напрямок колового руху, виконуючи вдих на початку кола і видих – на його завершенні. Шия, спина і плечі повинні залишатися цілком нерухомими і розслабленими протягом усієї вправи.</p>	<p>Спочатку окреслюйте зовсім маленькі кола і підкладайте руки під куприк, склавши кисті трикутником, для створення піднесеного положення тазу і полегшення утримання вихідної позиції. Послідовно збільшуйте діаметр окреслюючого кола. В ускладненому варіанті відривайте таз від підлоги у той момент, коли ноги заходять за голову. Щільно стисніть сідниці і внутрішньою поверхнею стегон. Не перекочуйтеся на шию. Та не прогинайтеся у попереку.</p>	<p>Виконайте 3–5 повторення в кожную сторону, після закінчення підтягніть коліна до грудей для розслаблення попереку. Перекотіться в положення сидячи, випряміть ноги і розведіть їх на ширину стегон.</p>	<p>Уявіть, що все тіло міцно прикріплене до підлоги, і тільки ноги здатні рухатися. При виконанні кола ногами думайте, що ваші ноги злилися в одне ціле і ви малюєте стопами велике коло навколо центру вашого корпусу.</p>
--	--	---	--	---

17. «ПИЛА»



<p>Вправа відноситься до дихальних і сприяє видаленню застої повітря з легень. Також відбувається корекція лінії талії та розтягування задньої поверхні стегон.</p>	<p>Сидячи з прямою спиною, витягніть ноги перед собою і розведіть їх трохи ширше стегон. Натягніть стопи на себе. Витягніть руки в сторони. На вдиху наблизьте пупок до хребта і виконайте скручування корпусу в області талії наліво. Тягніться грудьми і головою до лівої ноги, а правою рукою за мизинець лівої ноги. Продовжуючи тягнутися грудьми до лівого стегна, зробіть повний видих. Не відривайте праву сідницю від підлоги. На вдиху розкручуванням вгору поверніть корпус у вихідне положення, починаючи підйом від пупка. Голова піднімається останньою. Сидіть прямо, не відхиляючи корпус назад. Зробіть видих і тільки потім почніть рух в інший бік. Думайте про наповнення легень повітрям і повному його вичавлюванню на видиху.</p>	<p>У нахилі не піднімайте голову, тягніться верхівкою і рукою до мизинця лівої ноги, а лівою рукою точно в протилежну сторону. При витягненні корпусу в обох напрямках стегна і сідниці повинні залишатися щільно притиснутими до підлоги, ноги та рука, відведена назад, прямими. При виконанні розтягування корпусу в нахилі тягніться протилежною п'ятою вперед і сидіть на протилежній сідниці, не завертайте коліна всередину. Якщо дана вправа дуже складна, злегка зігніть коліно протилежної ноги, або обидва коліна. У міру покращення гнучкості випрямляйте ноги до кінця.</p>	<p>Виконайте 4 повторення в кожному боці.</p>	<p>Під час скручування думайте, що нижня частина тіла зацементована, і ви здатні рухатися тільки вище лінії стегон. Нахиляючись уявіть, що ви відпилюєте мизинцем правої руки мизинець лівої ноги, асоціюючи рух з рухом пилки.</p>
---	--	--	---	---

18. «НИРЯЮЧИЙ ЛЕБІДЬ»



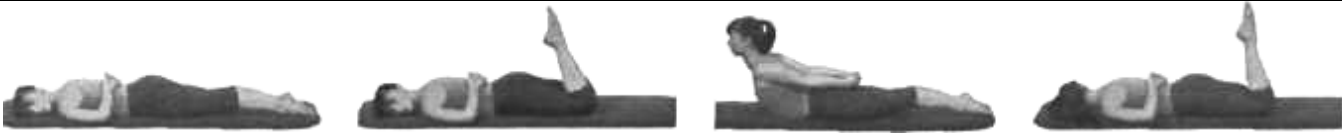
<p>У вправі розвивається сила і гнучкість усіх м'язів спини, шиї та плечей.</p>	<p>Лежачи на животі, упріться долонями в підлогу безпосередньо під плечима. Щільно стисніть ноги в позиції «Пілатес», притисніть підйоми ніг до підлоги. На вдиху, пупок наблизивши до хребта, почніть випрямляти руки. Тягніться грудьми вгору. Притискайте лікті до корпусу. На видиху зігніть руки і опустіться на підлогу. Виконавши 2–4 повторення, на останньому підйомі відірвати руки від підлоги, на вдиху витягніть їх перед собою долонями всередину і перекотіться вперед на груди, відриваючи ноги від підлоги. Відразу ж, на видиху перекотіться назад, відриваючи груди від підлоги. Продовжуйте перекати: на вдиху вперед, назад на видиху.</p>	<p>Починайте піднімання тулубу зі зведенням і відведенням плечей від вух. Не закидайте голову при перекаті вперед і не рухайте нею під час перекату для створення інерції. Зберігайте прогнуте положення тіла під час перекатів, щільно зведіть ноги і витягніть руки. Спочатку можливе легке розведення п'яток, але без розслаблення сідниць. Якщо ви відчуваєте дискомфорт або біль у попереку пропустіть дану вправу або виконуйте тільки підготовчу частину.</p>	<p>Виконайте максимум 5 перекатів, після закінчення сядьте на п'яти, нахиліться вперед для розслаблення попереку.</p>	<p>Перекочуючись на груди, уявіть, що ви пірнаєте вперед за м'ячем. Перекочуючись, уявіть, що ви кидаєте м'яч назад за голову.</p>
---	---	--	---	--

19. ЗАХЛЕСТ ОДНОЮ НОГОЮ



<p>Вправа зміцнює м'язи задньої поверхні стегна, верхньої частини корпусу і рук, розтягує м'язи передньої поверхні стегна, живота і зв'язки колін.</p>	<p>Лежачи на животі, упріться ліктями в підлогу, тягніть живіт, наближаючи пупок до хребта, одночасно притискаючи лобкову кістку до підлоги. Розгорніть ноги в позицію «Пілатес». На вдиху максимально витягніть хребет від куприка до верхівки, зведіть лопатки. Лікті знаходяться точно під плечима, груди підняті, в області шиї і верхньої частини спини прогин відсутній. Тисніть ліктями на підлогу. На видиху п'ятою лівої ноги двома пружними рухами спробуйте дістати до лівої сідниці. Не відривайте від підлоги і не розслабляйте в цей час праву ногу. На вдиху зведіть ноги. Те ж виконайте правою ногою.</p>	<p>При виконанні захлестів корпус повинен залишатися при піднятті і абсолютно нерухомим. Для цього тягніться грудьми вгору і вперед, упираючись ліктями і притискаючи лобкову кістку до підлоги. Тягніться верхівкою вперед для підтримки голови. Не провалюйтеся в плечах і не прогинайтеся в попереку, не розслабте живіт. Щільно стисніть стегна та сідниці. Якщо ви відчуваєте дискомфорт або біль у колінах – пропустіть дану вправу або повільно підтягуйте п'ятку до сідниць.</p>	<p>Виконайте 5 повторів з кожної ноги, після закінчення сядьте на п'яти і нахиліться вперед для розслаблення попереку.</p>	<p>Уявіть, що ви підвішені до стелі ременем, що проходить під животом, і для того, щоб залишатися на підлозі, необхідно упиратися в нього ліктями і лобковою кісткою.</p>
--	--	--	--	---

20. ЗАХЛЕСТ ДВОМА НОГАМИ

				
<p>У вправі зміцнюються м'язи задньої поверхні стегна і сідниць, одночасно розтягуються м'язи плеча і середня частина спини.</p>	<p>Лежачи на животі, голову покладіть на одну щоку. Зчепивши руки за спиною, підійміть їх максимально вгору, опустіть при цьому на підлогу плечі та лікті. Ноги розгорніть у позицію «Пілатес», не відривайте таз від підлоги. На вдиху трьома пружними рухами спробуйте дістати обома п'ятами сідниць. На видиху, випрямляючи ноги, витягніть руки, прогніться в попереку, відриваючи груди від підлоги. Дотягніться руками нижче сідниць. Ноги і стопи щільно притисніть до підлоги. Тягніться головою вперед і вгору, витягаючи задню поверхню шиї, щільно зведіть лопатки. На видиху опустіть тулуб на підлогу, повернувши голову в інший бік. Руки і ноги поверніть у вихідне положення.</p>	<p>Для підтримки попереку втягуйте живіт, притискаючи пупок до хребта. При виконанні захлестів не розслабляйте сідниці, таз не повинен відриватися від підлоги. Витягаючи спину і притискаючи ноги до підлоги, не опускайте груди на підлогу. Якщо ви відчуваєте дискомфорт або біль у попереку або плечових суглобах – пропустіть дану вправу.</p>	<p>Виконайте 3 повторення в кожну сторону, після закінчення сядьте на п'яти і нахиліться вперед для розслаблення попереку.</p>	<p>Захлест ногами асоціюють з рухами риби хвостом. Уявіть, що ваші кисті і стопи пов'язані гумовим джгутом, який ви перетягує назад і вперед.</p>

21. ВИТЯГУВАННЯ ШИЇ



<p>Вправа зміцнює м'язи «центру сили» розтягує задніх поверхню стегна, покращує рухливість хребта і сприяє формуванню правильної постави.</p>	<p>Лежачи на спині, зведіть руки за голову, не схрещуючи їх. Прямі ноги розведіть на ширину стегон, натягніть стопи на себе, упріться п'ятами в підлогу. Стисніть сідниці, і на вдиху почніть скручування корпусу вгору і вперед. Підйом здійснюйте в такій послідовності: підборіддя до грудей; груди над ребрами, ребра над животом, живіт над стегнами. На видиху округлятимете спину над стегнами, ніби в поклони. Утримуйте лікті в сторони, ще сильніше наблизьте пупок до хребта. На вдиху почніть розкручування корпусу вгору в положення сидячи, витягайте спину максимально. На вдиху розкрутіть корпус назад на підлогу.</p>	<p>Концентруйтеся на чіткому русі спини під час скручування вгору і притискайте по черзі хребці до підлоги під час розкручування вниз. Не відривайте ноги від підлоги, не дозволяйте їм ковзати вперед і назад. У нахилі над ногами не тягніться головою далеко вперед і не тисніть руками на потилицю, це призведе до перенапруження м'язів задньої поверхні шиї. Держіть лікті в сторони. Якщо Вам складно піднятися нагору, зігніть коліна і допомагайте собі руками.</p>	<p>Повторіть вправу 5 разів, закінчивши, лягайте на спину. Якщо Ви займаєтеся за програмою середнього рівня складності переходьте до серії SIDE ICK SERIES. При тренуванні по повній програмі вправі SCISSORS.</p>	<p>Під час скручування наверх уявіть, що ваше тіло, як стружку, знімають з підлоги. Протягом усієї вправи думайте, що ваші ноги від стегон прикріплені ременями до підлоги. Розкручуючись в положення, сидячи, уявляйте притискання спини до стіни за вами.</p>
---	---	--	--	---

22. «НОЖНИЦІ»



<p>Вправа розвиває силу м'язів центру сили, розтягує м'язи спини, передньої задньої поверхні стегон, а також згиначі стегна.</p>	<p>Лежачи на спині, розкрийте ноги в позицію «Пілатес» і відтягніть носки. Витягніть руки вниз і уздовж корпусу, притисніть долоні до підлоги. Зосередившись на наближенні пупка до спини, підніміть ноги вертикально вгору. Чи не закидайте голову назад, витягніть задню поверхню шиї. Продовжуючи підйом корпусу вгору, тягніться ногами до стелю. Відрвати спину від підлоги і витягніть верх, залишаючи вагу тіла на лопатках. Напружено виведіть таз вперед, поставте руки під поперек. На вдиху розведіть ноги: одну вперед за голову, іншу до підлоги, двічі пружинячи. На видиху «ножицями» змініть ноги.</p>	<p>Не розслабляйте м'язи преси і сідниць. Не перенесіть вагу тіла на шию. Розводьте ноги на рівну відстань від вихідної позиції. Для посилення розтягування намагайтеся щиколотки як найдалі один від одного під час пружинячих рухів, але не згинайте ноги в колінах. Не затримуйте дихання. Якщо ви відчуваєте дискомфорт або біль в області шиї, спини, або зап'ястях – пропустіть вправи.</p>	<p>Виконайте 3 повторення з кожної ноги, і, спускаючись підлогу.</p>	<p>Уявіть, що розтягуєте гумовий джгут, прикріплений до щиколотки.</p>
--	--	---	--	--

23. «ВЕЛОСИПЕД»



<p>Вправа розвиває силу і гнучкість задніх поверхонь ніг.</p>	<p>Зберігаючи підняте положення корпусу після попередньої вправи, на вдиху потягніться правою ногою вертикально вгору, а ліву ногу, не згинаючи, опустіть вниз до підлоги. На видиху максимально розведіть ноги і зігніть ліву ногу в коліні, потягніться п'ятою до сидниці. Підтягаючи ліве коліно до грудей, опустіть праву пряму ногу назад до підлоги. Повторіть те ж з іншою ногою. Акцентуйте увагу на витягненні ноги за головою і намагайтесь доторкнутися носком до підлоги.</p>	<p>При зміні ніг утримуйте таз нерухомим. Для контролю руху використовуйте м'язи центру сили. Не прогинайтеся в попереку, інакше ви не зможете утримувати живіт втягнутим. Не допускайте надмірного перегину в зап'ястях. Якщо ви відчуваєте дискомфорт або біль в області шиї, спини, або зап'ястях – пропустіть дану вправу.</p>	<p>Виконайте 3 «педальовання», в кожному напрямку. Після закінчення опустіть спину на підлогу, зігніть ноги в колінах, щільно притисніть стопи до підлоги.</p>	<p>Уявіть, що ви намагаєтесь утримати ноги на педалях більшого велосипеда під час руху, а корпус приклеєний до ваших рук.</p>
---	---	--	--	---

24. «МОСТИК» НА ПЛЕЧАХ



<p>Вправа зміцнює м'язи «центру сили» і задню поверхню стегон.</p>	<p>З положення, лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стопи щільно притиснуті до підлоги. Стискаючи сідниці, підніміть стегна від підлоги і поставте руки під таз, розгорнувши пальці назовні, лікті точно під корпусом. Наблизьте пупок до хребта і стисніть сідниці, витягніть задню поверхню шиї. Витягніть одну ногу перед собою, розкрийте її в позицію «Пілатес». На вдосі підніміть витягнуту ногу вгору, на видиху опустіть її вниз, зведіть коліна. Для ускладнення виконуйте подвійний мах ногою, потягнувши стопу на себе, і поволі опускайте її, зводячи коліна.</p>	<p>Зберігайте підняте і нерухоме положення тазу при підніманні й опусканні ноги. Упирайтеся опорною ногою в підлогу, що допоможе зберегти баланс і контроль. Не перенесіть вагу тіла повністю на шию, або на руки. Тримайте ногу прямою, не прогинайтеся в попереку, не розслабляйте ногу і не торкайтеся нею підлоги. Якщо ви відчуваєте дискомфорт або біль в області спини, зап'ястя, ліктів або колін – пропустіть вправу.</p>	<p>Виконайте 3–5 підйомів і опустіть ногу на підлогу в початкове положення. Те ж повторіть з іншою ногою. Перекатом опустіть спину на підлогу. Підтягніть коліна до грудей для розслаблення попереку.</p>	<p>Для утримання нерухомого положення корпусу уявіть, що ви підвішені до стелі ременем, який проходить у вас під стегнами.</p>
--	---	--	---	--

25. СКРУЧУВАННЯ СПИНИ



<p>Вправа відноситься до дихальних і сприяє видалення застої повітря з легень. Також розвивається сила та гнучкість м'язів спини і живота.</p>	<p>Сидячи з прямою спиною, витягніть руки в сторони, щільно стисніть ноги в позиції «Пілатес», натягніть стопи на себе. На притисніть пупок до хребта і потягніться головою вгору, а п'ятами вперед. На видиху виконайте скручування корпусу в області талії праворуч. Щільно стисніть ноги та сідниці і залишайтеся в положенні сидячи, не завалюється назад і не округляйте спину в області попереку (куприк не повинен торкатися підлоги). Форсуйте видих шляхом підйому грудної клітки під час скручування. Не відривайте від підлоги стегна, п'яти та сідниці. Повертаючись у початкове положення зробіть вдих, відчуваючи, як легені наповнюються свіжим повітрям. Тримайте плечі опущеними, руки витягнутими в сторони. Повторіть в інший бік.</p>	<p>Максимально витягуйте шию і хребет вгору і під час скручування і між ними. Скручування має відбуватися в області талії, а не в області плечей. Не повертайте голову за границі комфортного положення. Протягом усієї вправи щільно стискайте сідниці та внутрішні поверхні стегон, тягніть стопи на себе, потримайте ноги прямими, п'яти – зведеними разом. Для ускладнення додайте легкі пружні рухи в кожную сторону для повного видалення повітря з легень.</p>	<p>Виконайте 3 повторення в кожную сторону. В кінці лягте на спину.</p>	<p>Видихаючи, асоціюйте рух з вижиманням повітря з легень, як воду з мокрого рушника.</p>
--	---	---	---	---

26. «СКЛАДНИЙ НІЖ»



<p>У вправі розвивається сила м'язів «центру» спини та рук, відбувається розтягнення м'язів спини, шиї та плечей.</p>	<p>Лежачи на спині, розкрийте ноги в позицію «Пілатес». Витягніть руки уздовж тулубу та щільно притисніть їх до підлоги. На вдосі наблизьте пупок до хребта, стисніть сідниці та внутрішні поверхні стегон, відірвіть ноги від підлоги. На видиху заведіть ноги за голову. Зупиніться на лопатках, не перекочуйте на шию. У цьому положенні ще щільніше притисніть руки до підлоги, сильніше напружте сідниці. На вдосі потягніться ногами ввєрх, виводячи стегна вперед, а стопи тримаючи на одній вертикальній лінії з носом. Вага тіла повинна залишатися на лопатках. На видиху, плавно опустіть спину на підлогу. Залишайте ноги якомога довше в повітрі, чинячи опір силі гравітації. Опустіть ноги вниз.</p>	<p>Для стабілізації тулубу і зняття навантаження з м'язів шиї та плечей під час опускання спини ковзайте долонями по підлозі вперед. Тримайте ноги злегка розгорнутими назовні і не розводьте їх протягом всієї вправи. Якщо ви відчуваєте дискомфорт або біль в області шиї, спини, або плечових суглоби – пропустіть дану вправу. З часом освоєння, не заводьте ноги за голову перед витягуванням їх нагору. Прагніть до плавності руху при підйомі ніг і опусканні спини на підлогу.</p>	<p>Виконайте 3 повторення, після закінчення підтягніть коліна до грудей.</p>	<p>Уявіть, що ви – складний ніж, який складають і розкладають.</p>
---	---	---	--	--

27. «ГОЛОВОЛОМКА»



<p>Ця вправа є контрольною точкою методу Пилатес, вона визначає оптимальну ступінь контролю м'язів «центру сили» і допомагає дітям відстежувати свій прогрес.</p>	<p>Лежачи на підлозі, випряміть ноги вгору до стелі, розгорнувши їх у позицію «Пилатес», витягніть руки вгору за голову, зберігаючи плоске положення спини. Опустіть ноги під 45 градусів від підлоги, сконцентруйтеся наближення пупка до хребта. На вдиху виведіть руки вперед і потягніться ними до стоп. Наближаючи підборіддя до грудей, почніть повільне піднімання корпусу в верх. Балансуючи на куприку, утримуйте корпус у V-позиції. На вдиху опускання спини вниз на підлогу, щільно стисніть сідниці. Як тільки голова торкнеться підлоги, витягніть руки над головою.</p>	<p>При розкручуванні на підлозі тримайте руки біля вух. Намагайтеся розтягнути тулуб у протилежному напрямку. Зберігайте ноги нерухомими протягом усієї вправи. Наближайте пупок до хребта, стисніть сідниці до внутрішньої поверхні стегон для повного залучення в роботу м'язів до центру сили. Не опускайте ноги нижче рівня, що дозволяє зберігати пряме положення спини і не прогинайтеся в попереку. Не піднімайтеся наверх ривком і не падайте вниз. Якщо ви відчуваєте біль в області спини – зупиніться. Ляжте на спину і підтягніть коліна до грудей для розслаблення попереку.</p>	<p>Виконайте 3 повторення.</p>	<p>Скручуючись наверх, уявіть, що між щиколотками і грудьми закріплена пружина, і вона тягне вас вгору у напрямку до стоп. Розкручуючись вниз, уявіть, що ви розтягуєте пружину, відчуваючи її опір.</p>
---	--	---	--------------------------------	--

28. «ГОЛОВОЛОМКА» 2 РІВЕНЬ



<p>Вправа покращує баланс і координацію, розвиває силу м'язів центру.</p>	<p>Утримуйте корпус у V-позиції TEASER 1 (Головоломки 1). На вдиху, утримуючи верхню частину корпусу абсолютно нерухомою, опустіть ноги вниз. На видиху підніміть ноги, повертаючи тіло у V-позицію. Зберігайте верхню частину тіла нерухомою. Піднімаючи ноги, тягніться ними до грудей. Опустіть плечі вниз для розслаблення м'язів шиї та плечей. Не розгойдується на куприку.</p>	<p>Щільно стисніть сідниці і внутрішні поверхні стегон та не прогинайтеся у попереку і не округляти її під час опускання ніг. Не опускайте ноги нижче рівня, що дозволяє контрольною вати рух. Щільно стисніть ноги, не «кидайте» їх на підлогу. Виконуйте вправу повільно, контролюючи кожний рух.</p>	<p>Опустіть і підніміть ноги 3 рази. Після закінчення Сидіть в V-позиції 20 с.</p>	<p>При русі ніг уявіть, що ваші груди магнітом притягаються до стелі, а до щиколотки прикріплені пружини, опір яких долається при русі ніг вниз, і які тягнуть ноги вгору.</p>
---	---	---	--	--

29. «ПЛАВАННЯ»



<p>Вправа зміцнює м'язи спини, сідниць, ніг і плечей.</p>	<p>Лежачи на животі, стисніть ноги в позиції «Пілатес». Руки витягніть вперед. Розтягніть тіло по всій довжині. На вдиху наблизьте пупок до хребта і одночасно відірвати від підлоги праву руку, ліву ногу, голову та груди. Поміняйте положення рук і ніг. Тримайте руки і ноги прямими, і не торкайтеся ними підлоги. Продовжуйте зміну ніг і рук, створюючи ефект плавання або легких ударів по воді, вдихаючи та видихаючи на 5 рахунків.</p>	<p>Не розслабляйте живіт, горкаючись підлоги ви відчуєте дискомфорт у попереку. Пальцями рук і ніг тягніться в протилежні сторони. Груди і стегна повинні бути відірвані від підлоги. Утримуйте центр тулубу нерухомим протягом усієї вправи. Не закидайте голову назад, дивіться прямо вперед.</p>	<p>Виконайте 2–3 повторення серій п'яти вдихів–видихів, після закінчення сядьте на п'яти і нахиліться вперед для розслаблення попереку.</p>	<p>Уявіть, що ви балансуєте на підводному рифі, і вам необхідно продовжувати контрольовані рухи, щоб не зісковзнути з нього.</p>
---	---	---	---	--

КОМПЛЕКС ВПРАВ З СТРЕТЧІНГУ

1. Розтягування м'язів всього тіла.

У початковому положенні лежачи на спині випряміть пальці рук і ніг. Потягніться, прагніть розтягнути всі м'язи тіла, поки в них не з'явиться відчуття напруги. Дихання спокійне. Утримувати досягнуте положення 10–15 с, потім розслабитися і відпочити 10 с. Повторити вправу ще 3–5 разів.

2. Розтягнення м'язів плечового поясу, м'язів-згиначів плеча, великих грудних м'язів, м'язів передньої стінки живота й інших м'язів-згиначів тулуба. Вправа виконується вдвох. У початковому положенні дитина лежить на животі з легка розведеними в сторони руками; партнер піднімає на прямих руках верхню частину тіла дитини вгору, при цьому положення рук можна варіювати. Вправу виключити при болях у крижовій частині. Тривалість виконання – 20–30 с з відпочинком 6–10 с.

3. Розтягування сідничних м'язів, м'язів-розгиначів стегна, спини та шиї. З початкового положення лежачи на спині перевести ноги через голову назад так, щоб голова опинилася між колінами; колінами і гомілками торкнутися підлоги, руки випрямити, пальцями рук торкнутися долонь. Стежити за спокійним диханням і розслабленою позою протягом 20–30 с. Потім повернутися в початкове положення і відпочити 10–15 с. Варіант: похитування з одного боку в інший у кінцевому положенні.

4. Розтягнення м'язів-розгиначів спини, сідничних м'язів, м'язів-розгиначів стегна і згиначів голени. Вправа виконується вдвох.

З початкового положення лежачи на спині, ноги прямі, підняти ноги вгору. Партнер, натискаючи на ахіллові сухожилля і стегна партнера, прагне досягти максимального згинання в тазостегновому суглобі. Припинення натиску – при появі незначних больових відчуттів у м'язах задньої поверхні стегон і спини. Поза, яку вдалося прийняти, утримуйте 30 с. Повторити вправу 4–6 разів з відпочинком 10–15 с.

5. Розтягнення м'язів-розгиначів шиї, спини і стегна, згиначів гомілки і стопи.

В.П. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба; маховим рухом завести зігнуті в колінах ноги за голову і впертися пальцями ногами у підлогу; ноги при цьому розставити на ширину плечей, ззаду зчепити пальці випрямлених рук. Поволі і під контролем випрямити коліна, ступні ніг не відривати від підлоги, стежити за спокійним і рівномірним диханням, розслабленням. Утримувати кінцеву позу 20–30 с, потім повернутися в початкове положення і відпочити 10–15 с.

6. Розтягнення м'язів-розгиначів спини, сідничних м'язів, м'язів-розгиначів стегна, згиначів голені і стопи.

3 В.П. лежачи на спині прямі руки підняти вгору; перенести ноги через голову до положення, коли ноги знаходяться паралельно підлозі, пальцями рук обхватити стопи і утримувати досягнуте положення 20–30 с. У кінцевій позі випрямити ноги, дихання спокійне. Повторити вправу 4–6 разів з відпочинком по 10–15 с.

7. Розтягнення м'язів тулуба, що беруть участь у його бічних нахилах; відвідних (а) і таких, що приводять (б) стегно, розгиначі плеча.

Вихідне положення – лежачи на лівому боці, праву ногу зігнути в колінному суглобі і поставити перед стегном випрямленої лівої ноги (стопу притиснути до стегна вище за коліно), лівою рукою опертися об підлогу (а). Не відриваючи ніг і лівої руки від підлоги, нахилити верхню частину тіла вперед, праву руку вивести вперед і потягнутися за нею (б). Утримувати цю позу 20–30 с. Після відпочинку повторити вправу по 3–4 рази на кожен ногу, стежити за спокійним диханням.

Вправи для розтягнення м'язів шиї і потилиці

8. Розтягнення передніх м'язів шиї.

В.П. – сидячи, руками впертися в підборіддя. Зусиллям рук виконати нахил голови назад і утримувати досягнуте положення. Одночасно з тиском руками на підборіддя можна напружувати м'язи шиї, чинячи опір тисненню. Тривалість вправи 20–30 с, відпочинок між повтореннями до 30 с.

9. Розтягнення задніх м'язів шиї і потилиці. Положення лежачи на спині із зігнутими ногами, розведеними на ширину плечей. Руками, зчепленими за головою, підтягнути голову вгору і вперед, поки не наступить відчутне розтягання (а),

тримати 15–20 с. Після відпочинку 15–30 с виконати цю вправу, але одночасно з рухом рук напружити м'язи шії, протидіючи згинанню голови (б). Виконувати поперемінно варіанти а і б по 3–4 рази з відпочинком між ними 15–20 с.

10. Розтягання бічних м'язів потилиці. Встати на злегка розставлених ногах, ліва рука на поясі, правою рукою збоку обхватити голову, нахилиючи її вправо. Утримувати це положення 10–20 с, а потім повторити його, помінявши руки.

11. Розтягування м'язів шії. Стоячи лицем до опори на відстані витягнутих рук, кисті рук на опорі на рівні поясу. Чинячи тиск руками на опорі вниз, поволі з напругою відвести голову назад, розтягуючи згиначі шії і утримуючи це положення 10–20 с (а). Потім також поволі опустити голову і плечі вниз, спина пряма (б), і тримати ще 10–20 с, розтягуючи розгиначі шії. При виконанні вправи стежити, щоб м'язи ніг були розслабленими, дихання спокійним і рівномірним. Повторити вправу 3–4 рази.

Вправи для розтягнення м'язів, що беруть участь у бічних нахилах тулуба

12. Розтягання м'язів, що беруть участь у бічних нахилах тулуба, відвідних м'язів, і тих, що згинають і розгинають стегно.

Початкове положення – сидячи, ноги зігнуті в колінах, стопи паралельні одна одній, палиця на плечах, передпліччя на кінцях палиці (а). Нахилитись вперед – вправо, кінець палиці при цьому знаходитиметься над правим коліном (б), стопу лівої ноги підтягти до внутрішньої сторони правого стегна; утримувати кінцеву позу 20–30 с. Повторити вправу, помінявши положення ніг; після цього відпочинок 10–15 с. Виконати 4–6 разів.

13. Розтягнення м'язів, що приводять плече, і м'язів, що беруть участь у бічних нахилах тулуба. Початкове положення – стоячи на відстані одного кроку боком до стіни; випрямлені ноги на ширині плечей, ступні паралельні одна одній, руки вгору. Не повертаючи спину, нахилитися у бік стіни, поки руки не торкнуться її суворо одна над одною. Потім небагато відвести таз від стіни і опустити руки нижче. Продовжувати цей рух до тих пір, поки не буде досягнуте бажане розтягнення. Утримувати кінцеву позу 20–30 с, а потім повернутися в початкове положення.

Повторити вправу в кожну сторону по 3–4 рази з відпочинком 10–15 с між повтореннями.

14. Розтягнення м'язів, що приводять і розгинають плече, і м'язів, що беруть участь у бічних нахилах тулуба. Початкове положення – стоячи, ноги нарізно, руки за голову. Нахилити верхню частину тіла вправо. Розтягування посилюється, якщо таз виводиться вбік (положення розтягнутого лука). Утримувати цю позицію 20–30 с, потім повернутися в початкове положення. Повторити вправу 4–6 разів у кожну сторону з відпочинком у початковому положенні 10–15 с.

15. Розтягнення м'язів, що приводять і розгинають плече, м'язів, що беруть участь у бічних нахилах тулуба і відводячих стегно. Початкове положення – бічне положення на нижній щабліні гімнастичних сходів, стегна змістити по напрямку від стінки, верхньою рукою вхопитися за щабліну сходів якнайнижче. Утримувати кінцеве положення 20–30 с, повернутися в початкове положення. Після відпочинку 6–10 с повторити вправу ще 2–3 рази в цю ж сторону. Потім виконати її в інший бік.

16. Розтягання м'язів, що згинаючих і розгинаючих плече, м'язів, що беруть участь у бічних нахилах тулуба і відводячих стегно. Початкове положення – стоячи, ноги на ширині плечей, палиця в правій руці, піднята вгору. Нахилити тулуб вліво, праву руку занести за голову. М'язи живота напружити. Утримувати прийнятну позу 15–20 с, а потім повернутися в початкове положення. Повторити вправу в інший бік.

17. Розтягнення м'язів, згинаючих і розгинаючих плече, м'язів, що беруть участь у бічних нахилах тулуба і відведенні стегна. Початкове положення – стоячи, ноги на ширині плечей, руки вгору, кисті стулити в кулак. Повільно нахилитися вправо і утримувати розтягнуте положення 15–20 с. Повернутися в початкове положення, відпочити 5–10 с і повторити вправу в інший бік.

18. Розтягування м'язів, згинаючих і розгинаючих плечі, м'язів, що беруть участь у бічних нахилах тулуба і відводячих стегно. Початкове положення – випад на праву ногу, пряму ліву ногу відвести вбік – навхрест за праву ногу, пальцями лівої ноги торкнутися підлоги. Ліву руку за голову, права – вбік. Повільно нахилитися вправо і утримувати розтягнуте положення 20–30 с. Випрямитися, відпочити 20–30 с. У кожну сторону повторити по 3–4 рази.

19. Розтягнення м'язів, що беруть участь у бічних нахилах тулуба, м'язів-напружувачів широкої фасції стегна. Початкове положення – стоячи боком до гімнастичної стінки (лави), лівою рукою опертися на опору, права – на поясниці. Згинаючи праву ногу, відвести ліву ногу назад – вправо так, щоб обидві стопи знаходилися на одній лінії. Напряга в розтягнутих м'язах лівої половини тулуба і лівої ноги досягається за рахунок ритмічних прогинань верхньої частини тіла. У крайній нижній точці прогину допускається статичне положення. Повторити 4–5 разів з відпочинком 15–20 с, після цього змінити початкове положення з тим, щоб піддати розтягуванню м'яза правої сторони тіла.

Вправи для розтягнення м'язів плеча і передпліччя

20. Розтягування м'язів, що згинаючих і розгинаючих плече, м'язів-згиначів передпліччя і кисті, м'язів-згиначів стегна.

Початкове положення – сидячи схрестивши ноги з сильно розведеними стегнами, руки на стегнах. Утримуючи пряму спину, витягнути руки із зчепленими кистями долонями вгору. Утримувати позу 10–20 с. Повернутися в початкове положення, відпочити 5–10 с. Повторити вправу 6–8 разів.

21. Розтягування м'язів грудей і м'язів, згинаючих і розгинаючих плече.

Початкове положення – опора на коліна зігнутих ніг і на кисті випрямлених рук. Не змінюючи положення тіла, поперемінно піднімати руки вгору, затримуючи кожен в крайньому верхньому положенні 10–15 с. Повернутися в початкове положення і відпочити 5–10 с. Повторити вправу 5–7 разів.

22. Розтягнення згинаючих м'язів, згинаючих плечі, а також м'язів-згиначів гомілки і стопи.

У початковому положенні сидячи ноги разом, спину тримати прямо, руки схрестити за спиною. Піднімаючи руки вгору, звести лопатки, стопи взяти на себе і напружити м'язи задньої поверхні стегна. Утримувати досягнуту позу 20–30 с, потім повернутися в початкове положення і відпочити 10–15 с. Повторити вправу 6–8 разів.

23. Розтягування м'язів грудей. У початковому положенні стоячи, зігнуті руки на рівні плечей, поволі відтягнути лікті назад, утримувати їх 15–20 с в розтягнутому

положенні. Повернутися в початкове положення, відпочити 10–15 с. Повторити вправу 8–10 разів.

24. Розтягання м'язів-розгиначів плеча, грудних м'язів, найширших м'язів спини. Вправа виконується вдвох. У початковому положенні дитина сидить з випрямленими ногами (або схрестивши ноги) і прямою спиною, пальці рук зчеплені на потилиці; зовнішня сторона стегна партнера служить опорою для хребта партнера. Партнер підтягає лікті і плечі дитини далеко назад-вгору до появи відчуття розтягнутості м'язів і утримує їх у крайній верхній точці 10–20 с. Після цього повертається в початкове положення, відпочинок 15–20 с. Повторити вправу 4–6 разів.

25. Розтягання великих грудних м'язів, м'язів-згиначів плеча.

У початковому положенні стоячи спиною до стіни опертися об неї долонею однієї випрямленої руки, пальці «спрямовані» вгору; потім на тій же висоті, декілька ширше за плечі торкнутися стіни долонею іншої руки (а). Тримаючи спину прямо, поволі сісти до появи напруги в м'язах грудей і плечового поясу (б). Дихання спокійне. Утримувати прийняту позу 10–20 с і потім повернутися в початкове положення. Повторити вправу 4–6 разів з відпочинком 10–15 с між повтореннями.

26. Розтягування великих грудних м'язів, м'язів-згиначів плеча. Вправа виконується вдвох.

У початковому положенні лежачи на животі дитина зчіплює пальці рук за спиною; потім партнер піднімає випрямлені руки дитини, прагнуть провести їх через голову лежачого вперед (захоплення повинне бути дуже надійним, інакше виникає небезпека травми). Припинити рух при відчутті розтягнутості м'яза і утримувати зафіксовану позу 10–20 с. Повернутися в початкове положення і відпочити 10–20 с. Повторити вправу 6–8 разів.

27. Розтягнення грудних м'язів, розгиначів плеча, найширших м'язів спини. Вправа виконується вдвох.

У початковому положенні дитина сидить з випрямленими ногами або схрестивши їх, спина пряма; зовнішня сторона стегна партнера служить йому надійною опорою. Партнер перехрещує зігнуті руки дитини за його головою (при

хорошій гнучкості лікті вдасться завести одну за другою) і утримує їх у цьому положенні 10–20 с. Потім дитина опускає руки, струшує їх і знову схрещує за головою. Вправа повторюється 6–8 разів.

28. Розтягнення м'язів плечового поясу, м'язів грудей і розгиначів передпліччя. Вправа виконується вдвох.

Початкове положення – лежачи на животі, руки вздовж тіла. Партнер заводить прямі руки дитини одну за другу (між руками і верхньою частиною тіла утворюється кут приблизно в 90°) і тримає їх у такому положенні 10–20 с. Після цього руки лежачого повертаються в початкове положення. Зробити 6–8 разів з відпочинком між повтореннями 10–20 с. Можна підсилити дію на м'язи, якщо дитина чинитиме опір діям партнера.

29. Розтягнення м'язів-згиначів передпліччя та кисті.

Початкове положення – стоячи лицем до стіни, притиснути до неї долоні, розставлені на ширині плечей, пальці рук «спрямовані» вниз; руки зігнуті в ліктьових суглобах під прямим кутом. Натиснути руками на стіну до появи відчуття розтягнутості м'язів. Утримувати цю позу 10–20 с, а потім припинити тиснути. Відпочити 10–15 с і повторити вправу 8–10 разів.

30. Розтягнення м'язів-згиначів передпліччя і м'язів, відводячих плече.

Початкове положення – стоячи спиною до стіни, долонею лівої руки, зігнутої в ліктьовому суглобі, опертися об стіну. Потім розвернути тіло вправо до тих пір, поки не наступить розтягнення м'язів. Утримувати прийняту позу 10–20 с, а потім повернутися в вихідне положення. Відпочити 5–10 с і виконати вправу в інший бік. Всього 4–5 разів.

31. Розтягнення м'язів-згиначів передпліччя плеча, м'язів грудей.

Вихідне положення – розставивши випрямлені ноги на ширину плечей і нахиливши корпус під прямим кутом, покласти випрямлені руки на стіл або гімнастичну стінку. Опустити верхню частину тіла вниз до тих пір, поки не наступить бажане розтягнення. Дихання спокійне. Чим вище початкове положення рук, тим вища ефективність розтягнення. Утримувати прийняту позу 10–20 с, потім

повернутися в початкове положення. Повторити вправу 8–10 разів з відпочинком між повтореннями 5–10 с.

32. Розтягнення м'язів-згиначів плеча, передпліччя і кисті.

Початкове положення – стійка на четвереньках з випрямленими руками, долоні впираються в підлогу всією поверхнею пальцями назад. З цього положення зробити рух верхньою частиною тіла назад до появи розтягнення м'язів рук. Утримувати прийняту позу 10–20 с, після цього повернутися в вихідне положення. Повторити вправу 6–8 разів з відпочинком між повтореннями 10–20 с.

33. Розтягування плечового поясу і плеча.

Вихідне положення – сидячи, упор руками з заді, ноги прямі та розслаблені. Повільно відводити кисті рук якнайдалі назад (руки при цьому паралельні одна одній) до тих пір, поки не наступить бажане розтягнення. У цьому положенні розслабити м'язи ніг, живота й утримувати прийняту позу 20–30 с; потім також повільно повернутися у вихідне положення. Повторити вправу 4–6 раз з відпочинком 20–30 с.

34. Розтягування найширших м'язів спини і розгиначів плеча.

Вихідне положення – стоячи ноги нарізно, лікоть зігнутої лівої руки завести за голову. Взятися правою рукою за лікоть лівою рукою і потягнути його вправо. Утримати розтягнуте положення 10–20 с, а потім вернутися в вихідне положення. Відпочити 15–20 с і повторити вправу в другу сторону. Виконати 4–6 разів у кожную сторону.

35. Розтягування грудних м'язів, згиначів плеча і передпліччя.

Вихідне положення – стоячи боком до стіни на відстані витягнутої руки, впертися об неї всією поверхнею долоні. Повільно розвернути корпус у сторону від стіни; при появі відчуття розтягнення м'язів зупинити рух і утримувати прийняту позу 10–20 с, змінити положення рук і виконати вправу в другу сторону. Повторити її 4–6 раз у кожную сторону.

36. Розтягування м'язів грудей і згиначів плеча.

Вихідне положення – встати лицем у кут, руки в сторону на висоті плечей. Повільно наближатися до кута до тих пір, поки руки не будуть відповідно

розтягнені. Утримувати кінцеве положення 10–20 с., після цього повернутися у в.п. Повторити вправу 6–8 раз з відпочинком між повторами 10–20 с.

37. Розтягання м'язів–розгиначів плеча.

Початкове положення – стоячи, ноги на ширині плечей. Руку, зігнуту в ліктьовому суглобі, підняти на висоту шиї. Кистю іншої руки натиснути на лікоть у сторону – назад, намагаючись, щоб переміщення зігнутої руки було достатньо протяжним. Утримувати прийняту позу 10–20 с. Поміняти руку і повторити вправу. Після цього прийняти основну стійку, розслабитися, відпочити 10–15 с. Повторити 4–6 разів на кожену руку.

Вправи для розтягування м'язів спини

38. Розтягування м'язів розгиначів спини і згиначів м'язів стегна.

Вихідне положення – сидячи, ноги розставлені на ширину плечей, коліна розслаблено розведені в сторони. Нахилити верхню частину тулуба вперед, опустити голову. Натиснути тулубом на коліна і сильно зігнути хребет. При відчутті розтягнутості м'язів припинити нахили і утримувати прийняте положення 20–30 с. Повернутися в вихідне положення, розслабитися і відпочити 5–10 с. Повторити вправу 6–8 разів.

39. Розтягування м'язів-розгиначів спини і стегна. Вправу виконувати з палицею.

Початкове положення – сидячи, ноги випрямити і злегка розвести; палицю розташувати на стегнах трохи вище за коліна, прямими руками триматися за кінці палиці (а). Підняти палицю вгору і одночасно перейти в положення лежачи на спині, ноги за головою, стопами впертися в палицю (б). Випрямити ноги в колінах і підсилити за рахунок цього розтягнення м'язів-згиначів стегна. Утримувати прийняте положення 20–30 с, потім повернутися в початкове положення. Повторити завдання 4–6 разів з відпочинком по 10–15 с.

40. Розтягування м'язів спини і шиї.

Початкове положення – лежачи, ноги прямі, руки уздовж тулуба, підборіддя притиснуте до грудей. Поволі підняти тулуб, захопившись руками під колінами.

Утримувати цю позицію 15–20 с. Повернутися в початкове положення, розслабитися, відпочити 10–15 с. Повторити вправу 6–8 разів.

41. Розтягання м'язів спини і м'язів-розгиначів стегна. Вправа виконується з палицею.

Початкове положення – сидячи, ноги злегка розвести в сторони, випрямленими руками тримати горизонтально за кінці палиці, носки потягти на себе, спина пряма (а). Поставити палицю вертикально і нахилити тулуб до лівої ноги, опустивши при цьому нижній кінець палиці до пальців правої ноги (б). Утримувати це положення 20–30 с. Повернувшись у початкове положення, повторити вправу в інший бік. Зробити по 6–8 разів у кожную сторону з відпочинком 10 с після кожного повторення.

42. Розтягування м'язів плечового поясу і плеча м'язів-розгиначів стегна, м'язів спини.

Початкове положення – сидячи, упор в заді, ноги витягнути. Підняти таз, потім імітувати ходьбу, не опускаючи таз. Вправу виконувати до появи втоми в плечових суглобах, потім утримувати тулуб у цьому положенні 20–30 с. Повернутися в початкове положення і після відпочинку 40–60 с повторити його ще раз.

43. Розтягування м'язів плечового поясу і плеча та м'язів спини.

Початкове положення – сидячи, ноги нарізно, руки витягнуті вперед, пальці зімкнуті в кулак. Схрестити руки на рівні плечей, із зусиллям розвести лопатки; тримати кінцеве положення 20–30 с. Розслабитися, відпочити 10–15 с і знову повторити вправу 6–8 разів.

44. Розтягування м'язів-розгиначів шиї, спини і стегна.

Початкове положення – опора на кисті рук і коліна. Зігнути спину, підборіддя притиснути до грудей, коліна якомога ближче підтягти до голови. Утримувати це положення 20–30 с, потім повернутися в початкове положення. Вправу виконувати по 2–3 рази на кожную ногу з відпочинком 5–10 с між повтореннями.

45. Розтягування м'язів шиї і спини.

Початкове положення – сидячи на табуреті, захопитися руками за задні ніжки табурета, підборіддя притиснути до грудей. Згинаючи руки, поволі зігнути спину. Утримувати це положення 20–30 с, потім повернутися в початкове положення. Повторити 6–8 разів з відпочинком 10–15 с між повтореннями.

46. Розтягання м'язів-розгиначів шиї, спини й частково стегон.

Початкове положення – сидячи із зігнутими під прямим кутом і злегка розведеними колінами, паралельними один одному ступнями, розставленими на ширину плечей. Вивести таз вперед і нахилити верхню частину тіла вперед, обхвативши руками гомілки з внутрішньої сторони і поклавши кисті на ступні. Потягнути руки на себе так, щоб верхня частина тіла нахилилася і відбулося помітне розтягання. Утримувати досягнуте положення 20 с. Повернутися в початкове положення, розслабитися, відпочити 5–10 с. Повторити вправу 6–8 разів.

Вправи на розтягнення м'язів передньої стінки тулуба

47. Розтягування косих м'язів живота і сідничних м'язів.

Початкове положення – лежачи на спині, руки в сторони. Ноги сильно зігнути в колінних і тазостегнових суглобах і перенести на одну сторону, руки не відривати від підлоги. Чим сильніше рух у поперековій області, тим інтенсивніше розтягання. Утримувати позу 20–30 с, потім повернутися в початкове положення. Після відпочинку 5–10 с вправу повторити для іншої сторони тіла. Виконати 6–8 разів.

48. Розтягування грудних м'язів, м'язів передньої стінки живота і згиначів стегна.

Початкове положення – стоячи на колінах з розведеними на ширину плечей ступнями. Відвести тіло назад і опертися випрямленими руками об підлогу; прогнутися в поясниці і закинути голову назад; стежити за рівномірним диханням. Утримувати цю позу протягом 20–30 с. Повернутися в початкове положення і після відпочинку 5–7 с повторити вправу 6–8 разів.

49. Розтягування грудних м'язів, м'язів передньої стінки живота і м'язів-згиначів стегна.

Початкове положення – стоячи спиною до стіни. Залежно від довжини Вашого тіла встати на відстані 50–80 см від стіни; ноги випрявлені, на ширині плечей;

ступні паралельні одна одній. Нахилити верхню частину тіла назад до тих пір, поки руки не торкнуться стіни. Розтягування м'язів відбувається в результаті переміщення кистей рук вниз по стіні і виведення тазу вперед. У крайньому положенні при відчутті розтягування м'язів припинити переміщення кистей і утримувати позу 20–30 с. Потім повернутися в початкове положення. Повторити вправу 4–6 разів з відпочинком по 15–20 с.

50. Розтягування м'язів–розгиначів плеча, грудних м'язів, м'язів передньої черевної стінки, згиначів стегна. Початкове положення – лежачи на животі. Обхватити нижній кінець палиці витягнутими вперед руками, палицю розташувати вертикально (а). Поволі перебираючи прямими руками вгору, «до повзти» до верхнього кінця палиці й утримувати прогнуте положення протягом 20–30 с. Стежити за рівномірним диханням (б, в). Потім, так само поволі перебираючи руками вниз, повернутися в початкове положення. Замість палиці можна використовувати гімнастичну стінку. Повторити вправу 4–6 разів з відпочинком по 10–15 с.

51. Розтягування м'язів–розгиначів плеча, грудних м'язів, м'язів черевного преса, згиначів стегна. Початкове положення – лежачи на спині, зігнути ноги в колінах, ступні ніг паралельні, долонями впертися в підлогу за головою, виконати «місток» і утримувати це положення 20–30 с. Стежити за диханням. Повернутися в початкове положення і відпочити 15–20 с. Повторити вправу 5–6 разів.

52. Розтягування м'язів черевного преса і згиначів стегна (поза кобри).

Початкове положення – лежачи на животі, поставити кисті рук на рівні плечей. Випрямити руки «повністю», утримувати таз притиснутим до підлоги. Дихання спокійне. Залишатися в положенні прогину 15–20 с, розслабитися і повторити 3–4 рази.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ З М'ЯЧЕМ ФІТБОЛ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ СЕНСОРНИХ СИСТЕМ

Перед початком вправи постарайтеся дотримати основні правила: завжди сідайте на м'яч з босими ногами, щоб підошви були краще притиснуті до підлоги. Витягніть руки в сторони – так легше зберегти баланс. Якщо ви турбуєтеся про падіння і травми, то на початку можете використовувати м'яч з плоскою підставою для підтримки.

1. Фітбол-вправа біля стіни. Вправа, зміцнює м'язи стегон і сідниць. Виконання: сядьте на м'яч, спираючись спиною на стіну. Ноги поставте на ширину плечей. Трохи вперед від стінок м'яча. Починайте перекинутися справа-наліво, не відриваючи п'яти від підлоги, а спини від стінки. При цьому корпус буде вимушено прямому положенні, а навантаження буде розподілене рівномірно між двома ногами. Велике значення для здійснення цієї процедури має утримування п'ят притиснутими до підлоги, в той час, як Ви сидите на навпочіпки.

2. Віджимання. Основні групи м'язів, що беруть участь у даній вправі, це: м'язи грудей, плечей і трицепси. Ця вправа значно підвищує складність стандартних віджимань.

Виконання: ляжте животом на фітбол у стандартному положенні, руки перед собою, долоні притиснуті до підлоги на відстані трохи більше ширини плечей. Опускайтеся повільно, по міру своїх можливостей, а потім повільно піднімайтеся на руках. Вправа складна тим, що доводиться тримати в рівновазі ноги і одночасно напружувати руки.

3. "Баланс". Вправа для покращення координації та балансу тіла. Вона включає в себе зміцнення сідничних м'язів і внутрішньої сторони стегон.

Виконання: ляжте животом на м'яч, як при віджиманні. Поперемінно піднімайте ліву руку і праву ногу і навпаки. Намагайтеся втримуватися в такому положенні протягом декількох секунд. Робіть по два підходи по 4–5 рази.

4. Підйом тазу. Вправа для зміцнення груп м'язів стегон і нижньої частини спини. При розслабленні тіло не повинно лежати повністю.

Виконання: покладіть на м'яч ноги, упріться долонями в підлогу. Піднімайте максимально таз вгору, утримуйте це положення декілька секунд і опустіться вниз. При цьому тіло не повинно повністю стосуватися підлоги, тобто розслаблення не повинно бути абсолютним. Так вправа буде найбільш ефективною.

5. Гіперекстензії. Вправа для зміцнення м'язів спини. Краще виконувати перед шведською стінкою.

Виконання: станьте на коліна поруч з м'ячем, ляжте животом на м'яч, а ноги випряміть і закріпіть ступні на шведській стінці. Закладіть руки за голову і починайте повільно піднімати корпус вгору. Зафіксуйте положення на максимальний час. Потім опустіться в початкове положення. З часом можна виконувати дану вправу з навантаженням, взявши в руки гантелі.

6. Вправа на прес. Фітбол забезпечує хорошу підтримку для нижньої частини спини та дозволяє повною мірою навантажити основні групи м'язів живота. Важливо пам'ятати, про правильне поєднання вдосі і видосі для більшої ефективності вправи.

Виконання: ляжте на спину на м'яч і покладіть руки за голову, потім починайте згинати корпус, але тільки в хребті, а не в попереку. Інакше піде зайве перенапруження черевної м'язи. Після підйому можете розслабитися, але не повністю. Виконуйте не менше 10 повторів по два підходи.

ДОДАТОК С

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОКРАЩЕННЯ ЗОРУ У ДІТЕЙ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ

Додаток С.1

Вправи для профілактики порушень зору

У наш час існує багато технологій, які допомагають зберегти зір (Е. С. Аветисов, М. Д. Корбет, Г. Г. Демирчоглян та ін.), які мають подібні й різні методики. Ми наводимо деякі з них, які мають профілактичну спрямованість і дозволяють враховувати наступні аспекти: охорона залишкового зору; особливості індивідуального розвитку дитини; щадний режим зорового навантаження; раціональне чергування фізичного навантаження та відпочинку, спеціальних вправ для очей протягом уроку; використання спеціальних методів і прийомів у навчанні руховим діям; система вимог, які пред'являються до дитини на даному етапі його життя [3, 111–116].

Вправа «мітка». Для покращення акомодативної здібності ока при короткозорості часто використовується вправа «мітка», яку можна проводити як у школі, так і в домашніх умовах. Для виконання цієї вправи на склі на рівні очей наноситься мітка діаметром 3–5 мм. Дитина стає на відстані 30–35 см від віконного скла і окреслено далеко за вікном який-небудь предмет, що знаходиться на лінії, що проходить через мітку на склі. Зафіксувавши погляд на цьому предметі, переводить потім його на мітку на склі, потім знову на предмет. Так повторюється кілька разів. Вправа проводиться два рази на день (С. І. Шкарлова, В. Є. Романовський, 2000).

Хорошим засобом для розвитку окорухової функції є **збір фішок певного кольору** (наприклад, жовтого), попередньо розкиданих по столу. Для контролю фіксується час виконання завдання.

Корисне **моргання** через кожні 5 хв. О. Хакслі (1997) відзначає, що моргання – природний спосіб «змащення» і очищення поверхні очей. Воно сприяє також розслабленню лицьових і лобових м'язів (слід моргати без зусиль, рухатися повинні тільки повіки, брови перебувають у розслабленому стані).

5. Практичні рекомендації при проведенні вправ для очей:

- Всі вправи виконувати без очок;
- Вправи виконувати спокійно, без будь-якого напруження;
- Навчитися розслаблятися (повне фізичне і психічне розслаблення);
- Починати тренування краще за все з простих вправ, поступово переходячи до більш складних;
- Між вправами часто моргати очима;
- Тривалість занять: починати з 1–2 хв, поступово збільшуючи до 10 хв;
- Вправи виконувати два рази на день.

6. Показання та протипоказання до занять фізичними вправами дітей із депривацією зору

Відповідно до рекомендацій Міністерства охорони здоров'я і Міністерства освіти України всіх учнів за станом здоров'я ділять на три групи (В. П. Єрмакова, 1990): 1-а група – основна; 2-а група – підготовча; 3-я група – спеціальна.

До 1-ї групи належать діти, які не мають відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я. До 2-ї групи належать діти з незначними відхиленнями у стані здоров'я і у фізичному розвитку, без істотних функціональних змін, з недостатньою фізичною підготовленістю, тимчасово звільнені від уроків фізкультури. До 3-ї групи належать діти зі стійкими відхиленнями у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру. Їм протипоказані заняття за загальною програмою, вони не допускаються до змагань.

Для дітей із порушенням зору (при деяких захворюваннях) передбачаються наступні обмеження: різкі нахили, стрибки, вправи з обтяженням, акробатичні вправи (перекиди, стійки на голові, плечах, руках, виси вниз головою), а також зіскоки зі снарядів, вправи зі струсом тіла і похилим положенням голови, різким переміщенням положення тіла і можливими травмами голови, вправи високої інтенсивності, тривалі м'язові напруження і статичні вправи, навантаження з великою інтенсивністю в бігу, пересування на ковзанах (О. М. Гнешева, 1990; В. П. Єрмаков, Г. А. Якунін, 2000; Л. М. Ростомашвілі, 1999, 2001).

У старших класах у зв'язку зі збільшенням обсягу шкільної програми, дефіциту вільного часу, зниженням рухової активності значення фізичної культури зростає. Тим не менше Е. С. Аветисов (1980) рекомендує деякі обмеження для юнаків із міопією від 3 до 6 D: виключити подолання смуги перешкод, класичну боротьбу, силові вправи на перекладині, підтягування і підйом з вису в упор, замінивши їх підйомом по канату за допомогою ніг. Школярі старших класів із міопією більше 6 D займаються в спеціальних групах.

Для школярів із ускладненою міопією рекомендуються обмеження фізичного навантаження, погоджені з лікарем-офтальмологом. Супутні захворювання дітей із порушеним зором також диктують деякі обмеження. Наприклад, при сколіозах протипоказані стрибки, перекиди, тривалі виси, підняття важких речей. При наявності гідроцефалії надмірне фізичне навантаження може викликати підвищення внутрішньо очного тиску. При епілепсії надмірне захоплення фізичними вправами на дихання, на підвищеній опорі (колода, бруси і т. д.), спортивні та рухливі ігри високої інтенсивності можуть спровокувати судомний синдром, а при порушеннях емоційно-вольової сфери дітей викликати їх гіперактивність. При пієлонефриті протипоказано переохолодження (заняття на вулиці в осінньо-зимовий період, плавання в басейні).

ВПРАВИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЗОРУ ЗА МЕТОДИКОЮ УІЛЬЯМ ГОРАЦІО БЕЙТС І МАРГАРЕТ ДАРСТ КОРБЕТТ

Вправа 1. Стати на краю густої тіні (кут будинку або освітлена рама дверей). Поставити одну ногу на тіншовій ділянці землі, а другу – на освітленій яскравим сонцем. Заплющити очі й зробити глибокий вдих і повертати голову із одного боку в інший так, щоб заплющені очі почергово проходили через неосвітлену ділянку й ділянку, на яку падає сонячне світло. Голова досить високо при піднята, щоб сонячні промені потрапляли прямо в проміжок між краями зімкнутих повік і бровами. Під час поворотів думати: "Сонце приходить, сонце відходить". Повторяти до того часу, поки заплющені очі не перестануть тремтіти від болю.

Вправа 2. Стати обличчям до яскравого світла, очі заплющені. Без напруження, вільно повертати голову й тулуб то вправо, то вліво, відривати від опори п'ятку й думати: "Сонце проходить повз мене вліво, потім вправо, знову – вліво, знову – вправо, завжди в протилежному напрямку моєму повороту". Необхідно дозволити сонцю проходити повз нас.

Вправа 3. Коли повіки перестануть тремтіти та мружитися від сонячного світла і будуть себе добре почувати під його впливом при виконанні поворотів, пропонується прикрити одне око долонею так, щоб не один промінь світла не зміг пробитися через неї. Долоня повинна бути накладена так, щоб закрите око могло під нею відкриватися.

Виконуйте повороти, ковзати поглядом неприкритого долонею ока по землі біля своїх ніг. Повторити цю вправу з другим оком. І, нарешті, виконати ці вправи дивлячись на сонце із заплющеними очима. Як тільки очі почнуть сприймати сонячне світло з легкістю, людину охоплює приємне відчуття фізичного комфорту, заспокоєння, психічного розслаблення.

Пальмінг (з англ. мови – долоня). Для досягнення розслаблення використовуються різні способи. Найбільш простим і легким способом є розслаблення із заплющеними очима. Чергування відпочинку очей таким способом протягом декількох хвилин з розплющуванням очей. Це знижує зусилля побачити й

поліпшує на певний час якість зору. Проте деяка кількість світла все ж таки пробивається крізь замкнуті повіки. Для того, щоб досягти максимального розслаблення, необхідно запобігти тому, щоб світло не потрапляло в очі. Для цього пропонується на заплющені очі накладати долоні (пальці схрещені на лобі) так, щоб уникнути тиск на очні яблука. Такий прийом У. Бейтс назвав "пальмінгом", який є ефективним методом зняття напруження, до якого ми часто звертаємося час від часу інстинктивно. При цьому необхідно прагнути до того, щоб бачити дуже чорне поле. Встановлено, чим гірший стан зору, тим калейдоскопічний вияв буде різноманітнішим, людина буде бачити різні кольори. Увесь час, змінюючи ілюзії світла й кольору, побачити абсолютно чорне поле неможливо, якщо зір неповноцінний, тому це можливе тільки тоді, коли психіка перебуває у стані спокою.

Повороти. Перший закон зору – це рух, переміщення погляду. Коли око рухається, то воно бачить. Зір ока, яке дивиться дуже пильно, стає слабким. Нижче наводимо вправи психічного й фізичного характеру, які допоможуть позбутися звички напружувати зір (правильно дивитися) через зміну погляду.

Великі повороти. Забезпечують розслаблення очей, приводять їх і думки в рух. Пропонується стати обличчям до вікна своєї кімнати, ноги нарізно (30–40 см). Перенести вагу тіла на ліву ногу й одночасно повернути голову й плечі до лівої стіни. Потім перенести вагу тіла на праву ногу й одночасно повернути голову й плечі до правої стіни. Під час поворотів п'ятку відривати від опори. Під час поворотів, щоб не затримувати дихання, необхідно наспівувати мелодію вальсу. Зверніть увагу, що коли ви повертаєтесь до правої стіни, вікна проходять повз вас уліво, а коли повертаєтесь до лівої стіни, то вікна йдуть вправо, тобто необхідно давати можливість світлу проходити повз вас.

Необхідно стежити за тим, щоб при виконанні поворотів очі не заплющувались. Під час поворотів треба рахувати їх кількість. Щоб досягти необхідного ступеня розслаблення, потрібно виконувати від 60 до 100 поворотів. Вправу потрібно виконувати по 100 разів уранці й увечері. Ці вправи розвивають гнучкість хребта, нормалізують діяльність внутрішніх органів. Виконувати великі

повороти необхідно м'яко, ритмічно й не перетворювати їх у фізичну вправу. Великі повороти – це засіб досягнення розслаблення, усунення напруження з боку зору.

Пальцеві повороти – перший крок на шляху усунення напруження стану очей.

Вправа виконується так: вказівний палець якої-небудь руки поставити перед своїм носом. М'яко повертати голову із боку в бік, дивитися при поворотах упродовж пальця, а не на нього. При цьому вам буде здаватися, що палець рухається (проходить повз вас). Виконувати цю вправу слід 20–30 разів.

Згадка й уявлення подумки. Таємниця розслаблення міститься в психіці: приємні, радісні й щасливі події, спілкування з другом приносять нервову полегшення і розслаблення.

На білому аркуші паперу пропонується малювати геометричні фігури, їхні комбінації. При виконанні пальмінгу продовжуйте уявлення подумки. Якщо ви будете шукати, експериментувати, то обов'язково знайдете собі приємний спомин, який принесе розслаблення.

Моргання. Нормальне око моргає часто, щоб рівномірно розподілити сльозову рідину по поверхні очного яблука, яка виробляється сльозною залозою. Сльоза не тільки постійно зволожує і дезінфікує око від мікроб та пилинок. Моргання також дає миттєвий відпочинок нервам сітківки, які постійно перебувають у роботі, стимулює її діяльність, зміцнює нерви. Моргання також сприяє розслабленню напружених м'язів, допомагає очам і таким чином краще здійснювати фокусування й центрування ока.

Фізичні вправи, які пропонується виконувати вранці після сну:

Вправи пропонується виконувати після сну в ліжку протягом 10–12 хвилин.

1. Потягнутися в ліжку й перекотитися з боку на бік декілька разів, глибоко дихати.

2. Широко розкрити очі й рот 4 рази.

3. Міцно заплющити очі (зжмурити) 6 разів, а потім виконати 12 легких моргань, щоб підготувати повіки до роботи на цілий день. Очі протягом дня повинні часто й легко моргати.

4. **"Писання носом"** – це розслаблення м'язів шиї, які протягом дня постійно напружені (читаємо, пишемо, водимо автомобіль). Заплющити очі й уявити, що ваш ніс довга ручка, який ви використовуєте для письма. Пригадайте алфавіт по порядку, напишіть назву країни, квітів, професій, фруктів тощо. Після такої вправи відчуття втоми м'язів шиї, біля основи черепа зникне.

5. **Вправа для брів.** Підняти вольовим зусиллям свої брови. Виконувати вправу до тих пір, поки з'явиться певні відчуття у верхній частині вух. Тренуватися до того часу, щоб ви змогли відтворити ці відчуття у вухах без піднімання брів й морщення лоба.

6. Виконати повороти пальця, тримаючи його перед своїм носом і повертаючи голову збоку вбік й переконувати себе в тому, що палець рухається до того часу, поки у вас дійсно не з'явиться таке відчуття. Повторяти 20–30 разів, поперемінно заплющувати й розплющувати очі.

7. Лежачи на спині виконати пальмінг протягом 5 хвилин.

8. У положенні стоячи виконати великі повороти протягом 2 хвилин. Великі повороти сприяють доброму сну, а тому їх можна виконувати перед сном.

Пальмінг можна виконувати після того, як ми погасили світло. Коли ви відходите до сну, посміхайтесь і не тільки своїми губами, а й очима. Вранці ваше обличчя буде гарним і молодим.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ОЧНИХ М'ЯЗІВ «ПАЛЬМІНГ»**(за методикою У. Бейтса і М. Корбетт)**

Різні системи тренінгу зору, а також допоміжні загальнозміцнюючі фізичні вправи займають особливе місце в реабілітації дітей із ДСС. Ще в прадавні гімнастичні системи входили вправи у вигляді різноманітних рухів очей (повороти, колові рухи, оберти очима й т.п.). Безсумнівно, вони корисні, так як тренують м'язи, що керують рухами очей, активізують кровообіг у даній області і, відповідно, знімають розумову втому. Після таких вправ людина відчуває себе значно бадьоріше. Крім того, подібні вправи допомагають позбавитися від так званих мішків в області нижніх і верхніх повік (як правило, це прикмета старіння шкіри і втрати її пружності).

В основі позитивного ефекту лежать певні функціональні зв'язки між ококоруховим нервом і нервовими клітинами судин мозку. Наведемо декілька вправ, які допоможуть зміцнити ококорухові м'язи, зберегти пружність шкіри повік. Виконувати їх слід приблизно протягом 10 хвилин.

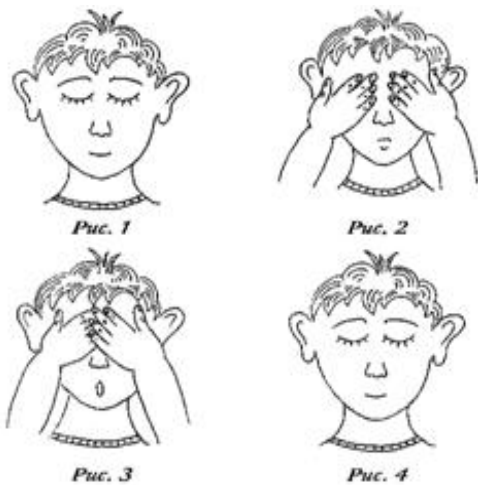
1. Щільно закрити і широко відкрити очі. Повторити 5–6 разів із інтервалом у 30 с.
2. Подивитися вгору, вниз, вправо, вліво, не повертаючи голови.
3. Обертати очима по колу: вниз, вправо, вгору, вліво і у зворотний бік. Вправи 2-у і 3-ю рекомендується робити не тільки з відкритими, але й з закритими очима. Виконувати їх потрібно сидячи, повторюючи кожну вправу 3–4 рази з інтервалом в 1–2 хвилини.

Вправи, які знімають **втому очей**:

1. Вправа виконується сидячи. Міцно заплющити очі на 3–5 с, потім відкрити на 3–5 с. Повторити 6–8 разів. Вправа зміцнює м'язи повік, сприяє покращенню кровообігу і розслабленню м'язів ока.
2. Вправа виконується сидячи. Швидко моргати очима протягом 1–2 хвилин. Сприяє покращенню кровообігу.
3. Виконується стоячи. Дивитися прямо перед собою 2–3 с. Потім поставити палець руки на відстані 25–30 см від очей, перевести погляд на кінчик пальця і

дивитися на нього 3–5 с. Опустіть руку. Повторити 10–12 разів. Вправа знімає втому очей, полегшує зорову роботу на близькій відстані. Тим, хто користується окулярами, треба виконувати вправи, не знімаючи їх.

4. Вправа виконується сидячи. Трьома пальцями кожної руки легко натискати на верхню повіку протягом 1–2 с, потім зняти пальці. Повторити 3–4 рази. Вправа покращує циркуляцію внутрішньо очних рідин. Найпростіші вправи для зниження візуальної напруги, відновлення зорової працездатності (релаксаційний комплекс). Використання елементів аутотренінгу.



Тривалість до 2 хв. Тривалість від 50 с. до 3 хв.



Рис. 5–7. Виконання прийомів самомасажу очей подушечками вказівних пальців обох рук Тривалість до 3 хв.

Рис. 2. Використання елементів безконтактного масажу (теплове прогрівання)

Рис. 3. Виконання вправи «Пальмінг» (за методикою У. Бейтса і М. Корбетт

Вправи для тренування та зміцнення окорухових або біля очних м'язів (Динамічний комплекс). Перед виконанням вправ рекомендується виконати комплекс релаксації (не менше 5 хв) з індивідуальним вибором найбільш ефективних вправ, відчутно знижують зорову напругу.

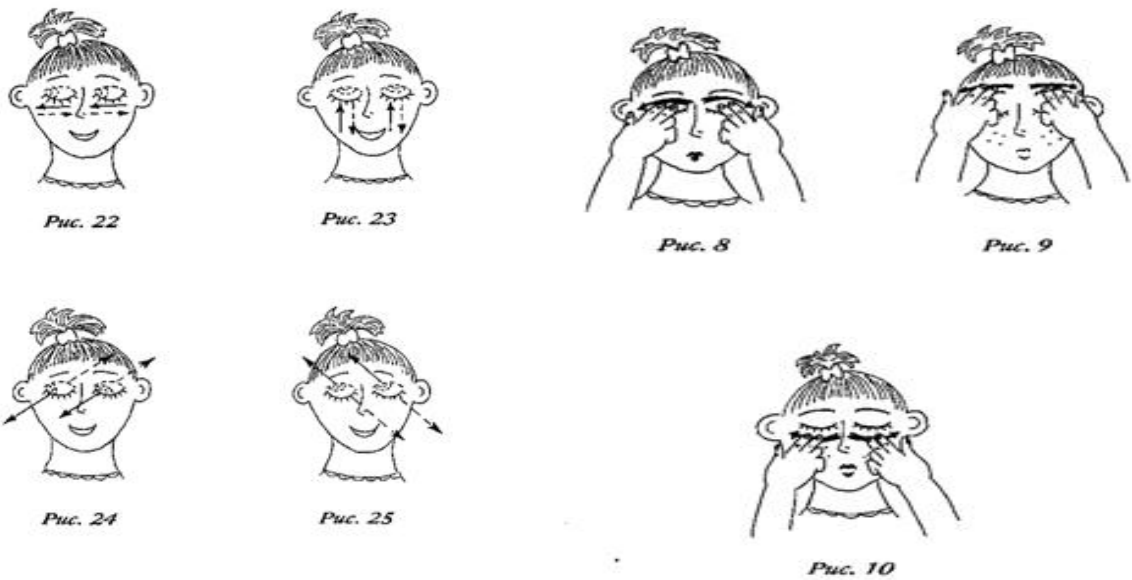
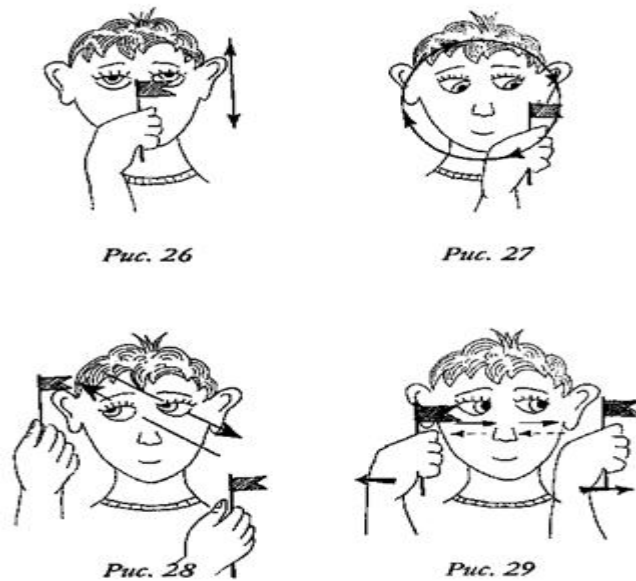


Рис. 8–10. Виконання прийомів самомасажу очей подушечками з'єднаних вказівного і середнього пальців обох рук

Виконання прийомів самомасажу очей подушечками з'єднаних вказівного і середнього пальців обох рук. Тривалість до 3 хв. Ті ж вправи в режимі закритих очей Тривалість – до 3 хв. Всі вправи, виконуються без окулярів і без напруги, зору



(розфокусований зір)

Рис. 26–29. Виконання поворотів очного яблука В різних напрямках із використанням «тест-об'єкта»

Виконання поворотів очного яблука В різних напрямках із використанням «тест-об'єкта» (прапорець, ручка, олівець і т. п.): «рухати прапорець за різними напрямками і одночасно слідкую за рухом прапорця» Тривалість – 2–3 хв. (Рис. 26–29), [111].

Вправи для розвитку стійкості до стомлення очей (Г. Г. Демирчоглян, 1997)

1. В.п. – сидячи. Міцно заплющити очі на 3–5 с., а потім відкрити їх на 3–5 с. Повторити 6–8 разів. Вправа зміцнює м'язи повік, сприяє покращенню кровообігу і розслабленню м'язів ока.

2. В.п. – сидячи. Швидкі моргання протягом 1 хв. Сприяє покращенню кровообігу.

3. В.п. стоячи. 1) Дивитися прямо перед собою 2–3 с;

2) поставити палець руки по середній лінії обличчя на відстані 25–30 см від очей;

3) перевести погляд на кінець пальця і дивитися на нього 3–5 с;

4) опустити руку. Повторити 10–12 разів. Вправа знижує стомлення, полегшує зорову роботу на близькій відстані.

4. В.п. – сидячи. 1) Дивитися прямо перед собою 2–3 с; 2) перевести погляд на кінчик носа на 3–5 с. Повторити 6–8 разів. Вправа розвиває здатність тривалий час утримувати погляд на близьких предметах.

5. В.п. – сидячи. 1) Закрити повіки, 2) масажувати їх круговими рухами пальців. Повторювати протягом 1 хв. Вправа розслабляє м'язи і покращує кровообіг.

6. В.П. – стоячи. 1) Відвести праву руку в сторону, 2) повільно але пересувати палець напівзігнутої руки справа наліво, не рухаючи головою, стежити очима за пальцем. Повторити 10–12 разів. Вправа зміцнює м'язи очей горизонтальної дії і удосконалює їх координацію.

7. В.п. – стоячи. 1) Підняти праву руку вгору; 2) повільно пересувати палець напівзігнутої руки зверху вниз і знизу вгору, не рухаючи головою, стежити за пальцем. Повторити 10–12 разів. Вправа зміцнює м'язи ока вертикальної дії і вдосконалює їх координацію.

**КОМПЛЕКС ВПРАВ ІЗ М'ЯЧЕМ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ
КОРОТКОЗОРОСТІ (ЗА Є. С. АВЕТИСОВИМ, Є. І. ЛІВАДІЯ,
Ю. І. КУРПАН, 1996)**

В.П. – стоячи. Тримаючи м'яч у правій руці. На рахунок «один-два» підняти руки через сторони вгору, потягнутися – вдих, перекласти м'яч у ліву руку; на рахунок «три» через сторони опустити – видих. Дивитися на м'яч, не повертаючи голови. Повторити 6–8 разів.

В.П. – стоячи. Тримати руки з м'ячем попереду. Кругові рухи руками. Дивитися на м'яч, дихання довільне. Повторити 6–8 разів у кожному напрямку.

В.П. – стоячи. Тримати м'яч попереду в зігнутих руках. Згинаючи ногу, коліном вдарити по м'ячу. Повторити 8–10 разів кожною ногою.

В.П. – стоячи. Тримати м'яч у правій руці. На рахунок «раз» зробити мах правою ногою вперед-вгору, м'яч з правої руки в ліву перекласти під ногою; на рахунок «два» опустити ногу; на рахунок «три-чотири» те ж, перекладаючи м'яч з лівої руки в праву під лівою ногою. Повторити 8–10 разів кожною ногою.

Біг на місці в середньому темпі (варіанти: біг на прямих ногах, піднімаючи високо коліна або сильно згинаючи ноги в колінних суглобах так, щоб п'ятами стосуватися сідниць) протягом 1–2 хв із наступним переходом на ходьбу.

В.п. – сидячи на підлозі, упор руками позаду, затиснути м'яч між стопами, ноги підняті. Кругові рухи ногами, дивитися на м'яч. Повторити 8–10 разів у кожному напрямку.

В.п. – лежачи на животі, м'яч ззаду. На рахунок «раз» підняти руки з м'ячем, підняти голову і плечі; на рахунок «два-три» дер жати; на рахунок «чотири» опустити руки. Повторити 8–10 разів.

В.п. – лежачи на животі, кисті рук на підлозі біля плечей, м'яч здавши забиті стопами. На рахунок «раз» зігнути ноги в колінних суглобах, розпрямити руки, прогнутися, головою постаратися торкнутися м'яча; на рахунок «два» повернутися в і. п. Повторити 8–10 разів.

ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ І ПРАКТИЧНИХ СЕМІНАРІВ ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ШКІЛ-ІНТЕРНАТІВ

ЗА ТЕМОЮ:

«Профілактика порушень зору у дітей 9–10 років із депривацією зору засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності»

Мета: Оволодіння методикою проведення заходів, спрямованих на профілактику порушень зору у молодших школярів із ДЗ.

Тематика теоретичних семінарів:

1. Стан зору школярів у даний час.
2. Фізичний стан молодших школярів і його взаємозв'язок із зором.
3. Профілактика порушень зору у молодших школярів.
4. Будова і функціонування органу зору. Гострота зору, методи її визначення і контролю.
5. Основні види порушень зору. Сучасні методи профілактики та корекції порушень зору.
6. Значення і місце заходів з профілактики порушень зору в режимі навчального дня молодших школярів з використанням засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Тематика практичних семінарів:

1. Гігієнічні вимоги і норми для збереження зору школярів із ДЗ.
2. Методика проведення окорухової гімнастики в режимі навчального дня.
3. Релаксаційні вправи.
4. Спеціальні вправи, спрямовані на тренування окорухових м'язів.
5. Спеціальні вправи, спрямовані на тренування акомодативних м'язів очей.
6. Спеціальні зорові ігри.
7. Використання тренажерів у профілактиці порушень зору.
8. Вправи для розвитку гостроти зору.

9. Вправи для профілактики та корекції порушень постави у молодших школярів, які застосовуються під час фізкультхвилинок.

10. Методика виконання точкового масажу для збереження зору. Гімнастика для очей з йоги.

11. Планування навчальних занять для молодших школярів з формування знань, умінь і навичок з профілактики порушень зору.

12. Контроль за виконанням заходів з профілактики порушень зору в режимі навчального дня молодших школярів.

Тестування рівня знань, умінь і навичок з профілактики порушень зору у молодших школярів

Об'єктами перевірки навчальних досягнень молодших школярів з профілактики порушень зору є:

1. Знання будови і функціонування органу зору.
2. Знання про основні види порушень зору і причини їх виникнення.
3. Знання правил гігієни зору і методів його збереження.
4. Уміння цілеспрямовано використовувати спеціальні тренувальні вправи для очей і цілісного організму з метою профілактики порушень зору.
5. Уміння контролювати стан свого зору.

Розділи тестуючої програми:

I. Будова і функціонування органу зору, його значення в житті людини:

1. Яку роль відіграє зір у житті людини?
2. Що ти знаєш про будову наших очей?
3. Яка роль сліз, брів, вій для очей?
4. Які рухи роблять наші очі?
5. За рахунок чого наші очі здійснюють рухи в різних напрямках?
6. За рахунок чого ми бачимо добре і далеко і близько?
7. Яке зір переважає у людини: денний, нічний або сутінковий?
8. Який з цих факторів є найважливішим у процесі зорового сприйняття: повітря, вода, світло, тепло?
9. У чому подібність у роботі ока і фотоапарата?

10. Які відділи органу зору ти знаєш?

11. Основні види порушень зору, причини їх виникнення та корекція:

1. Чому багато людей носять окуляри?

2. Які причини погіршення зору?

3. Які види порушення зору ви знаєте?

4. Яке зір називає нормальним?

5. Як бачать короткозорі і далекозорі люди?

6. Що змінюється в будові очей при погіршенні зору?

7. Покращує зір носіння окулярів?

8. Носіння яких лінз допомагає бачити короткозорій і далекозорій людині?

9. Як сприймає навколишній світ сліпа людина?

10. Чи можна відновити втрачений зір?

III. Гігієнічні вимоги та норми для збереження і покращення зору:

1. Які гігієнічні вимоги ти повинен дотримуватися при тривалій роботі на близькій відстані (читання, письма, ліплення...)?

2. Як запобігти швидкому стомленню очей при читанні, письмі, ліплення... ?

3. Які гігієнічні вимоги потрібно дотримуватися при перегляді телевізійних передач, щоб зберегти зір?

4. Впливає на стан зору харчування, дотримання режиму дня?

5. Яким має бути освітлення при виконанні навчальних завдань, при перегляді телевізійних передач?

6. Чи впливає заняття фізичною культурою і спортом на стан зору?

7. Чи можна покращити зір спеціальними фізичними вправами?

8. Чи можна за допомогою тренувань поліпшити зір далеко й близько?

9. Скільки часу в день потрібно приділяти активним рухам, заняттям спортом, прогулянкам на свіжому повітрі?

10. Заняття якими видами спорту покращує гостроту зору?

IV. Спеціальні тренувальні вправи та ігри для збереження і покращення зору:

1. Які вправи розслабляють м'язи очей, а також м'язи всього тіла?

2. Який вплив чинить розслаблення на стан зору? Як правильно треба виконувати пальмінг, щоб домогтися покращення зору?
3. Які вправи знімають зорове стомлення, відновлюють працездатність?
4. Які вправи на зміцнення біля очних м'язів ти вмієш виконувати?
5. Які вправи зміцнюють внутрішньо очні м'язи?
6. Які методичні рекомендації потрібно дотримуватися при виконанні вправ на зміцнення біля очних і внутрішньо очних м'язів?
7. Які ігри покращують зір. Чи вмієш ти грати в спеціальні зорові ігри?
8. Чи впливає постава на стан зору? Що означає вираз: «Гарна постава», «погана постава»?
9. Які вправи на зміцнення постави ти вмієш виконувати?
10. Яке призначення і місце релаксаційних і тренують вправ для очей у режимі навчального дня і в домашніх умовах?

V. Контроль за станом зору:

1. З якою метою перевіряють зір лікарі?
2. Як визначити гостроту зору за допомогою перевіркової таблиці?
3. Які тести для перевірки зору в домашніх умовах ти знаєш?
4. Які заходи профілактики потрібно застосовувати, якщо твої батьки мають поганий зір?
5. Які показання та протипоказання ти повинен чітко дотримуватися, маючи знижену гостроту зору?
6. Яку сходинку таблиці ти бачив добре на початку, – наприкінці навчального року?
7. Які принципи необхідно дотримуватися при виконанні фізичних вправ?
8. Що означає «дивитися розслаблено» і як цьому навчитися?
9. Які методи збереження зору ти вважаєш більш ефективними?
10. Виконання будь-яких вправ для очей робить позитивний вплив на стан твого зору і загальне самопочуття?

**ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФОРМУВАННЯ
ЗНАНЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК З ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ ДІТЕЙ
ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ**

Теми бесід:

1. Значення зору в житті людини.
2. Будова і функціонування органу зору.
3. Причини виникнення порушень зору, його види і профілактика.
4. Гігієна зору.

Бесіда 1

«Значення зору в житті людини»

План:

1. Особливості органу зору у пізнанні навколишнього світу.
2. Значення зору в побуті, навчальній, трудовій, спортивній, творчій діяльності.
3. Можливості очі і зору.

Бесіда 2

«Будова та функціонування органу зору»

План:

1. Захист очей від зовнішніх впливів.
2. М'язи ока і їх значення.
3. Оптична система ока в порівнянні з фотоапаратом.
4. Світло і кольорочутливий апарат ока.

Бесіда 3

«Причини виникнення порушень зору, його види і профілактика»

План:

1. Вплив способу життя на стан зору.
2. Види порушень зору.
3. Особливості дитячої короткозорості.
4. Профілактика порушень зору.

Бесіда 4

«Гігієна зору»

План:

1. Дотримання гігієнічних правил, які сприяють збереженню зору:
 - а) раціональне харчування
 - б) відмова від шкідливих звичок
 - в) дотримання правильної постави
 - г) дотримання режиму зорової роботи і відпочинку
 - д) правильне освітлення

- е) правильна посадка при читанні, листи за столом.
- 2. Використання загальних гігієнічних заходів:
 - а) заняття гімнастикою
 - б) водні процедури
 - в) глибоке дихання
 - г) контроль зору.

Теми навчальних занять з оволодіння уміннями та навичками виконання спеціальних вправ для очних м'язів.

1. Оволодіння умінням виконувати спеціальні вправи для розслаблення очних м'язів.
2. Оволодіння умінням виконувати спеціальні вправи для тренування окорухових м'язів.
3. Оволодіння умінням виконувати спеціальні вправи для тренування акомодаційних м'язів ока.
4. Оволодіння умінням грати в спеціальні зорові ігри.
5. Оволодіння умінням контролювати стан свого зору.

Навчальне заняття 1

«Оволодіння вміннями виконувати спеціальні вправи для розслаблення очних м'язів»

План:

1. Поняття про релаксацію і його значення для збереження зору.
2. «Пальмінг», технологія його виконання.
3. «Великі повороти очима», технологія його виконання.

Навчальне заняття 2

«Оволодіння умінням виконувати спеціальні вправи для тренування окорухових м'язів»

План:

1. Значення тренування очних м'язів для зміцнення зору.
2. Оволодіння умінням виконувати вправи «Повороти очей по вертикальних, горизонтальних, діагональних траєкторіях і по колу з дотриманням методичних рекомендацій:
 - а) плавності виконання рухів;
 - б) фіксація погляду в крайніх положеннях з помірним напруженням м'язів;
 - в) сполучення дихання з рухами очей: вдих – при відведенні очей, видих – повернення у вихідне положення;
 - г) зберігати нерухомість голови і тулуба.

Навчальне заняття 3
«Оволодіння умінням виконувати спеціальні вправи для тренування
акомодаційних м'язів ока»

План:

1. Значення тренування внутрішньо очної м'язи.
2. Оволодіння умінням виконувати вправу «Перемикання погляду з ближнього на дальній об'єкт і назад» з використанням нерухомих і рухомих об'єктів» за методикою «Мітка на склі», а також з використанням допоміжних предметів (олівець, ручка, палець витягнутої руки).

Навчальне заняття 4:
«Оволодіння умінням грати в спеціальні зорові ігри»

План:

1. Значення гри для релаксації і тренування очних м'язів.
2. Вміння грати в ігри для зняття зорового стомлення.
3. Вміння грати в ігри для тренування очних м'язів.

Навчальне заняття 5:
«Оволодіння умінням контролювати стан свого зору».

План:

1. Призначення перевірочних таблиць.
2. Правила перевірки гостроти зору та його оцінка.
3. Контроль зору в домашніх умовах.

ДОДАТОК Т
КОРЕКЦІЙНІ РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ
СЕНСОРНИХ СИСТЕМ

Додаток Т.1

Орієнтовний розподіл ігор за спрямованістю на розвиток і покращення функцій, порушених унаслідок ураження сенсорних систем

1. Ігри, спрямовані на покращенню функцій вестибулярного апарату й розвиток просторової орієнтації:

1) **“Звивистим шляхом”**. 5 предметів (наприклад, кеглів) розставляють по прямій лінії на відстані 0,8 м один від одного. За два кроки від крайнього предмета (за обмежувальною лінією) стає гравець, якому зав’язують очі. Він повинен пройти до іншого кінця майданчика, по чергово огинаючи кожен предмет. Той, хто звалив чи пропустив хоча б один предмет, – програв.

2) **“Назад по колоні та по колу”**. 2 команди шикуються в колони; відстань між гравцями – 2–3 кроки. За сигналом перші гравці команд роблять перекидання м’яча партнерам, які стоять позаду, а ті, у свою чергу, передають м’яч таким самим чином у кінець колони. Замикаючий гравець ловить м’яч та біжить з ним на початок колони, у той час як решта робить крок назад. Гравців можна розставити колом. Перед кожним гравцем малюють позначку. Гравець підкидає м’яч над собою, одночасно йдучи до нової позначки. Гравець, який стоїть позаду, переміщується вперед, так само підбиваючи м’яч над собою. Таким чином, м’яч залишається на місці, а гравці безперервно рухаються по колу. Перемога в обох варіантах гри надається команді, гравці якої закінчили передачі м’яча раніше виконали при цьому всі правила.

3) **“Зміна місць”**. На землі креслять кола в довільному порядку на відстані 3–5 м одне від одного. Кожен із гравців стоїть в окремому колі, а ведучий ходить серед них. За сигналом гравці міняються колами. Ведучий у цей час намагається зайняти будь-яке коло (тільки не сусіднє). Гравець, який залишився без кола, стає ведучим.

4) **“Космонавти”**. Взнявшись за руки, гравці йдуть по колу і промовляють:

Чекають нас швидкі ракети
 Для мандрівок по планетах.

На яку захочемо,
 На таку й заскочимо!
 Та у грі є таємниця:
 Нам не можна запізнитися!

Як тільки сказано останнє слово, всі розбігаються по “ракетодромах” та намагаються якнайшвидше зайняти місця на 5 „ракетах”, контури яких зображено на підлозі. У середині кожної “ракети” міститься від 2 до 5 кіл – ”місць”, а збоку написано назви маршрутів. Для всіх гравців “місць” у “ракетах” не вистачає. Ті, хто запізнились, займають місце в центрі кола. Потім учасники гри знову збираються у спільне коло, беруться за руки, і гра повторюється. Перемагають ті, хто здійснить найбільше польотів.

5) **“Ой летіла зозуленька”**. Гравці стають парами, пари розташовуються поряд, утворюючи коло. Посеред кола ходить “зозуленька”. Всі промовляють:

Ой летіла зозуленька через сад, через сад,
 Розпустила пір’ячко на весь сад, на весь сад.
 Ой хто те є пір’ячко підбере, підбере,
 Той сиву зозуленьку підбере, підбере.

Після цього всі пари розбігаються, й кожен гравець шукає собі нову пару, у тому числі й ”зозуленька”. Хто не знайде пари, стає ”зозуленькою”, і гра починається спочатку. При цьому ті самі гравці не можуть залишатися у парі. Пари не слід вибирати із сусідів. Пару ”зозуленьки” не можна розбивати.

6) **“Совеня”**. Ведучий грає роль совеняти. На майданчику позначається місце для “гнізда”, де живе “совеня”. Решта гравців бігають по майданчику та махають руками, як крилами. За командою вихователя „Ніч!” усі гравці повинні зупинитись, прийняти будь-яку позу та не рухатись. За цією ж командою “совеня вилітає з гнізда” і дивиться, хто “не спить”. Того, хто поворухнеться, “совеня” бере за руки та веде у своє “гніздо”. Через кілька хвилин вихователь дає команду „День!”. Гра починається з початку.

7) **“Білі ведмеді”**. Малюють невелике коло – “крижину”. Решту майданчика – “море” – обмежують лініями. Ведучий –”білий ведмідь” – іде на “крижину”, всі інші гравці – ”ведмежата” – розташовуються довільно на майданчику. За сигналом вихователя “ведмідь” біжить у “море” й починає ловити “ведмежат”. Піймане “ведмежа” він відводить на крижину. Кожна пара пійманих гравців, взявшись за

руки, допомагає ловити інших: наздогнавши кого-небудь, швидко з'єднує руки так, щоб “ведмежа” опинилося між ними. “Ведмідь” квачить пійманого. Останнє невіпмане ”ведмежа” наступного разу виконує роль “білого ведмедя”. Ловцям забороняється хапати гравців руками; пійманим вважається також той, хто вибіг за межі “моря”.

8) **“Ногою по м'ячу”**. За сигналом гравець повинен підійти з заплющеними очима до м'яча та вдарити по ньому ногою. Якщо це йому вдається – він виграє. Ускладнити гру можна, попередньо обертаючи гравців навколо осі.

9) **“Піймай м'яч у повітрі”**. Гравців поділяють на 4 команди, які шикуються на лінії старту. На відстані 4 м від лінії старту креслять 4 кола (по одному напроти кожної команди). У кола стають ведучі команд. За сигналом ведучі підкидають м'яч угору та називають ім'я гравця, який повинен вибігти та піймати м'яч у повітрі. Так повторюється, поки ведучі не викличуть по чергово всіх гравців. Перемагає команда, в якій буде найменше падінь м'яча на землю.

10) **“Влучний футболіст”**. У намальоване на землі коло кладуть м'яч, за 6 кроків від нього за обмежувальною лінією стає гравець. Йому зав'язують очі. Гравець обертається кругом, намагаючись зупинитися так, щоб опинитися обличчям до м'яча, підходить до нього та б'є.

11) **“Дзиги”**. У грі беруть участь 2–3 команди. Вони стоять у колонах, причому перші гравці знаходяться ближче до центру майданчика. За сигналом вихователя перші учасники команд повертаються на 360°. Потім повертаються навколо своєї осі разом перші і другі номери. Під час повороту другий номер тримає за пояс партнера. Далі поворот виконують одночасно 3 гравці. Усі повороти виконуються в один бік. Виграє команда, яка першою завершить повороти. При повторенні гри повороти виконуються в інший бік.

2. Ігри, спрямовані на покращення функцій зорового та слухового аналізаторів:

1) **“Піжмурки”**. Гравці стоять у колі на відстані витягнутих у сторони рук. У середину кола виходять 2 гравці: одному з них зав'язують хустинкою очі, другому

дають у руки дзвіночок. Гравець з дзвіночком бігає по колу, а “піжмурка” її ловить. Коли “піжмурка” зловить гравця з дзвіночком, то вибирають інших дітей і гра продовжується.

2) **“Виконуй навпаки”**. Гравці стають у шеренгу. Вихователь показує гімнастичні вправи, а гравці повинні виконувати їх в інший бік. Той, хто припустився помилки, робить крок уперед. Після 2 помилок учасник вибуває з гри. Виграє той, хто залишається останнім.

3) **“Ходьба з біноклем”**. Гравець з біноклем повинен пройти по лінії, не сходячи з неї. Зробити це, тримаючи біля очей бінокль, який віддаляє предмети, досить важко.

4) **“Постав коробки”**. На підлогу ставиться перевернутий стілець, гравець знаходиться на відстані 2 м. Він повинен із заплющеними очима підійти до стільця й покласти на кожну ніжку коробку сірників. Виграє той, хто виконає завдання якнайшвидше.

5) **“Відгадай, чий голос”**. Гравці, взявшись за руки, утворюють коло. У центрі, стоїть ведучий із заплющеними очима. Гравці, тримаючись за руки, ідуть по колу праворуч (ліворуч) та виголошують: “Ось зробили коло ми та ідемо дружно всі, а ти всередині стоїш, знаємо добре – ти не спиш. Не дрімай же, друже наш, розвернемось ми всі враз, – потім повертаються та йдуть у зворотному напрямку, – а як скажемо: “Скік, скік, скік”, – відгадай, чий голосок”. Слова “Скік, скік, скік” говорить один гравець за вказівкою вихователя. Коли ці слова сказано, ведучий розплющує очі й намагається відгадати, хто їх вимовив. Якщо йому це вдається, то „промовець” стає ведучим.

6) **“Хто більше побачив”**. Гравцям пропонують обійти кімнату та розповісти, хто що побачив та запам’ятав.

7) **“Слухай сигнал”**. Вихователь домовляється з гравцями, яке завдання вони виконуватимуть за тим чи іншим сигналом, який буде подаватися під час пересування групи по майданчику. Наприклад, за свистком усі повинні зробити поворот кругом (з опорою на одну ногу) і продовжити рух. 2 свистки означають негайну зупинку, а 3 короткі свистки – стрибок вгору поштовхом однієї ноги з

подальшим просуванням вперед. Можна подавати й інші сигнали, наприклад, візуальні. Той, хто помиляється двічі, вибуває з гри. Перемагає команда, яка правильно та швидко справиться із завданням.

8) **Правильний поворот**". Гравець з заплющеними очима повинен встати зі стільця та пройти по квадрату – два кроки вперед, два – праворуч, два – назад, два – ліворуч – та сісти на стілець.

3. Орієнтовний розподіл ігор для формування правильної постави:

1). «**Бджілки**». У грі приймає участь 10 дітей. По колу на відстані 1 м один від одного розташовують 9 обручів. Учасники гри йдуть по зовнішньому колу і виконують рухи задані вчителем. У той час вчитель проговорює речитатив: «Тільки сонечко проснеться – бджілка кружить, бджілка в'ється! Над квітками за рікою, над травичкою степною. Збирає свіжий мед і додому скоріше несе!» З останніми словами всі діти намагаються зайняти обручі прийняти наперед обговорену позу з правильною поставою. Бджілка яка не встигла в обручі, підійшовши до ігрока, який прийняв не правильну поставу, говорить: «Ти зайшов не в свій будинок, це мій теремок». Після цих слів перша бджілка вибігає з свого будиночку і біжить по колу, а інша її наздоганяє. Якщо, оббігши коло перша бджілка була не поквачена, то вона займає свій теремок, якщо ні то вона поступається місцем другій бджілці, і гра продовжується. Виграють самі спритні ігроки, які приймали правильну поставу.

Щоб гра не набридла, потрібно періодично змінювати завдання. Наприклад, у перший раз діти йдуть на носках, руки на пояс, лікті назад, зводячи лопатки. В другий раз з в.п. руки до плечей виконуються колові оберти; в третій раз з в.п. руки на пояс лікті назад виконують крок галопом і т. д. Знаходячись в обручі, діти приймають позицію ноги разом, руки до плечей долонями вперед і утримують його, поки залишений без домівки обходить коло. В той час коли гравець без домівки намагається наздогнати гравця, який не прийняв правильну поставу, остатні дружно хлопають в долоні і виконують підскоки на місці.

2). «**М'яч у повітрі**». Гравці 2 команд утворюють 2 кола, в різних частинах майданчика. За сигналом вихователя гравці починають передавати м'яч один

одному двома руками зверху в довільному напрямку. Кожен гравець повинен бути готовим прийняти й точно передати м'яч. Дозволяється у випадку необхідності передача м'яча однією рукою, але забороняються захвати м'яча, подвійні удари над собою. За ці порушення, як і за неточний пас, гравець залишає гру. Оскільки змагання розпочинається одночасно в 2 колах, то за 5 хв до закінчення змагань гру зупиняють та визначають команду-переможницю, яка зберегла більше гравців. Відзначаються й гравці, які добре володіють передачею.

3). “Між двох вогнів”. Позначають коридор завдовжки 12–15 м і завширшки 8–10 м. Гравців поділяють на 2 команди, одну з яких розташовують уздовж коридору. За сигналом друга команда має пробігти по коридору та повернутися назад. Гравці першої команди в цей час намагаються влучити тенісними м'ячами в перебігаючих, які намагаються бігти з прямою спиною. Потім команди міняються ролями. Перемагає команда, в якій більше гравців не поквачено. М'ячами можна кидати лише в тулуб та по ногах.

4). “Тримай рівновагу”. Гравець приймає правильну поставу, стоячи на лаві на одній нозі. Виграє той, хто довше витримав таку позу.

5). “Обертання обручів”. За сигналом учасники гри починають крутити обручі, спина пряма. Перемагає той, у кого обруч крутився найдовше.

6). “Сидячи по-турецькому”. Учасники гри поділяються на декілька команд. Команди шикуються в колони. Гравцям, які стоять у колонах першими, дають гімнастичні палиці. Гравці біжать уперед, тримаючи палиці за обидва кінці у витягнутих руках. Забігши за контрольну лінію, гравці сідають на підлогу, схрестивши ноги по-турецькому, потім піднімаються, тримаючи палку перед грудьми, спину тримають прямою та ідуть назад до своєї команди, поставивши палку на долоню вертикально й балансує нею. Дійшовши до колони, гравець передає один кінець палки другому учаснику команди, і вони вдвох проносять її в кінець колони, тримаючи на рівні грудей. Решта гравців при цьому присідає під палкою. Потім перший гравець стає в кінець колони, а другий виконує те саме завдання. Виграє команда, яка швидше впорається з завданням.

7). **“Сісти-встати”**. Встати спиною один до одного та тримаючись із товаришем в замок за руки, спина пряма – намагайся сісти та встати, зберігаючи рівновагу.

8). **“Підняти булаву”**. Приймавши правильну поставу, не обертаючись, підняти із землі поставлену позаду булаву двома руками. Взявшись за неї, встати, не переступаючи ногами.

9). **“Перемогти суперника”**. Присівши один навпроти одного, спина пряма, гравці починають відштовхуватися долонями. Перемагає той, хто змусить свого суперника сісти на підлогу або спертись на неї руками, не зігнувши спину.

10). **“Пройди по лінії”**. На підлозі проведено 10-метрову пряму лінію. Після повороту на 180° потрібно пройти по цій лінії з заплющеними очима, тримаючи правильну поставу. Виграє той, хто найменше відхилиться від накресленої лінії та зберігаючи правильну поставу.

11). **“Наввипередки парами”**. Поділившись на пари, гравці перебігають майданчик. Яка пара випередить усіх, та й перемогла. Бігати потрібно, тримаючись за руки, спина пряма (інший варіант – руки хрест-навхрест).

12). **«Знайди собі пару»**. Грає непарна кількість гравців, наприклад 11. По колу кладуть п'ять обручів. Йдучи по зовнішньому колу, діти виконують різні вправи на корекцію постави. Зі словами керівника: «Стоп, хлопці не позіхайте! Швидко пару вибирайте!» гравці вбігають в обручі, утворюють пари і встають спиною один до одного, приймаючи заздалегідь обумовлене положення правильної постави. Гравець, який виявився зайвим, йде по колу і разом із керівником відзначає гравців із неправильною поставою. Гравець, який не зумів виконати вправу правильно, отримує штрафне очко, а гравець, який опинився без пари, – два штрафних. Переможцем стає той, у кого виявиться найменшу кількість штрафних очок.

13). **«Пройди – не помилися»**. Граючий повинен пройти по прямій 5–10 м вперед до звукового сигналу, ставлячи п'яту до носка попередньої ноги. За іншим звуковим сигналом пройти спиною назад, ставлячи носок до п'яти. Завдання можна виконувати з закритими очима. Для учнів 4-го класу можна ускладнити гру:

виконати те саме завдання на гімнастичній лавці, переступаючи через озвучений предмет, покладений на шляху. При цьому необхідно забезпечити страховку.

14). «Ялинка». За сигналом вчителя діти біжать по залу, плескаючи в долоні. Ведучий, подаючи звуковий сигнал, біжить за ними, намагаючись їх «заквачити». рятуватися від нього можна, щільно притулившись до стіни потилицею, плечима, сідницями. Руки в сторони і вниз, долоні вперед, пальці розставлені. Це «ялинка». Той, хто прийняв неправильне положення або не добіг до стіни, може бути «закваченим». «Заквачений» стає ведучим, і гра повторюється. Відзначаються самі швидкі та точні у виконанні правил гри діти.

15. «Космонавти». У центрі залу крейдою позначають коло діаметром 2–2,5 м, навколо якого на відстані 2 м кладуть обручі (кольорові). Велике коло – це земля, а обручі – ракети. У кожній команді тільки по два місця. Граючих на декілька чоловік більше, ніж місць у ракетах. Діти стають по зовнішній стороні кола один за одним. По команді ведучого вони йдуть і виконують рухи, для формування правильної постави, одночасно промовляючи речитатив: «Чекають нас швидкі ракети для прогулянок на планеті; на яку за хочемо – на таку полетимо. Але в грі один секрет: спізнився місце немає!» З останнім словом гравці розбігаються в різні сторони і займають попарно будь-яку ракету. Ставши в обруч обличчям до землі, діти піднімають руки вгору, відводячи лопатки, і по команді «зліт!» приставними кроками рухаються по колу, потім по команді «посадка!» всі зупиняються. Поки космонавти здійснюють політ, діти що спізналися стоять у центрі великого кола і махають руками. Гра повторюється кілька разів. У кінці гри відзначаються діти, що зробили більше польотів.

4. Ігри, спрямовані на розвиток дрібної моторики рук:

1) **“Зрізування призів”.** Гравці стають на відстані 2–3 м від призів, прив’язаних на нитках. Одному з них зав’язують очі та пропонують підійти до призів і двома розставленими пальцями “зрізати приз” (затиснути нитку між пальцями). Якщо гравцеві це вдається, то він отримує приз.

2) **“Посадка картоплі”**. Гравці ділять на 2 команди і шикують на протилежних кінцях майданчика обличчям один до одного. Для кожної команди накреслено лінію старту. На відстані 2–3 м від неї проти кожної з команд креслять коло. У колах лежать мішечки з 4 картоплинами (малі м’ячі). На відстані 10 м від кіл позначають по 4 “гнізда” для кожної команди – кола діаметром 0,2–0,25 м (для “посадки” картоплі). За сигналом перші гравці команд біжать до кіл, де лежать мішечки з картоплею, беруть їх та “саджають”, по одній картоплині в кожне “гніздо”. Причому жодна картоплина не повинна викотитися з “гнізда”. Закінчивши “садіння”, гравці швидко біжать назад до своїх команд, передають естафету (мішечки) наступним гравцям, а самі стають у кінці колони. Другі номери біжать до “гнізд”, збирають картоплю в мішечки, повертаються назад, кладуть мішечки з картоплею в кола біля стартової лінії та передають естафету (сплеск долонями) наступним гравцям.

3) **“Зумій побудувати”**. Перед кожним гравцем кладуть по 5 городків. Гравцям зав’язують очі та пропонують усліпу побудувати з городків будь-яку фігуру. Виграє той, хто зможе першим зробити це.

4) **“Квач зі стрічками”**. Кожен гравець, крім двох квачів, закладає собі за комір стрічку. Квач, наздогнавши гравця, витягує в нього стрічку та закладає її собі за комір. Той, хто залишився без стрічки, стає квачем.

5) **“Бережи предмет”**. Учасники гри утворюють коло. Один з гравців – ведучий – знаходиться в центрі кола, решта стоїть, дещо розставивши ноги і тримаючи руки за спиною. Біля ніг кожного гравця лежить кубик. Ведучий намагається взяти цей кубик, а гравець присідає, закриваючи кубик руками, й не даючи тим самим доторкнутись до нього. Як тільки ведучий відходить, гравець устає. Коли залишається 2–3 гравця, у яких ведучому не вдається взяти кубик, обирається новий ведучий.

6) **“Муха”**. Ігровий майданчик ділиться на 2 половини, а гравці – на 2 команди. Кожна команда по черзі підкидає на простирадлі “муху” (корок з пір’ям). На чий стороні вона сяде? Вважається помилкою, якщо “муху” перекинуто за межі

площадки, і за це зараховується штрафне очко. Виграє та команда, яка першою примусить сісти “муху” на протилежну сторону 5 разів.

7) **“Кільце”**. Учасники гри сідають щільним рядком на лаві, ведучий стоїть перед гравцями. Гравці виставляють перед собою стиснуті долоні. Ведучий, так само тримаючи руки, затискає між долонями кільце, яким може бути будь-яка кругла плеската річ. Підходячи по черзі до гравців, ведучий проводить своїми стиснутими долонями поміж долонями кожного з них. При цьому ведучий непомітно опускає кільце в долоні одного з гравців. Закінчивши обхід, ведучий повертається на своє місце й закликає кільце повернутися назад. Той, хто отримав кільце, рвучко підхоплюється. Сусіди повинні схопити його, перешкоджаючи підвестися. Якщо володареві кільця це вдається, він стає ведучим.

8) **“Перенесення булав”**. 2 команди шикуються на лінії старту в колони по одному. У направляючого кожної команди в руках булава. На відстані 10–12 м від лінії старту проти кожної з команд намальоване коло діаметром 0,15–0,20 м, у якому теж поставлено булаву. За сигналом направляючі команд біжать до кіл, міняють булави та повертаються назад, передаючи булаву наступним гравцям. Класти булаву не дозволяється – її можна тільки ставити.

9) **“На будівництві”**. Учасників гри поділяють на 2 однакові команди. Команди шикуються в шеренги одна проти одної на відстані 10–12 м. Біля направляючих кожної команди складено 6–8 кубів (або інших предметів). За сигналом гравці обох команд повинні передати всі куби по ланцюгу своєму замикаючому. Замикаючий, приймаючи куби, повинен швидко й акуратно збудувати попередньо раніше обумовлену фігуру (будівлю). Перемагає команда, яка першою закінчила передачу кубів та збудувала обумовлену фігуру.

10) **“Швидкі пальці”**. До рейок гімнастичної стінки, до стійок чи гімнастичних палиць, закріплених горизонтально, прив’язують по 10 вузьких стрічок однакової довжини. Змагаються 2 гравці. За сигналом вони повинні зав’язати банти на всіх 10 стрічках. Виграє той, хто швидше виконає завдання.

11) **“Точно по коридору”**. На довжину 5 м від лінії старту розмістити кубики чотирма коридорами шириною 0,5 м. Кожен гравець по черзі повинен прокотити

м'яч руками послідовно всіма коридорами так, щоб він пройшов, не зачепивши кубиків. За таке проведення гравцю зараховується 1 очко. Виграє той, хто з 4 спроб набере більшу кількість очок. Варіанти: котити правою або лівою рукою, ступнею лівої чи правої ноги, спиною до коридорів.

ІГРИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЗОРУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ

I. Спеціальні зорові ігри для дітей молодшого шкільного віку з депривацією зору:

1. «Кольорові сні». Гру проводять у положенні сидячи після напруженої зорової роботи. За вказівкою вчителя діти закривають очі, прикриваючи їх долонями, і опускають голову. Вчитель називає колір, а гравці прагнуть з закритими очима «побачити» в чомусь заданий колір (синє небо, зелена трава і т. д.). Вибірково опитавши дітей про те, що ж вони побачили, керівник називає інший колір. Відповідаючи вчитель, який підходить до дітей і торкається їх, школярі зберігають початкове положення. Тривалість одного циклу гри (кожного кольору) 15–20 секунд, загальна тривалість гри одна хвилина.

2. «Метелики». Гру організують після навантажень, що вимагають як зорового напруги, так і статико-динамічних напружень м'язів кисті. Гравці виконують часте моргання, проговорюючи текст: «Ви метелики, втому зметіть – очі нам добре висвітліть, пальчики стисніть і розтисніть, силу богатирську поверніть!» Обговорювання поєднують з швидким (для зняття статичної напруги) згинанням-розгинанням пальців, кистей. Тривалість виконання шість-вісім секунд, повторити два-три рази.

3. «Піжмурки». Проводять в класі, спортивному залі, на ігровому майданчику. Гравці міцно зажмурюються на три-чотири секунди. В цей час керівник змінює розташування предметів, розташованих неподалік (кегли, фішки, картинки, іграшки тощо). Відкривши по сигналу очі, діти намагаються зафіксувати зміни, що відбуваються або зникнення предметів. Керівник вибірково питає дітей, що вони помітили. Закриваючи їх, грають максимально напружують повіки. Загальна тривалість гри до 1,5 хвилини.

4. «Кругові рухи очей». Гру проводять у положенні сидячи після напруженої зорової роботи. За вказівкою вчителя діти закривають очі і проводять ними колові рухи вліво, вгору, вправо, вниз, потім у зворотному напрямку.

Повторюють 5–8 разів у кожному напрямку, темп повільний. Далі діти відкривають очі і роблять кілька мигальних рухів. Гра може супроводжуватися з наступними словами:

«Під землею нишпорить кріт, шукає він наверх прохід,

Тільки сонце побачив, швидко-швидко заморгав».

5. «Вгадай погоду». Школярі стоять у парах обличчям один до одного, тримаючись за руки. Один з них подає команду іншому: «Сонце, дощ, буря». Ці слова повторюються в різному порядку. Другий учень намагається вгадати погоду» і виконати відповідні окорухові вправи. По команді «сонце» – діти широко відкривають очі, «дощ» – гравці часто кліпають, «буря» – зажмурюють очі. Тривалість гри 1 хвилина.

6. «Вітерець». Гру організують у класі. Школярі на кожен віршовану фразу виконують окорухові вправи: «Вітер дме в обличчя – (моргання);

Захиталось деревце – (повороти очного яблука вправо-вліво);

Вітерець все тихше-тихше – (моргання);

Деревце все вище, вище» – (широко відкрити очі).

Тривалість одного циклу гри (рядочки) – 15–20 секунд, загальна тривалість гри – 2 хвилини.

7. «Косий заєць». Гравці дивляться на малюнок, що зображає зайця, прикріпленого на дошці, стіні. Рахують «1, 2, 3, 4» і на рахунок «5» переводять погляд вправо. Потім дивляться на малюнок, рахують у зворотному порядку: «5, 4, 3, 2» і на рахунок «1» переводять погляд вліво.

8. «Розумні очі». Діти зі словами чотиривірші виконують рухи очей: зажмурювання, відкривання очей і поворот очного яблука вліво, потім дивляться вперед, далі поворот очного яблука вправо і нарешті щільно закрити очі.

«Діти, спочатку закрийте очі,

Вліво погляньте, потім на мене;

Праворуч ви повинні побачити картину;

Що ви побачили: «Сливу, малину?»».

9. «Дощик». Ведучий (вчитель) каже: «Пішов дощ!» Діти імітують краплі дощу – виконують часте моргання. Далі ведучий подає команду: «Дощ закінчився!» Діти закривають очі й акцентують свою увагу на диханні. Тривалість гри 1 хвилина.

II. Ігри для тренування зору:

1. «Далеко-близько». Гравці вільно розташовуються в полі зору вчителя (вихователя), який називає спочатку який-небудь віддалений предмет, а через дві-три секунди близько розташований предмет (об'єкт). Діти намагаються послідовно швидко відшукати очима предмет у дальній і ближній зорових зонах. Грають після виконання завдання мовчки піднімають руку. Для контролю керівник може вибірково перевірити виконання завдання у хлопців, які підняли руку швидше за всіх. У кінці гри відзначають найбільш точних і старанних гравців. Темп виконання середній. Загальна тривалість гри – дві-три хвилини.

2. «Стрілки». Проводиться на перерві після навчального дня. Діти вільно розташовуються біля вчителя, який вказує їм значно віддалену «мета» (дерево, хмару і т. д.) Потім діти ціляться в предмет з допомогою витягнутого на відстані 25–30 см «пістолета» – випрямленої вказівного і великого пальців. Виконується прицілювання одним оком, не примружуючись, а другий (він залишився відкритим) прикривають долонею. Щоб приціл був вірний, його «перевіряють» п'ять-сім разів, тобто послідовно переводять з кінчика великого пальця («мушки») «мета» і назад.

Після цього по команді вчителя імітують постріл. Через два-три ігрових туру прицілювання ведуть іншим оком, а другий відпочиває (учні прикривають його долонею). Наприкінці гри визначають найкращих снайперів. Тривалість ігри на правий і лівий очей розподіляють рівномірно.

3. «З якої команди спритні хлопці?». Проводять на подовженій перерві. Гравці будуються в п'ять-шість колон-команд. Команди розмикаються на витягнуті руки, і учні приймають позу воротаря. Керівник вибірково кидає м'яч гравцеві будь-якої з команд, називаючи перед цим його ім'я. Піймавши м'яч, гравець посилає його назад вчителю. В кінці гри виходячи з кількості втрат м'яча, точності зворотних передач визначають команду найспритніших. Гравці постійно спостерігають за всіма переміщеннями м'яча. В грі використовують невеликий, діаметром 8–12 см,

м'який (ганчірковий) м'яч, відстань між гравцями при передачі 2,5–3,0 метрів. Темп повільний. Траєкторія передач м'яча нависна. Тривалість гри – три-чотири хвилини.

4. **«Злови зайчика».** Гру доцільно застосовувати в процесі уроків, на яких зорове навантаження найбільш висока. Учні сидять за партами або стоять біля них, руки на поясі, плечі відведені назад, спина пряма, погляд спрямований вперед-вгору. Вчитель розташовується спереду – збоку. Він включає електричний ліхтарик або використовує маленьке дзеркало і випускає «зайчика» на прогулянку в різні напрямки від стін і стелі класу. Діти, піймавши «зайчика», супроводжують його, намагаючись не випустити з поля зору, не повертаючи при цьому голови, а максимально використовуючи амплітуду роботи окорухових м'язів. Керівник відзначають найбільш старанних гравців – «мисливців». Гра триває одну-дві хвилини при середньому темпі переміщення променю і природної освітленості приміщення.

5. **«Математик».** На дошці (аркуші) діаметром один метр написані цифри. Діти повинні очима «написати» в порядку зростання і вибування цифри у запропонованій таблиці:

5 8 4

9 1 7

2 6 3

5. **«Зачарований м'яч».** Діти на спортивному майданчику в шерензі утримують двома руками м'яч внизу. По команді вчителя підкидають м'яч вгору з закритими очима і ловлять його з відкритими.

6. **«Ігри з м'ячем».** Передача двох, трьох м'ячів по колу, не повертаючи голови, з перекладом очного яблука. Підкинути м'яч – простежити очима за висотою польоту і зловити м'яч після відскоку. Вдарити м'яч об підлогу, зловити після відскоку. Стежити поглядом. Ведення м'яча на місці та в русі однією рукою, стежачи за ним очей.

ОРІЄНТОВНИЙ РОЗПОДІЛ ІГОР ЗА СПРЯМОВАНІСТЮ НА РОЗВИТОК ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ

1. Ігри, спрямовані на розвиток уваги:

1) **“Заборонені рухи”**. Перед початком гри обумовлюють “заборонений рух”, наприклад, руки на пояс. Гравці йдуть по колу в колоні по одному, вихователь починає робити різні рухи, а гравці повторюють їх. Раптом вихователь виконує заборонений рух. Хто з гравців повторить цей рух, отримає штрафне очко. Гру проводять кілька разів, після чого визначають найуважніших учасників.

2) **“Виклик номерів”**. 2 однакові за кількістю гравців команди стоять у шеренгах обличчям одна до одної на відстані 15–20 м. Посередині знаходиться м'яч або інший легкий предмет. Кожна шеренга розподіляється по порядку номерів. Вихователь називає будь-який номер. Гравці під таким номером стартують, намагаючись швидше за суперника завладати м'ячем і принести його у свою команду. Ця команда отримує очко. Те саме повторюється для інших номерів.

3) **“Увага, починаємо!”**. 2 команди стоять у шерензі. Вихователь показує у певній послідовності вправи під номерами 1, 2, 3, 4, 5 (з повторенням кожної). Гравці повинні запам'ятати ці вправи. За сигналом вихователя всі гравці повинні виконати вправу, номер якої називає вихователь. Той, хто помиляється, отримує штрафне очко й робить крок уперед. За повторну помилку гравець вибуває з гри. Перемагає та команда, в якій залишається більше гравців.

4) **“Назви ім'я”**. Гравці стають півколом. Вихователь пропонує, їм починаючи з направляючого, рахувати по порядку, але замість парних цифр гравці мають називати дівчаче або хлопчаче ім'я. Той, хто помиляється, вибуває з гри. Перемагають найуважніші.

5) **“Шило”**. Гравці стають тісним колом, прихилившись до купи головами, а ведучий ходить навколо них. За спиною одного гравця він кидає на землю хустинку – „шило”. Гравець повинен вхопити її, оббігти з нею навколо та стати на своє місце. Хто залишиться без місця, той носитиме шило. Але якщо хустинка лежить, а

гравець її не помічає, то ведучий, який її кинув, обійшовши коло, піднімає хустинку та б'є нею по спині. Ці гравці міняються ролями.

б) **“Під мостом”**. Учасники гри поділяються на 2 команди. Гравці кожної команди стають у дві шеренги обличчям один до одного на відстані 4–5 м з інтервалом 1 м. Між ними в положенні упору, стоячи на колінах, – “другі номери”, боком до них. У “перших номерів” в руках набивні м'ячі. За командою вихователя “перші” прокочують м'ячі між руками і ногами “других”, передаючи їх “третім”, які ловлять ці м'ячі, піднімають угору. Вправу повторюють “треті”. Перемагає команда, яка швидше й точніше виконала вправу.

7) **“Заєць без лігва”**. Гравці, крім “зайця” і “вовка”, стають попарно в різних місцях майданчика обличчям один до одного й беруться за руки, утворюючи “кущики”. “Заєць” за сигналом вихователя починає тікати. Рятуючись від “вовка”, він може забігати всередину будь-якої пари і стати спиною до одного з гравців. Гравець, який опинився за спиною того, хто прибіг, стає “зайцем”. Він намагається втекти всередину іншої пари. Той, кого піймали, стає “вовком”, а “вовк” – “зайцем”. Правилами гри “вовкові” дозволяється ловити “зайця” тільки за межами “кущиків”, а “зайцю” забороняється пробігати крізь них. Якщо “заєць” забіг у “кущик”, він там і залишається. Гравці, які утворюють “кущики”, не повинні заважати “зайцям”, які тікають.

8) **“Відповідь на сигнал”**. Гравці повільно рухаються по колу на відстані 1 м один від одного. Вихователь називає 4 різні сигнали, у відповідь на які вони мають виконати певний рух або вправу. Наприклад: 1 свисток – присісти; 1 сплеск у долоні – зупинитися; 2 свистки – сісти на підлогу; 2 оплески – зупинитись і зігнути вперед одну ногу. Той, хто помилився, вибуває з гри. Перемагають найуважніші. Вихователь добирає рухи на власний розсуд.

2. Ігри, спрямовані на розвиток розумової працездатності:

1) **“Виставка картин”**. Обирають “директора” і 3 “відвідувачів”. Інші гравці довільно розходяться по майданчику, об'єднуються в групи по двоє, троє і задумують образ якої-небудь картини („Три богатири”, „Трійка”, „Ворона і Лисиця”,

„Ріпка” тощо.). Через 2 хв “директор” дає команду підготувати виставку. Гравці зображають картини. Через 1хв дається сигнал закрити виставку. Відвідувачі після короткого обговорення називають картини, побачені на виставці.

2) **“Повтори сліди”**. Вихователь проходить по снігу чи піску 30 кроків, потім пропонує гравцям по черзі пройти по цьому ж сліду, на кожен слід називаючи дику тварину. Перемагає той, хто жодного разу не допустить помилки та не зійде зі сліду.

3) **“Їстівне – неїстівне”**. Гравці стають у коло. В одного з них – м’яч. Назвавши будь-який предмет, він одночасно кидає м’яча одному з гравців. Якщо предмет їстівний, то м’яч необхідно спіймати, неїстівний – відбити. Якщо гравець помиляється, то він вибуває з гри. Перемагає останній, хто залишається у грі.

4) **“Листоноші”**. 2–3 команди шикуються в колони по одному або сідають на лави. На відстані 8–10 м від кожної команди на підлогу кладуть цупкий аркуш паперу, поділений на клітинки, в яких записані закінчення власних імен – ”тя”, ”ля”, ”ня” і т.п. Другий аркуш паперу з першими половинами імен завчасно розрізають на частини у вигляді листівок, які складають у поштову сумку. Перший номер кожної команди одягає сумку на плече і за сигналом вихователя поспішає до ”адресата”, де виймає з сумки листівку з першою половиною якогось імені і прикладає її до відповідного закінчення на паперовому аркуші. Потім гравець повертається назад і передає сумку другому номеру, який повторює те ж саме, і т.д. Перемагає команда, яка швидше рознесла ”пошту”.

5) **“Рахунок по колу”**. Гравці поділяються на команди з 5–7 чоловік. Кожна команда утворює коло, в якому гравці стоять на відстані кроку один від одного. За сигналом вихователя гравці кожної команди починають рахувати від 1 до 50. Число, до складу якого входить цифра ”5” або яке ділиться на 5, – ”заборонене”, його вимовляти не можна. Замість нього гравець повинен назвати місто України. Того, хто помиляється й називає заборонену цифру, „штрафують”: він повинен двічі оббігти коло. Потім рахунок продовжується. Виграє команда, яка раніше закінчила рахунок. У цю гру можна також грати однією командою. Кожний, хто помиляється, вибуває з гри. Виграє той, хто лишається в колі.

б) **“Пройди – не помились”**. Учасникам гри потрібно пройти по прямій лінії 5 м, намагаючись ставити п’ятку до носка, на кожен крок промовляючи загадку. Таким же чином пройти назад, промовляючи скоромовку. Перемагає той, хто правильно виконає завдання.

7) **“Земля, вода, вогонь, повітря”**. Учасники гри стають у коло. У центрі – ведучий. Кидаючи м’яч кому-небудь з гравців, він вигукує одне з 4 слів: “земля”, “вода”, “вогонь”, “повітря”. Якщо ведучий скаже “Земля”, той, хто спіймає м’яч, повинен швидко назвати будь-яку свійську або дику тварину, “вода” – рибу, “повітря” – птаха. Якщо ведучий вигукне “Вогонь”, – гравці повинні, розмахуючи руками, повернутися кругом. М’яч при цьому ніхто не ловить. Ведучий сам піднімає його з землі, і гра триває. Гравець, який припускається помилки, вибуває з гри. Виграє той, хто залишається останнім.

8) **“Віднайди предмет”**. Грають 2 команди по 6 чоловік. Кожен гравець у команді отримує відповідний номер від 1 до 6. Гравці однієї команди лягають у центрі поля в накреслене коло, голова до голови, обличчям вниз, заплющивши очі. Гравці іншої команди отримують по палиці, пронумеровані від 1 до 6, та стають у коло радіусом 3 м. За першим сигналом вихователя гравці, які тримають палки, кидають їх якомога далі. За наступним сигналом лежачі гравці встають та біжать за предметами. Кожен повинен знайти палицю з цифрою, яка відповідає його порядковому номеру. Після цього гравці повинні якомога швидше повернутися зі своїми палками за лінію кола. Потім команди міняються ролями. Перемогу отримує команда, якій знадобиться менше часу.

9) **“Жучок”**. Гравці стають півколом, а ведучий – на крок попереду, спиною до них. Праву долоню він притискає до обличчя, закриваючи очі, а ліву руку розвертає долонею назовні. Будь-хто з гравців несильно вдаряє своєю долонею по долоні ведучого, і всі гравці протягують вперед праву руку з піднятим догори великим пальцем. Ведучий після удару повертається до гравців та намагається вгадати, хто торкався його долоні. Якщо він вгадає, то цей гравець стає ведучим. Якщо ні – він знову водить.

10) **“Хто пішов”**. Діти шикуються в коло. Ведучий стає в центр кола і закриває очі. Учитель торкається до одного з гравців, а той повинен сховатись неподалік. Потім учитель дозволяє відкрити очі ведучому, який повинен відгадати, хто пішов. Якщо ведучий відгадав, він стає у коло, в протилежному випадку – він залишається ведучим.

11) **“Здогадайся й відтвори”**. 1 або 2 гравці виходять уперед і в той час, як інші учасники гри відвертаються, роблять у розпушеному ґрунті 2–3 таких вправи, після яких залишаються відбитки (стрибають, борються тощо). Ті, що залишилися, мають визначити по слідах, що тут відбувалося. Перемагають найкмітливіші.

12) **“Порахуй таблицю”**. Гравцям по черзі показують таблицю, в якій цифри розташовано в довільному порядку. Гравець повинен показати їх у порядку зростання. Виграє той, хто швидше виконає завдання.

3. Ігри, спрямовані на розвиток пам'яті:

1) **“Подивись і замалюй”**. Гравцям протягом 40 с показують таблицю з різноманітними геометричними фігурами. Після цього вони повинні замалювати ці фігури по пам'яті. Виграє той, хто запам'ятає більше фігур і розташує їх у порядку, в якому вони були представлені в таблиці.

2) **“Хитра лисиця”**. Гравці стають у коло на відстані кроку один від одного. Поза колом позначається “дім лисиці”. Учасники гри заплющують очі, а вихователь обходить коло за їхніми спинами й одного з гравців, який стає “хитрою лисицею”. Потім вихователь пропонує гравцям розплющити очі та уважно подивитися, хто з них “хитра лисиця”, чи видасть вона себе якимось чином. Гравці три рази питають хором: „Хитра лисице, де ти?” При цьому всі дивляться один на одного. Коли гравці спитають втретє, “хитра лисиця” швидко виходить на середину кола, піднімає руку вгору та говорить: „Я тут”. Усі гравці розбігаються по майданчику, а “хитра лисиця” їх ловить. Усіх впійманих вона відводить до себе “додому”. Після того, як лисиця спіймає 2–3 гравців, вихователь говорить: „У коло!” Гравці знову утворюють коло, і гра повторюється.

3) **“Спостерігачі”**. Гравці поділяються на 2 команди. Перша команда, вишикувана в шеренгу, підходить до другої команди, яка стоїть на протилежному боці майданчика, причому кожен з тих, хто підходить, робить якийсь додатковий непомітний рух, однаковий для всіх (руками, пальцями, головою тощо), потім ця шеренга повертається і відходить. Друга команда повинна показати (відтворити), який рух робили гравці першої команди. Далі команди міняються ролями. Виграє команда, яка більшу кількість разів відгадала додатковий рух.

4) **“Придивись і обернись”**. Учасники гри стають один навпроти одного на відстані 2 м. За 2 хв вони повинні роздивитися й запам'ятати якомога більше зовнішніх ознак партнера (колір очей, волосся, одяг і т.д.). Після цього гравці повертаються спиною один до одного та дають відповіді на запитання вихователя. Він констатує правильність відповідей та визначає переможця – найуважнішого.

5) **“Подивись, запам'ятай, замалюй”**. Гравцям протягом 20 с показують таблицю з різними буквами. Після цього вони повинні записати ці букви по пам'яті. Виграє той, хто запам'ятає найбільше букв та зможе розмістити їх у тій послідовності, в якій вони були представлені в таблиці.

6) **“Запам'ятай”**. Учасникам гри по черзі протягом певного часу (5–15 с) показують малюнки з різними предметами. Потім малюнки забирають, а кожен гравець перераховує предмети, які він запам'ятав. Виграє той, хто запам'ятав найбільше предметів.

7) **“Хто більше запам'ятав”**. Гравцям пропонують пройти ділянку 100 м і розповісти, хто що побачив та запам'ятав. Перемагає найуважніший.

8) **«Запам'ятай ім'я»**. Учасники групи встають у коло. Один з них робить крок вперед, називає своє ім'я, улюблений вид спорту і показує рухи, характерні для цього виду спорту. Наступний учасник повторює його ім'я і показані рухи. Потім називає своє ім'я і «демонструє» свій улюблений вид спорту. І так далі по колу. Наприкінці вправи з'ясовується, що всі учасники знають один одного по іменах і навіть пам'ятають, яким видом спорту захоплюється кожний.

Методичні вказівки. Цю гру не слід проводити зі сліпими або із слабким зором дітьми.

9) **«Різнобарвні рухи»**. З числа граючих вибирається ведучий, котрому пропонується на кілька хвилин вийти з класу. За цей час учасники придумують, як можна рухом зобразити колір. Спочатку загадується який-небудь із простих квітів (червоний, синій, жовтий, зелений). Коли всі готові, запрошують ведучого і повідомляють йому, що група вибрала один з чотирьох квітів. Зображують його рухом, кожен по-своєму.

4. Ігри, спрямовані на розвиток концентрації уваги, швидкості реакції на сигнал:

1) **“Не помились”**. Учасники гри обходять майданчик по периметру. За сигналом вихователя – 1 оплеск – усі ставлять руки на пояс, на 2 оплески – опускають униз, на 3 оплески – руки за спину. Той, хто помиляється, виходить із строю, стає в кінці колони та продовжує гру.

2) **“Візьми булаву”**. Учасники гри утворюють широке коло. На відстані 1 кроку від них ставлять булави (їх кількість на одну менша від кількості гравців). За сигналом вихователя гравці починають іти по колу, виконуючи прості вправи: піднімаючи та опускаючи руки, нахилившись тощо. Коли вихователь дає команду „Взяти!”, кожен намагається якнайшвидше схопити булаву. Той, кому вона не дістанеться, вибуває з гри. Кількість булав зменшується на 1. Гра триває. Найуважніші та найспритніші розігрують між собою останню булаву.

3) **“Ремінь”**. Гравці стають у коло обличчям до центру. Плечі кожного гравця повинні торкатися плечей сусідів. Обидві руки відведені назад і лежать на попереку так, щоб ліва була знизу і тримала праву, повернуту долонею догори. Ведучий рухається по колу проти годинникової стрілки, віддаючи непомітно ремінь одному з учасників гри. Той, хто отримав ремінь, починає бити сусіда з правого боку. Він тікає по колу і повинен стати на своє місце. Ведучим стає той, хто отримав ремінь, а попередній ведучий займає його місце.

4) **“Риби та рибалки”**. В одному куті великого прямокутника (саджанці) позначається менший прямокутник – “хата рибалок”. Учасники гри діляться на дві групи: “риби” бігають по саджанці, а “рибалки” в хаті беруться за руки, утворюючи

“волок”. За командою вихователя “рибалки” вибігають, намагаючись замкнути краї “волока”. Впійману “рибу” “рибалки” тягнуть до своєї “хати”. Гра продовжується доти, поки не буде виловлено усіх “риб”. Тоді “риби” та “рибалки” міняються ролями.

5) **“Передачі за викликом”**. Команди шикуються в колони за лінією старту на одному боці майданчика. На відстані 10–12 кроків від лінії старту навпроти кожної команди в колах лежить по м’ячу. Гравці розподіляються по порядку номерів. Вихователь називає будь-який номер, і гравці з такими номерами підходять до м’ячів, беруть їх у руки, роблять високу передачу партнерам, які стоять першими в колоні, і отримують від них зворотній пас. Команді, гравець якої швидше виконав дві передачі, зараховується 1 очко. Потім викликається (у довільній послідовності) решта гравців команди. Команда-переможниця визначається за більшою сумою набраних очок.

6) **“Падаюча палиця”**. Гравці утворюють коло та розподіляються по порядку номерів. Ведучий займає центр кола і ставить вертикально на підлогу гімнастичну палицю, притримуючи її рукою. Потім голосно називає будь-який номер і відпускає палицю. Названий гравець повинен не дати впасти їй на підлогу. Якщо це йому вдалося, він повертається на своє місце. Той, хто не впіймає палицю, міняється ролями з ведучим.

7) **“Хто швидше”**. Учасники 2 команд стоять у колонах по одному. Ноги нарізно. За командою вихователя передають м’ячі над головою, збоку або між ногами. Виграє команда, яка раніше закінчила передачу м’яча.

8) **“Другий – зайвий”**. Гравці утворюють коло. Поза ним – двоє ведучих. Один з них – ловець – намагається спіймати (доторкнутись) другого, який тікає. Якщо той, хто тікає, став попереду якогось гравця, то цей гравець мусить тікати від ловця. Впіймавши гравця, який тікав, ловець сам починає тікати, а впійманий стає ловцем.

9) **“Влучне око”**. Під час ходьби чи бігу приставним або перехресним кроком (зміна видів пересування здійснюється за командою вихователя) вихователь періодично дає візуальний сигнал для виконання заздалегідь обумовлених дій.

Вихователь піднімає руку вгору – гравці роблять випад у бік-вперед (або стрибок з наступною зупинкою). Сигнал “руки в боки” обумовлює стрибок вверх з поштовхом двома ногами з зупинкою після цього в захисній стійці. Після оплеску необхідно здійснити поворот кругом з наступним бігом спиною вперед. Можна пропонувати й інші завдання. Гравець, який двічі припустився помилки, вибуває з гри. Перемагає гравець, який залишається останнім.

10) **“Над собою та об стіну”**. Гра проводиться у вигляді естафети, в якій гравці по черзі просуваються вперед, виконуючи передачі м’яча над собою двома руками. За 2–3 кроки від стіни кожен гравець робить 3 удари м’ячем об стіну та приймає м’яч після відскоку. Потім гравець повертається назад, виконуючи той самий технічний прийом, робить передачу другому номеру і т.д. Можна також провести естафету з пасом м’яча об стінку. У цьому випадку колона розташовується перед стартовою лінією за 3–4 кроки від стіни. Гравець передає м’яч партнеру, який стоїть позаду, рикошетом від стіни (можна намалювати на стіні ціль – коло), а сам біжить у кінець колони. Переможець визначається за якістю передач та швидкістю дій. 65

ОРІЄНТОВНИЙ РОЗПОДІЛ РУХЛИВИХ ІГОР ЗА СТУПЕНЕМ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

1. Ігри, з незначним ступенем фізичного навантаження:

1) **“Хвилинка”**. Гравці після інтенсивної роботи повільно йдуть один за одним, заспокоюючись. За сигналом вихователя кожен гравець починає відлік часу. Рівно через 60 с гравці повинні зупинитись. Вихователь уважно стежить за секундоміром і гравцями. Коли всі гравці зупиняться, він відзначає тих, хто найточніше виконав завдання. Під час рахунку не варто звертати увагу на інших гравців.

2) **“Полювання на зайців”**. Учасники гри вибирають “сторожа”. Пари гравців (“зайці”) розміщуються з одного боку майданчика у 4 “заячих норах”. “Сторож” стоїть на протилежному боці майданчика. На середині майданчика лежать 4 скакалки. За сигналом вихователя перші пари з кожної “нірки” виходять на середину, беруть скакалки в руки й утворюють ніби огорожу заввишки 0,3–0,5 м. За другим сигналом вихователя другі пари з кожної “нірки” вибігають наперед, стрибають через огорожу і потрапляють на “город”. Там вони присідають, “ворушать вухами” (імітують руками рухи вух зайців) і “їдять капусту”. За наступним сигналом вихователя “сторож” сплескує тричі в долоні, ніби стріляючи з рушниці. Після третього сплеску він починає квачити “зайців”, які втікають. “Зайці”, тікаючи від “сторожа” у свої “нірки”, знову стрибають через огорожу. “Сторож”, наздоганяючи “зайців”, також стрибає через огорожу. Поквачені “зайці” залишаються на тому ж місці, де їх наздогнав “сторож”. “Зайці”, які бігали “по капусту”, змінюють гравці, які стояли зі скакалками, а ті стають останніми парами у своїх “нірках”, чекаючи черги бігти “на город”. За сигналом вихователя нові пари зайців вибігають з кожної нірки і гра триває далі.

3) **“М’яч середньому”**. Для проведення гри дітей поділяють на 3–4 команди. Кожна команда утворює коло. У середині кожного кола стоїть ведучий; він по черзі кидає м’яч своїм гравцям, а гравці кидають м’яч назад ведучому. Отримавши м’яча

від останнього свого гравця, ведучий піднімає його догори. Команда, в якій м'яч менше падав на землю і яка раніше від інших закінчила перекидання м'яча, виграє.

4) **“Перенесення кавунів”**. Гравців шикують у колони по одному, утворюючи однакові команди. За сигналом вихователя учасники команд по черзі набирають якомога більше м'ячів, бігом переносять їх і складають в обручі, покладені на землю на певній відстані від лінії старту. Виграє та команда, яка швидше перенесе більше кавунів.

5) **“Боротьба за прапорці”**. Для гри вибирають 2 галявини на відстані 100 м одна від одної. На кожній встановлюють по 10 прапорців. У грі беруть участь 2 команди чисельністю до 15 чоловік. По 5 гравців з кожної команди – “вартові”, решта – “розвідники”. Кожен вартовий охороняє по 2 прапорці, розташовані на відстані 8–10 м один від одного. Гру починають за певним сигналом. “Розвідники” намагаються непомітно пробратися на галявину противника, заволодіти прапорцями й перенести їх у свій табір. “Вартовий”, який помітив “розвідника”, може, відібрати прапорець. Для цього досить торкнутися гравця рукою. Той, хто втратив прапорець, а також “розвідник”, якого виявив “вартовий”, вважається полоненим. За кожного з них команда повертає 1 прапорець. Гра продовжується до того часу, поки одна з команд не здобуде 4 прапорці противника

2. Ігри, з помірним ступенем фізичного навантаження

6) **“Естафета парами”**. Гравці 2 команд, які стоять перед лінією старту, розподіляються парами. У руках гравців першої пари – м'яч. За сигналом обидва гравці починають просуватися вперед, роблячи один одному передачі. Вони повинні перетнути обома ногами лінію фінішу (у протилежному кінці майданчика) і, не припиняючи передавати м'яч один одному, повернутися назад у колону. Один із гравців кидає м'яч партнерові, який стоїть попереду, – і друга пара прямує з м'ячем уперед. Ті, хто закінчили вправи, займають місце в кінці колони. Падіння м'яча на землю, як і захвати при передачах, вважається помилкою та впливають на результат гри.

7) **“Боротьба за м'яч”**. Гравці діляться на 2 команди й розміщуються на майданчику парами – суперник біля суперника. Капітани команд знаходяться на

середині майданчика. Вихователь стає між ними й кидає вгору волейбольний м'яч. Капітани намагаються заволодіти ним або ж відбити будь-кому із своїх гравців. Упіймавши м'яч, гравець повинен віддати його іншому учаснику своєї команди. Суперники відбивають, перехоплюють м'яч і передають його своїм товаришам. Гравці мають зробити підряд 10 передач своїм партнерам. Команда, якій це вдається, виграє очко. Після цього гра повторюється знову. Гра триває 10–15 хв. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок. Забороняється затримувати м'яч у руках більше 3 с і робити більше 3 кроків з м'ячем у руках, штовхати гравців, вибігати за межі майданчика, виривати м'яч з рук. Команда, гравець якої порушив правило, позбавляється 1 очка.

8) **“Пусте місце”**. Усі учасники гри стають в коло. Ведучий іде по колу, торкається до кого-небудь і біжить у будь-який бік вздовж кола. Гравець, до якого доторкнувся ведучий, біжить у протилежному напрямку. Кожен з них повинен зайняти пусте місце в колі. Той, хто не встигне, буде ведучим.

9) **“Пролізай та втікай”**. Гравці шикуються у 2 шеренги. Перша шеренга стоїть уздовж одної сторони майданчика, друга з обручами в руках – напроти першої на середині ігрового поля. Гравці з обручами стають на одне коліно, ставлять обручі на підлогу та підтримують їх. Почувши слова вихователя: “В обруч швидко пролізай та подалі утікай!” – гравці, які стоять скраю поля, швидко біжать уперед. Учасники гри, які тримають обручі, кладуть їх на підлогу, встають і біжать за гравцями з першої шеренги, наздоганяють їх, приводять на своє місце і дають їм обручі. Отримавши обручі, гравці підтримують їх на підлозі, щоб у них могли пролізти ті учасники гри, які тримали обручі до цього.

3. Ігри, з тонізуючим ступенем навантаження

1) **“Горюдуб”**. Гравці шикуються парами та стають один за одним. Один гравець стає на 2–3 кроки попереду всіх на визначеній лінії або в накресленому колі. Це – “горюдуб”. Він промовляє: гори, гори ясно, щоб не погасла. Раз, два, три, Остання пара, біжи!

За командою “Біжи!” гравці з останньої пари розбігаються вздовж колони (один біжить з правого, другий – з лівого боку), щоб попереду “горюдуба” взятися

за руки. “Горюдуб” намагається спіймати одного з них, поки вони не з’єднали руки. Кого “горюдуб” спіймає, той стає на його місце. Якщо “горюдуб” не спіймає будь-кого з першої пари, він залишається в цій самій ролі. Пара, яка з’єдналася, стає попереду, решта відступає назад. Гра закінчується, коли всі пари пробіжать по одному разу. Якщо “горюдуб” не зловить жодного гравця, вихователь вибирає нового “горюдуба” з останньої пари, яка бігла.

2) “Швидко в шеренгу”. Гравці діляться на 2 команди. Учасники команд шикуються в шеренги обличчям один до одного на протилежних сторонах майданчика. За сигналом вихователя “Біжи!” всі розбігаються. Через деякий час за другим сигналом – “Швидко в шеренгу!” – гравці шикуються при цьому кожен повинен стати на своє місце. Перемагає команда, учасники якої швидше займуть свої місця.

3) “Класи з м’ячем”. Усі гравці по черзі виконують по порядку вправи з м’ячем (“класи”).

1-й клас – підкинути м’яч вгору, плеснути в долоні та спіймати м’яч.

2-й клас – вдарити м’ячем об підлогу, повернутися навколо та впіймати його.

3-й клас – кинути м’яч у стіну, після відскоку м’яча від стіни підстрибнути й пропустити м’яч між ногами.

4-й клас – підкинути м’яч вгору, після першого відскоку від підлоги переступити через м’яч лівою ногою, після другого – правою.

5-й клас – вдарити м’ячем об підлогу так, щоб він відскочив до стіни, та спіймати його.

6-й клас – перекинути м’яч із-за спини через голову та спіймати його.

7-й клас – перекинути м’яч лівою рукою, відведеною вбік, в праву через голову.

8-й клас – підкинути м’яч вгору, сісти на підлогу, встати та спіймати його.

У випадку невиконання гравцем будь-якої вправи він передає м’яч іншому учаснику гри. Перемагає гравець, який дійшов до “випускного класу”.

4) “Третій зайвий”. Пари гравців утворюють подвійне коло, при цьому вони стають обличчям до центру. Поза колом знаходяться двоє ведучих. Один з них – ловець – намагається спіймати гравця, який тікає, або доторкнутися до нього. Якщо втікач став попереду якої-небудь пари, то гравець, який виявився третім, стає

втікачем і мусить рятуватися від ловця. Спіймавши втікача, ловець сам починає втікати, а спійманий стає ловцем.

5)“Перетягування каната”. Грають 2 команди. На землі кладуть канат, середину якого позначають яскравою стрічкою. Кожна команда шикуються за своєю лінією. За сигналом вихователя учасники команд починають тягнути канат у різні боки. Виграє команда, яка перетягне канат за свою лінію.

6)“Кіт і мишка”. Гравці обирають “кота” (хлопця) і “мишку” (дівчину). Решта гравців, взявшись за руки, стає в коло. “Кіт” ловить “мишку”, яка тікає, забігаючи в коло та вибігаючи з нього. Коли руки гравців опущені, проходити крізь коло не можна. Гравці заважають “коту” зловити “мишку”: для неї піднімають руки, а при наближенні “кота” – опускають. Коли “кіт” зловить мишку, гравці обирають іншу пару.

7)“Вовк і козенята”. Вихователь накреслює 2 лінії на відстані 0,5 м одна від одної. Це “рів”, де причаївся “вовк”. Решта гравців – “козенята”. “Козенята” стрибають через рів, а “вовк” намагається їх впіймати. Коли він спіймає кількох, вибирають іншого “вовка”, і “козенята” знову починають стрибати.

8) “Схопи м’яч”. Гравці стають у коло, ведучий – усередині. Гравці перекидають м’яч з одного боку кола на інший. Ведучий повинен спіймати м’яч або доторкнутися до нього рукою (змінивши при цьому напрям його руху). Якщо ведучому це вдається, то він займає місце в колі, а в центр стає той, хто кидав м’яч.

9)“Козаки-розбійники”. Гравці поділяються на дві команди – “козаків” та “розбійників”. Визначаються межі місцевості, де буде проходити гра. “Розбійники” повинні порахувати до 100; “козаки” за цей час розбігаються. Після цього “розбійники” йдуть на пошуки “козаків”. Побачивши “козака”, “розбійник” має його наздогнати й торкнутися до нього рукою. Якщо “розбійнику” вдалося це зробити, “козак” вважається “вбитим” і вибуває з гри. Гра триває, поки всіх “козаків не буде “вбито”. Потім команди міняються ролями.

4. Ігри, з тренуючим ступенем навантаження:

1)“Квач з виручкою”. За сигналом вихователя гравці розбігаються по майданчику. Ведучий (“квач”) намагається наздогнати й торкнутися рукою одного з

гравців. Тоді цей гравець стає ведучим. Гравця, який втікає, може порятувати його товариш, який перебіжить між ним і “квачом”. У цьому випадку ведучий має спіймати гравця, який прийшов на допомогу. Можна також запропонувати інші способи виручки гравця: наприклад, подати йому руку або позначити на майданчику “дім”, де “квач” не має права ловити гравців.

2) **“Лавина”**. Гравці шикуються в колону по одному. Один учасник стає на відстані 5–6 кроків перед колоною і котить на неї м’яча. Всі повинні перестрибувати через м’яч, щоб запобігти удару. Якщо до ніг гравця торкнеться м’яч, він вибуває з гри. Виграє той, хто залишається останнім.

3) **“Пінгвіни”**. Гравці діляться на 2 команди. Кожна команда шикуються в колону. Перші номери беруть по м’ячу та затискають його між колінами. Стрибками на двох ногах вони дістаються до прапорця, який знаходиться на відстані 8–10 м від колон, огинають його, беруть м’яч у руки та повертаються бігом до своєї колони, передають м’яч наступному гравцю, а потім стають у кінець колони. Виграє команда, яка першою впорається із завданням.

4) **“Через ліс”**. На майданчику проводять 2 лінії на відстані 25 кроків одна від одної. На середині ігрового поля креслять прямокутник: 10 кроків у довжину і 4 – у ширину. Кути позначають прапорцями. Цей прямокутник умовно називають “лісом”. Учасники обирають ведучого, який іде в “ліс”. Гравці стають у шеренгу на одній лінії, потім по двоє перебігають на протилежний бік, обов’язково перетинаючи “ліс”. Ведучий, бігаючи “лісом”, намагається поквачити когось із гравців. Якщо це йому вдається, то поквачений гравець стає ведучим.

5) **“Зайці та моржі”**. На протилежних частинах майданчика за лінією „будинку” 2 команди шикуються в шеренги обличчям одна до одної. Гравці присідають та кладуть руки на коліна. За сигналом усі гравці, вистрибуючи з присіду, ніби зайці, починають просуватися вперед, намагаючись швидше перетнути лінію протилежного “будинку”. Команда, гравці якої швидше зберуться у новому “будинку”, перемагає. Назад гравці пересуваються в упорі лежачи, наче моржі. Гру можна проводити і як лінійну естафету.

ОРІЄНТОВНИЙ РОЗПОДІЛ РУХЛИВИХ ІГОР ЗА ПЕРЕВАЖНИМ РОЗВИТКОМ ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

I. Ігри, спрямовані на розвиток координаційних здібностей:

1. Розвиток спритності:

1) **“Хто спритніший”**. Учасники гри діляться на 2 команди. Кожна команда отримує по м'ячу. Перші номери команд, які стоять біля стартової лінії, за сигналом вихователя підкидають м'ячі вгору й біжать уперед, до позначеної лінії, а потім повертаються назад, ловлять м'ячі й передають наступним гравцем. Перемагає команда, яка швидше виконає завдання. Можливий такий варіант: гравці підкидають м'яч, сідають, встають і ловлять його; після другого підкидання виконують упор лежачи, а після третього – біжать уперед, до позначеної лінії, і повертаються назад.

2) **“Причепи вагон”**. Групу поділяють на 3–4 команди з 5–6 гравців, яких шикують у колони по одному за лінією “старт-фініш”. Перед кожною командою на відстані 6–8 м кладуть набивний м'яч. За сигналом вихователя гравці, які стоять першими, стрімко біжать до м'ячів, оббігають їх, повертаються до своїх команд, беруть за руку наступних гравців (“чіпляють вагон”) і вдвох оббігають м'ячі. Потім “чіпляють” наступний “вагон” і так продовжують до того часу, поки всі „вагони” не буде “причеплено” і вони разом оббіжать м'ячі, фінішують і стануть у колону. Перемагає команда, яка швидше та без помилок впорається з завданням.

3) **“Хто перший”**. Гравців поділяють на 2 команди. На старт виходять перші номери команд, у кожного в руках – по 2 дощечки (10×25 см). Переставляючи дощечки і ступаючи на них, треба якнайшвидше подолати дистанцію до прапорця (7–8 м). Діставшись до прапорців, гравці біжать назад і передають естафету (дощечки) наступним учасникам. Виграє команда, яка першою закінчила естафету.

4) **“Підбери предмети”**. Кожен гравець з маленьким м'ячем у руках стає в коло діаметром 1 м. Позаду нього лежить 5–10 невеликих предметів. Учасник гри підкидає м'яч над собою, і поки той перебуває у повітрі, повертається й намагається підняти якомога більше предметів, а потім спіймати підкинутий м'яч. Виграє той, хто спіймав м'яч і підняв більше предметів.

5) **“3 кола в коло”**. Гравці по двоє стають у кола, накреслені з інтервалом 2 м одне від одного. За сигналом вихователя учасники гри підкидають вгору маленькі м'ячі та, перебігають з кола в коло, ловлять м'ячі, підкинуті товаришами. Пара, яка не зловила хоча б 1 м'яч, вибуває з гри. Перемагає пара, яка залишається останньою. Гру повторюють з колами, розміщеними на відстані 3–5 м.

6) **“Хто більше”**. До перекладини футбольних воріт підвішують на шнурку м'яч так, щоб він майже торкався землі. Під ним кладуть кілька дрібних предметів. Гравець, відводить м'яч на себе до рівня голови, відпускає його і, рухаючись за ним, підбігає до воріт, намагається зібрати якомога більше предметів і повернутися у вихідне положення. Переможцем стає той, хто не торкнувся м'яча та зібрав найбільше предметів.

7) **“Спритні мотальники”**. До середини 3–4-метрового шнурка прив'язують стрічку. Кінці шнурка прикріплюють до великих катушок (естафетних палиць). 2 гравці беруть катушки й розходяться на довжину шнурка. За командою гравці починають швидко обертати катушки, намотуючи на них шнурок та просуваючись уперед. Перемагає той, чия катушка першою торкнеться прив'язаної стрічки.

8) **“Спритні руки”**. Гравці повинні виконати наступні завдання:

- не злізаючи зі стільця, зібрати 10 різних предметів, що лежать у радіусі 1 м;
- пронести 5 м, тримаючи в руці, 3 сірникові коробки, що поставлені ребром одна на одну;
- пролізти через обруч, тримаючи в руках ракетку, на якій лежить тенісний м'яч;
- діючи гімнастичною палицею, наче ключкою, але не вдаряючи, провести дерев'яну булаву між ніжками стільців;
- підняти з підлоги та пронести від однієї лінії до іншої, не випустивши, 6–8 набивних (волейбольних, гандбольних) м'ячів.

Перемагає той, хто якнайшвидше і без помилок виконає всі завдання.

9) **“Вовк у рові”**. У центрі майданчика проводять 2 паралельні лінії на відстані 0,6–0,8 м одна від одної (“рів”). На протилежних частинах залу відмічають лініями 2 “домівки”. Вибирають першого ведучого – “вовка”, який займає місце в

“рові”. Гравці розташовуються за лінією однієї з “домівок”. За сигналом вихователя гравці перебігають в іншу “домівку”, перестрибуючи на ходу через “рів”. “Вовк” намагається поквачити стрибаючих. Спіймані відходять убік. Виграє той, хто жодного разу не був закваченим. Перебігати можна тільки за сигналом. “Вовку” не можна вибігати з “рову”.

10) “Пиж”. Бажаючі грати поділяються на 2–3 групи. Кожна група обирає собі “квочку”. “Квочки” сідають у ряд, “курчата” (їхня група) сідають навколо них. Старша “квочка” бере “пиж” – камінець, – гукає: “Пішов пиж у поле!” – і кидає його. Усі гравці починають його шукати. Хто знайде, намагається передати своїй квочці. Інші “курчата” цьому перешкоджають, віднімаючи “пиж”. “Квочка”, отримавши “пиж”, знову кидає його в поле. Потрібно, щоб хтось із гравців тричі приніс “пиж” своїй “квочці”. Такого гравця накривають шапкою. Він гукає своїм партнерам: “Хапайте!” Ті ловлять чужих “курчат” і приводять до своєї “квочки”. Ця “квочка” стає старшою.

11) “М’яч сусіду”. Гравці стають у коло обличчям до центру на відстані кроку один від одного. 2 гравці, які стоять один навпроти одного, у руках тримають по волейбольному м’ячу. За сигналом вихователя гравці починають передавати м’яч праворуч чи ліворуч по колу (в одному напрямку) так, щоб один м’яч наздогнав інший. Той гравець, у якого опинилося 2 м’ячі, вибуває з гри. Гра продовжується, поки не залишиться 2 гравці.

12) “Курчата і горошинки”. Обирають 2 “курчат” і 3–4 “горошинок”. Решта гравців стає в коло, взявшись за руки. За сигналом вихователя “Горошинки покотились!” “горошинки” розбігаються, вбігають у коло, підлізаючи під руки гравців, і вільно вибігають з нього. “Курчата” намагаються спіймати “горошинок”. Гра закінчується, коли переловлять усіх “горошинок”. Її повторюють з новими “курчатами” і “горошинками”. Гравці в колі не затримують “горошинок” і “курчат”, коли вони біжать. Якщо “курча” довго не може спіймати “горошинку”, гру припиняють.

13) “Не дай м’яч ведучому”. Усі гравці, крім 1–2 ведучих, стають у коло й починають кидати м’яч один одному. Мета ведучих, які знаходяться всередині кола,

– доторкнутися рукою до м'яча. Якщо ведучому вдасться це зробити, він міняється місцем з тим, хто невдало кинув м'яч.

14) “Швидкі та спритні”. Стоячи на відстані 1–2 м від шнурка, натягнутого на стовпцях на висоті 2 м, потрібно перекинути через нього м'яч та, пробігши під шнурком на іншу сторону, спіймати його. Потім вправу повторюють з відстані 2,5–3 м. Гравець, який не впорався з завданням, вибуває. Перемагає той, хто залишається останнім.

2. Розподіл рухливих ігор, спрямованих на розвиток влучності:

15) “Влуч у ціль”. Учасники 2 команд шикуються в колони. За 10 м від лінії старту стоять кошики, в які потрібно метнути волейбольні м'ячі.

16) “Хто найвлучніший”. На стіні на висоті 2 м від підлоги малюють мішень, яка являє собою концентричні кола діаметром від 0,4 до 1,0 м. Відстань до мішені від місця метання – 10–12 м. За попадання в менше коло нараховується 10 очок, у середнє – 5, у велике – 2. Перемагає той, хто набере найбільшу кількість очок за три метання.

17) “Влуч у ціль”. У кожного гравця в руках тенісний м'яч. Проходячи повз щит для метання або обручі, підвішені на шнурку, гравець повинен влучити в щит (обруч) кидком лівої, а потім правої руки. Виграє той, у кого буде більша кількість попадань з 3 чи 5 кидків правої та лівої руки. Відстань від гравців до щитка має бути від 5 до 10 м.

18) “Захищай товариша”. Ведучий гри обирає собі захисника, з яким стає в середину кола, яке утворюють інші гравці. За сигналом вихователя гравці починають кидати м'яч у ведучого, намагаючись поквачити його. Захисник відбиває м'яч, затуляючи свого товариша. Якщо гравці все-таки влучать м'ячем у ведучого, то в середину кола стає новий ведучий зі своїм захисником, і гра триває. Наприкінці гри вихователь відзначає гравця, який краще захищав свого товариша.

19) “Накидання кілець”. Кожен гравець бере по 3 кільця і почергово намагається накинути їх на ніжки стільця або палку. Відзначаються гравці, які вцілили всіма кільцями.

20) “Влучно в ціль”. Грають декілька команд. На однаковій відстані від кожної з команд ставлять по 5 городків. Гравці по черзі кидають малі м'ячі, намагаючись збити якомога більше городків. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання.

21) “Ціль”. Гравці поділяються на 2 однакові команди, які стають одна навпроти іншої на певній відстані. Між ними відзначають середину лінії. Перед кожною командою також проводять лінію. На цих лініях стає по одному гравцю з кожної команди. Стоячи на лінії, вони кидають м'ячем один в одного, намагаючись поцілити. Решта гравців намагається спіймати м'яч. Якщо хтось спіймає м'яч, то “ціль” супротивників (той, хто на лінії) стає на середину лінії (там влучити в нього значно легше). Якщо в “ціль” влучать, її змінює хтось інший. “Ціль” може ухилитися від м'яча, але сходити з місця забороняється.

22) “Точна подача”. На початку гри 2 команди шикуються в шеренги на лицьових лініях волейбольного майданчика, який з обох сторін від сітки розділений на квадрати. У кожному квадраті – цифра, яка означає число очок, які нараховуються за попадання у цей квадрат після подачі. Перший гравець однієї з команд бере м'яч, називає цифру й посилає м'яч через сітку. Якщо м'яч приземлився прямо у вказану зону, команда отримує відповідну кількість очок. Якщо м'яч упав в іншу зону, з названого гравцем числа вираховується 2 очка. Якщо м'яч доторкнувся до сітки або гравець, подаючи, переступив лінію подачі, очки не нараховуються. Гравець, виконавши подачу, стає в кінець шеренги. Подачі здійснюються по чергово то однією, то іншою командою. Сума очок визначає команду-переможницю.

23) “Захисник фортеці”. Гравці стають у коло, у центрі якого знаходиться “фортеця” (тринога: 3 палиці, зверху зв'язані мотузкою). На “фортецю” кладуть м'яч. Поряд стоїть захисник. Гравці, що стоять навколо фортеці, перекидають один одному великий м'яч, намагаючись збити її. Захисник відбиває м'яч руками. Гравець, який зіб'є “фортецю”, стає захисником.

24) “Перестрілки”. Гравці поділяють на 2 команди. Майданчик ділять навпіл середньою лінією. Кожна команда займає одну із сторін майданчика. За

жеребом одна з команд отримує м'яч та намагається поквачити ним гравців іншої команди. Попадання вважається правильним, якщо м'яч влучив у гравця з повітря. Гравець, якого поквачили м'ячем, іде “в полон” (стає за лінією команди-суперниці). Інша команда, якщо вона змогла, захопити м'яч, також квачить ним гравців-суперників. Гравця, який потрапив “у полон”, можна виручити, перекинувши йому м'яч через голови суперників так, щоб він зловив його на льоту. “Полонений” гравець, правильно спіймавши м'яч, повинен перекинути його назад своїй команді – тоді він зможе повернутись у свою команду. Гра триває 10 хв. Перемагає команда, в якій на кінець гри буде менше гравців “у полоні”.

25) “Накидання мішечків на стілець”. Для проведення гри учасників поділяють на 4 команди. Їх шикують у колони по одному на „лінії вогню”. На відстані 5–6 м від “лінії вогню” ставлять стільці (за кількістю команд). Завдання полягає в тому, щоб накинути мішечок на стілець і щоб він не впав з нього. Кожен гравець кидає по 2–3 мішечки підряд. Виграє команда, яка кидає більше мішечків на стілець.

26) “Влучний пас”. Гра проводиться на баскетбольному майданчику. Гравці, розділившись на команди, шикуються перед різними щитами біля лінії штрафного кидка. Перші номери з м'ячами в руках стають на відстані 7–10 кроків ліворуч праворуч від команди в окреслених заздалегідь колах. За сигналом розпочинається змагання команд. Гравець із кола перекидає м'яч партнеру, який стоїть у колоні. Той точною передачею повинен спрямувати м'яч у корзину. Потім він ловить м'яч (незалежно від того, чи влучив він, чи ні) та біжить у коло. Гравець, який кидав м'яч, стає в кінець колони. Наступний гравець з кола знову перекидає м'яч першому гравцю колони, а сам прямує в її кінець. Коли всі гравці виконають вправу, гра закінчується. Команда-переможниця отримує 2 очка. 2 очка нараховується і за кожне попадання м'ячем у корзину. 1 очко команда отримує, якщо м'яч не влучив у корзину, але вдарився об кільце. Перемога в грі визначається за сумою очок, які набрали команди.

27) “Мисливці та качки”. Грають 2 команди. У центрі малюють велике коло; учасники першої команди – “качки” – заходять у коло, а другої – “мисливці” –

отримують м'яч (волейбольний чи баскетбольний). “Мисливцям” та “качкам” не дозволяється переступати через лінію кола. “Мисливці” перекидають м'яч один одному, намагаючись влучити ним у “качку”, вивівши її тим самим із гри. Гра триває, доки не буде вибито всіх “качок”. Потім команди міняються ролями. Виграє команда, яка затратить менше часу, щоб вибити “качок”.

28) “Влуч у м'яч”. У грі беруть участь 2 команди, які шикуються в шеренги на протилежних сторонах майданчика. Між обома шеренгами на відстані 4–5 м встановлюють стілець, на нього кладуть волейбольний м'яч. За сигналом вихователя гравці обох команд намагаються збити волейбольний м'яч зі стільця в бік супротивника тенісними м'ячами. Гра триває. Виграє команда, яка більше разів зіб'є м'яч у бік супротивника. Переходити лінію метання заборонено. Команда, що порушить це правило, програє.

29) “Метання тенісних м'ячів у ціль”. Грають кількома командами. Кожна команда повинна мати свою мішень – фанерний щит, на якому малюють кола різного діаметра – від 0,4 до 0,8 м. Відстань від “лінії вогню” до мішені має бути спочатку невеликою – 4–5 м, а потім поступово збільшується до 6–7 м. Гравці кидають м'ячі різними способами: з–за голови, збоку, знизу. Командам дається чотири спроби. Виграє команда, яка набере найбільшу кількість очок (за одне влучне попадання – 1 очко).

30) “У коло”. Гравців поділяють на пари. У кожній парі один гравець – металник, другий – ловець. Між ловцем і металником проведено 2 паралельні лінії, між якими накреслено коло. Металник розташовується за однією з ліній, кидає м'яч у коло, який після відскоку повинен попасти в руки ловця. Перемагає пара, яка жодного разу не випустила м'яч.

3. Ігри, спрямовані на розвиток рівноваги:

1) “Не втрачай рівноваги”. Гравець приймає будь-яку позу, стоячи на лаві на одній нозі. Виграє той, хто довше витримав таку позу.

2) “Обертання обручів”. За сигналом учасники гри починають крутити обручі. Перемагає той, у кого обруч крутився найдовше.

3) **“Покоти і дожени”**. Гравці поділяються на 2 команди і стають у дві шеренги, які розташовуються (одна за одною). У руках кожного – обруч. Гравці першої команди ставлять обручі на землю, притримуючи рукою, а за сигналом вихователя – штовхають обручі так, щоб вони котилися принаймні до середини майданчика. За наступним сигналом вихователя гравці наздоганяють обручі, доки ті не впали на землю, піднімають їх та стають позаду учасників другої команди, яка вишикувалася на старт. Перемагає та команда, в якій діти вчасно наздогнали свої обручі, не давши їм впасти.

4) **“Не дай впасти”**. Гравці діляться на 4 команди. Кожен гравець має свій обруч. Кожна команда шикується біля умовної лінії в колону один за одним, при цьому гравці ставлять обручі праворуч, приготувавшись їх котити. За сигналом вихователя “Побігли” гравці біжать уперед, постійно підкочуючи обруч. Потрібно прокотити обруч, не дозволивши йому впасти. Вихователь відзначає ту команду, в якій було найменше помилок.

5) **“Рівновага на лінії”**. 2 гравці стають на лінію на відстані 1 м один від одного. При цьому ступня правої ноги знаходиться попереду, лівої – позаду, носком впритул до п’ятки правої ноги. Ліва рука за спиною. Мета кожного гравця – ударами долоні правої руки по правій долоні суперника змусити зійти його з місця хоча б однією ногою. Можна виконувати обманні рухи, але не можна торкатися жодної частини тіла суперника, крім правої долоні, та захоплювати кисть його правої руки.

6) **“Пройди по лінії”**. На підлозі проведено 10-метрову пряму лінію. Після повороту на 360° потрібно пройти по цій лінії з заплющеними очима. Виграє той, хто найменше відхилиться від накресленої лінії.

7) **“З берега на берег”**. Участь беруть 2 команди, кожна з яких ділиться на 2 половини, які шикуються на протилежних частинах майданчика за 8 кроків від колоди (також можна використати невисоку лавку). Завдання кожної половини команди – перейти зі свого “берега” через “місток” на протилежний. За сигналом з кожного боку одночасно вибігає по одному гравцю. Гравці вистрибують на колоду та переходять по ній на протилежні боки. Зустрівшись десь посередині, вони повинні розійтись, не впавши з колоди; при цьому гравцям дозволяється триматись

один за одного. Гра закінчується, коли половини команди поміняються місцями на майданчику. Падіння одного гравця з містка карається штрафним очком, двох – двома очками. Виграє команда, яка набере менше очок.

8) “Поштовхи долонями в долоні”. 2 гравці стоять обличчям один до одного, ноги разом, на відстані трохи більшій витягнутих уперед рук. За сигналом гравці повинні штовхнути долонями в долоні суперника та вивести його з рівноваги. Хто першим зійде з місця, той і програв. Можна робити обманні рухи, але не можна торкатися жодної частини тіла суперника, крім долоні. Також можна змагатися, присівши один навпроти одного.

9) “Не намочи ніг”. Гравці стають на відстані 2–3-ох кроків від гравців, які сидять на лаві. Перед ними проводиться лінія. На протилежному боці ставиться стілець, на нього кладеться квітка. Між лініями знаходиться болото. Кожна дитина, що стоїть, отримує по дві дошки. Вона повинна перейти через болото за квіткою, не намочивши ніг. Дошки можна класти так, щоб можна було використовувати лише три протягом усього шляху. Пройшовши болото, діти обходять його, а ті, які сиділи, починають рухатись тим же маршрутом.

10) “Сісти-встати”. Тримаючись із товаришем за руки, намагайся сісти та встати, зберігаючи рівновагу.

11) “Підними булаву”. Не обертаючись, підняти із землі поставлену позаду булаву двома руками. Взявшись за неї, встати, не переступаючи ногами.

12) “Переможи суперника”. Присівши один навпроти одного, гравці починають відштовхуватися долонями. Перемагає той, хто змусить свого суперника сісти на підлогу або спертись на неї руками.

4. Ігри, спрямовані на розвиток швидкості:

1) “Наступ”. Учасників гри поділяють на 2 команди та шикують на протилежних кінцях майданчика за лініями, відстань між якими 20 м. За сигналом вихователя гравці однієї з команд беруться за руки і йдуть уперед, дотримуючись рівняння. Коли суперників розділяє всього 2–3 кроки, лунає другий сигнал. Наступаючі роз’єднують руки, повертаються кругом і біжать за свою лінію. Гравці

іншої команди намагаються поквачити їх. Умови гри та критерії визначення переможців можна варіювати.

2) **“Швидко в шеренгу”**. Гравці діляться на 2 команди й шикуються паралельно середній лінії майданчика, спиною один до одного. На відстані 20 м навпроти кожного гравця встановлюють прапорець. За сигналом усі одночасно поспішають до своїх прапорців, оббігають їх і повертаються на старт. Перемагає команда, яка впорається з цим завданням найшвидше.

3) **“Квачі по колу”**. Гравці розташовуються на відстані 8–10 кроків один від одного, утворюють велике коло та розраховуються на перший-другий. Перші номери – одна команда, другі – інша. За першим сигналом усі гравці починають біг в одну сторону, зберігаючи дистанцію. За другим сигналом починається змагання. Мета кожного гравця – поквачити того, хто біжить попереду, й не дати наздогнати себе супернику позаду. Поквачені гравці вибувають з гри. Програє команда, в якій усіх гравців поквачено.

4) **“Квачі маршем”**. Гравців поділяють на 2 команди та розміщують за лінією старту у протилежних кінцях майданчика. Одна команда шикується в шеренгу і за сигналом вихователя рухається вперед. Коли гравці підійдуть до лінії старту суперника на відстань до 3–5 м, за умовним сигналом вони повертаються й біжать за свою лінію старту. Гравці з другої команди ловлять їх. Підраховують кількість спійманих, і після цього вони продовжують грати у своїй команді. Виграє команда, яка спіймала більше гравців за 3–4 перебіжки.

5) **“Квач, дай руки”**. Призначають ведучого – “квача”, решта гравців вільно бігає по майданчику. “Квач” починає їх наздоганяти. Гравець, який тікає від “квача”, підбігає до будь-якого з інших гравців і бере його за руки; вони зупиняються, стоячи обличчям один до одного. Якщо гравці стоять у такому положенні, “квач” не може їх поквачити. Якщо “квач” наздогнав гравця, вони міняються ролями.

6) **“Квач”**. Ведучого („квача”) визначають за допомогою лічилки. Усі гравці тікають від “квача”, дражнячи його. Той, хто тікає від “квача”, намагається доторкнутися до якого-небудь дерев'яного предмета. У цьому випадку “квач” не може його торкатися. Поквачивши когось, ведучий передає йому свої обов'язки.

7) **“Лови з присіданням”**. За своїми правилами ця гра подібна до “квача”, але відрізняється тим, що не можна поквачити того гравця, який встиг присісти.

8) **“Збери м’ячі”**. М’ячі розташовані по колу на відстані 2 м один від одного. Гравці поділяються на декілька команд з парним числом гравців. Перший гравець повинен зібрати м’ячі у центр кола. Другий гравець має повернути м’ячі на попереднє місце. І так – усі учасники однієї команди. Підраховується час, за який вся команда виконала це завдання. Виграє команда з найменшим часом.

9) **“Біг наввипередки”**. Гравці по черзі біжать зі старту лежачи наввипередки 40 м. Під час бігу на відрізок дистанції 25 м потрібно метнути 2 маленькі м’ячі в коло діаметром 3 м, накреслене за межами лінії фінішу. Перемагає гравець, який пробіг якнайшвидше.

5. Ігри, спрямовані на розвиток сили:

1) **“Боротьба на руках”**. 2 гравці сідають один напроти одного за стіл. Лікті правих рук ставлять на одну лінію. Кисті рук суперники зчіплюють так, щоб великі пальці охоплювали один одного, а чотири інших – тильну частину кисті суперника. За командою гравці намагаються притиснути руку суперника до столу, не відриваючи від столу свого ліктя. Переможе той, кому це вдасться. Гру можна повторити лівими руками. Вільною рукою можна триматись за край столу. Ноги повинні знаходитись під столом, але не можна торкатись суперника. Не можна підніматись зі стільця.

2) **“Перетягування на пальцях”**. Гравці стають біля лінії: права нога попереду, ліва позаду, витягують вперед праві руки й виконують захват вказівними пальцями. По команді починають перетягування. Переможцем стане той, хто зможе перетягнути суперника через лінію на свій бік. Перетягування може виконуватись й різними пальцями обох рук.

3) **“Рухомий ринг”**. Канат довжиною 3–5 м зв’язують вільними кінцями та кладуть посеред майданчика. Гравці умовно поділяються за “ваговими категоріями” на четвірки. Перша четвірка підходить до каната з різних боків та, взявшись двома руками, піднімає й натягує його (ніби утворюючи ринг). За спинами гравців за 3

кроки від них ставлять по одній булаві. За сигналом „Тягни!” кожен гравець намагається першим дотягнутися до булави й взяти її. Той, кому це вдається, перемагає. Троє гравців, які залишилися, знову беруть канат і тягнуть його кожен у свій бік. Переможець займає друге місце. Так само розігрується й третє місце: 2 гравці тягнуть у різні боки канат. Булави кожного разу переставляються у відповідне місце, для чого заздалегідь можна зробити на майданчику мітки. Потім змагається друга четвірка, за нею – третя і т.д.; у фіналі зустрічаються переможці, а у втішних поєдинках – решта гравців.

4) “У царя”. Гравці діляться на 2 команди. Кожна обирає собі “царя”. “Царі” тягнуть палички. Хто витягне довшу, той буде “білим царем”, коротшу – “турецьким”. Команда “турецького царя” шикуються в шеренгу, і всі міцно тримаються за руки. Навпроти шикуються команда “білого царя”. При цьому “царі” стають один проти одного скраю своєї команди. Перший гравець з команди “білого царя”, розбігається й намагається розбити руки якої-небудь пари противників. Якщо розіб’є, то відбиту частину забирає “в полон”, і далі вона бере участь у грі вже на боці “білого царя”, а якщо не розіб’є – сам залишається “в полоні” “турецького царя”. Так робить по черзі кожен гравець з команди “білого царя”. Грають доти, доки в однієї з команд не заберуть усіх гравців.

5) “Зверху вниз”. Гравці стають один навпроти одного, розставивши ноги на ширину плечей. Праві руки гравці витягують вгору, притиснувши долонями. Ліві руки розміщуються на стегнах. Правою рукою потрібно відвести руку суперника в сторону, примушуючи його зійти з місця або опустити руку.

6) “Не зійди з лінії”. Гравці стають на лінію обличчям один до одного на такій відстані, щоб носки їхніх правих ніг торкалися. Ліві ноги гравці відставляють назад. Ліві руки ставлять на пояс. Праві руки зчіплюються долонями, як при рукостисканні. За сигналом кожний гравець тягне суперника до себе або в сторону, змушуючи його відірвати від землі ліву ногу або змістити її з лінії.

7) “Пробий коло”. На майданчику малюється коло діаметром 4–8 м (у залежності від кількості гравців). Усі гравці стають у коло на відстані 1–2 кроків один від одного. Посередині знаходиться легкий пластиковий кубик, біля якого

стоїть ведучий. За сигналом він намагається вибити кубик таким чином, щоб він вилетів за межі кола. Гравці повинні затримати кубик будь-яким способом, не торкаючись до нього руками. Той, хто випустить кубик з кола (у кого він вискочить з правого боку), стає ведучим.

8) “Лови парами”. Обирається пара ловців, які, взявшись за руки, починають ловити інших гравців, які бігають по майданчику. Спійманим вважається гравець, навколо якого ловці зімкнули руки. Коли в полон беруться два гравці, вони утворюють нову пару. Потім дві пари ловлять іще по одному гравцю, які утворюють третю пару і т.д. Дозволяється звільнитися з рук ловців, якщо вони не встигли їх зімкнути. Ловцям забороняється хапати гравців руками й силою втягувати в утворене ними коло.

6. Ігри, спрямовані на розвиток витривалості:

1) “Наздогнати суперника”. 2 команди шикуються на спортивному майданчику, кожна біля своєї стартової позначки. За сигналом гравці починають переміщатися кроком уздовж країв майданчика. Досягши місця, з якого починали рух, переходять на біг. Так проходять 5–6 кіл з чергуванням ходьби та бігу. Команда, якій вдається наздогнати (випередити) іншу, перемагає.

2) “Вудочка”. Ведучий у кожній групі крутить скакалку. Решта гравців стоїть за два кроки від ведучого та намагаються перестрибнути через скакалку. Виграє у групах той, хто найменше був ведучим.

3) “Квач зі скакалкою”. Двоє ведучих беруть за ручки звичайну коротку скакалку та, бігаючи по майданчику, вільною рукою намагаються поквачити інших гравців. Перший поквачений гравець стає між ведучими і береться однією рукою за скакалку. Він також бере участь у вилові решти гравців. Щоб трійка ведучих звільнилась від своїх обов’язків, кожному з них потрібно (не відпускаючи скакалки) спіймати по одному гравцю. Двоє останніх спійманих гравців отримують скакалку від ведучих та знову починають ловлю. Вільним гравцям дозволяється пробігати під скакалкою. Вибігати за межі майданчика забороняється як втікаючим, так і ведучим. Гра триває 10хв. Перемагає той, хто жодного разу не був покваченим.

4) **“Завми на місці”**. Гравці рухаються за вихователем будь-яким способом (йдуть, біжать, стрибають, повзуть тощо). Час від часу вихователь піднімає руку вгору і потім, зупинившись, повертається кругом. За цим знаком всі повинні завмерти на місці та не рухатись протягом 15–20 с. Хто заворушиться, вибуває з гри. Перемагає той, хто не зробить за всю гру жодного руху.

5) **“Зумій наздогнати”**. Учасники гри стають на біговій доріжці так, щоб між ними була однакова дистанція. За сигналом усі гравці починають біг. Мета кожного гравця – не дати себе наздогнати й постаратися доторкнутися рукою того, хто біжить попереду. Поквачені гравці вибувають із гри. Гру можна закінчити, коли на біговій доріжці залишаться трійка найвитриваліших гравців.

6) **“Спіймай жабку”**. Усі гравці приймають положення упору, присівши з опорою на руки, виставлені вперед. У такому ж положенні за межами майданчика знаходяться і двоє ведучих. За сигналом вони вистрибують „жабкою” (з почерговою опорою на руки й ноги) на майданчик та, пересуваючись таким способом, намагаються наблизитися до гравців і поквачити кого-небудь. Гравці мають право тікати таким самим способом. Не дозволяється присідати, відриваючи руки від землі. Поквачений сам починає ловити інших гравців. Перемагає той, хто останнім залишається непокваченим.

7. Ігри, спрямовані на розвиток гнучкості:

1) **“Палку за спину”**. 2 команди шикуються в колони. Гравці стоять за півкроку один від одного. Перші номери тримають перед собою за обидва кінці гімнастичну палицю. За сигналом гравці передають палки учасникам команди, які стоять позаду. При цьому гравець, який стоїть попереду піднімає руки вгору і (не відпускаючи кінців палки і злегка прогинаючись) переводить палку за спину. Руки залишаються випрямленими. Гравець, який стоїть за ним, приймає палку і таким самим чином передає її далі. Останній гравець колони, отримавши палку, біжить з нею вперед; у цей час усі роблять крок назад. Зайнявши місце в голові колони, він знову передає палку по колоні назад. Гравцю не можна брати палку, якщо той, хто стоїть перед ним, не перевів її назад до кінця й вона знаходиться над його головою.

Якщо гравець випустив один кінець палки, це також вважається помилкою. Перемагає команда, яка швидше виконає завдання.

2) “Гонка м’ячів”. Гравці 2–3 команд стоять у колоні на відстані кроку один від одного та передають м’ячі наступними способами: двома руками за головою, а назад (усі повертаються кругом) – з рук у руки між ногами; гравець, який стоїть попереду, тримає м’яч за спиною, повертається обличчям до партнера та, нахилившись уперед, передає йому м’яч із-за спини. Коли м’яч дійде до останнього гравця колони, він таким самим чином (перевівши м’яч за спину) знову передає його вперед. Кожен гравець під час передачі м’яча повертається кругом. Виграє команда, яка швидше передасть м’яч до кінця колони й назад.

3) “Міст і кішка”. Гравці 2 команд вишикувані по одному біля лінії старту. Перед ними на відстані 5 і 10 кроків малюють кола діаметром 1м. За сигналом перші номери вибігають уперед і, опинившись у ближньому колі, роблять ”місток” (стійка з опорою на руки). Потім вибігає другий гравець. Він пролізає під “містком” та біжить у дальнє коло, де приймає упор стоячи в положенні зігнувшись (вигнувши спину, як кішка). Тепер уже перший номер біжить у дальнє коло і пролізає між руками і ногами партнера. Після цього обидва гравці, взявшись за руки, біжать до своєї команди. Як тільки вони перетнуть лінію старту, вперед вибігає наступний гравець. Ті, хто прибігли, стають у кінець колони. Коли вони знову опиняться попереду, гра повторюється; при цьому гравці міняються ролями. Естафета закінчується, коли кожна пара виконає завдання по два рази.

4) “Найгнучкіший”. Стоячи на лаві, дитина, не згинаючи ніг, повинна нахилитись уперед якомога нижче. Хто нагнеться найнижче – переможець.

5) “Біг раків”. Ця естафета проводиться в паралельних або зустрічних колонах. Перші номери сідають на підлогу, опираючись на руки ззаду. За сигналом вони починають рухатися вперед, відірвавши таз від землі та перебираючи руками й ногами. Наступні гравці вступають у боротьбу, коли фінішують їхні попередники. За дотик до підлоги тазом під час руху знімається очко з тих 10, які надаються кожній команді перед початком гри. За швидкість командам нараховуються додаткові очки. Перемагає команда, у якій залишиться більше очок.

**МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ, ЯКІ ДОЗВОЛЯЮТЬ ЗМІНЮВАТИ
ВЕЛИЧИНУ ПСИХОФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ПРИ ПРОВЕДЕННІ
РУХЛИВИХ ІГОР**

Таблиця 1

Зниження навантаження	Підвищення навантаження
1. Використання на заняттях нескладних рухливих ігор.	Використання на заняттях ігор із застосуванням елементів спортивних вправ, естафет.
2. Зменшення тривалості гри.	Збільшення тривалості гри.
3. Зменшення кількості повторів однієї й тієї ж гри в занятті.	Збільшення кількості повторів кожної гри у занятті.
4. Зменшення складності гри.	Збільшення складності сюжету гри і правил гри.
5. Вихідні положення під час ігор: сидячи, лежачи.	Вихідні положення переважно стоячи, у ходьбі.
6. Зменшення кількості учасників гри.	Збільшення кількості учасників гри.
7. Включення додаткових пауз для відпочинку та дихальних вправ.	Зменшення кількості пауз для відпочинку і дихальних вправ.
8. Зменшення вимогливості до точності та координації виконання рухів, швидкості реакції	Збільшення вимогливості до точності та координації виконання дій, швидкості реакції, узгодженості дій між учасниками гри.
9. Зменшення темпу й амплітуди рухів у грі.	Збільшення темпу й амплітуди рухів у грі.
10. Переведення дітей, які збуджені та втомлені, на менш активні ролі у грі: помічник вихователя, суддя. Тимчасовий відпочинок (глядач, а не учасник).	Надання можливості виявляти активність, ініціативу більшій кількості учасників гри.
11. Програвання перед початком гри деяких ролей у ній з індивідуальним узгодженням, або тільки з 2–3 дітьми.	Узгодженість із дітьми ролей у грі з більшою кількістю учасників гри.

ДОДАТОК У

МАСОВІ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ

Додаток У.1

СЦЕНАРІЙ СВЯТА ШКІЛЬНА ЗАГРАВА «КОЗАЦЬКІ ЗАБАВИ»

(для дітей 10 років із депривацією зору)

Актуальність: козацькі забави проводили в другий тиждень осені (день фізкультурника) та весною, в погожий день, серед природи, а при негоді зимою – в спортивному залі. У забавах брали участь команди від усіх класів (куренів) або від окремих класів паралелі на чолі з старостами (курінними отаманами, якщо в школі створені гуртки козацького спрямування або формуються курені при підготовці до свята «Козацькі забави»).

Відповідальність за підготовку команд до шкільного свята несуть класні керівники, а на допомогу залучають батьків, військовослужбовців, учителів фізичного виховання, музики, викладачів ДП та ін.

Мета свята: залучити дітей із ДЗ до джерел національної історії та культури, сприяти військово-патріотичному вихованню кожного школяра, осмисленню себе як частини великого українського народу; пробуджувати національну самосвідомість, загартовувати школярів фізично і морально.

Козацькі забави проводили так: у визначений час на місті проведення забав по команді «Вставай!» класи (курені) шикуються у колону по чотири на чолі зі спортом класу (курінним отаманом). Після доповіді викладача ДП (або вчителя фізичного виховання) директор школи (або головний суддя) відкриває забави.

Сьогодні ми з вами зібралися, щоб знову провести шкільне свято «**Козацькі забави**», яке, до речі, стало в нашій школі вже традиційним.

Запорізьке козацтво – гордість української нації. Його ідейно-моральний потенціал – це ядро козацької духовності, яка є невичерпною скарбницею громадянського загартування підростаючих поколінь. У Запорізькій Січі виховання юнаків – майбутніх воїнів – було підпорядковане фізичному розвитку та загартуванню. Як завзяте козацтво, молодь на свята народного календаря у процесі народних ігор змагалася силою, спритністю і прудкістю, винахідливістю, точністю

попадання в ціль. І метою сьогоднішнього свята є відродження патріотичного духу козацтва, виховання національної гідності і духовності, вивчення історії України, відновлення пам'яток історії і культури періоду козацтва, фізичного вдосконалення, зміцнення здоров'я і загартування юнаків та підготовки їх до служби в Збройних Силах України.

За командою кошового «Курінним отаманам приготуватися до козацького переклику!» курінні отамани роблять крок уперед.

Кошовий командує: «Козацький переклик почати!»

Курінний отаман ___ класу (голосно): «Курінь імені Байди–Вишневецького!»

Учні ___ класу (разом, гучно):

Серце дорогу знайде,
Бо скрізь застиглу мить
З вежі безсмертний Байда
Люлькою в степ димить!

Курінний отаман ___ класу: «Курінь імені Богдана Хмельницького!»

Учні __ класу:

Ми Богдана не забудемо,
Його слава з нами буде!

3. Курінний отаман.....класу: «Курінь імені Петра Сагайдачного!»

Учні.....класу:

Про гетьмана слава лине –
Чорне море він скорив,
Для козацтва України
Все, що міг, те і зробив.

Курінний отаманкласу: «Курінь імені Петра Калнишевського!»

Учні.....класу:

Ми кошового пам'ятаємо,
Козацька кров у нас тече...
Вкраїні рідній присягаємо,

Яку ми любим гаряче!

Курінний отаман.....класу: «Курінь імені Устима Кармелюка!»

Учні.....класу:

Кармелюк – герой народу,
Він боровся за свободу,
Бідних сміло захищав,
Від панів обороняв!

Курінний отаман.....класу: «Курінь імені Івана Богуна!»

Учні..... класу:

Ми – нащадки Богуна,
Козака-сміливця.
Мужності усі сповна
Будемо в нього вчиться!

Курінний отаман.....класу: «Курінь імені Максима Кривоноса!»

Учні.....класу:

Кривоноса заповіти
Хочемо усі здійснити,
Захистить Вкраїну-неньку,
Послужити їй гарненько.
Про героя-козака
Пам'ять вічна і палка!

Курінний отаманкласу: «Курінь імені Павла Полуботка!»

Учні.....класу:

України патріот –
Гетьман Полуботок,
І про волю, про народ всі його турботи!
Полуботок – славний воїн,
Слова доброго достоїн!

Курінний отаманкласу: «Курінь імені Марка Кропивницького!»

Учні.....класу:

Марко Лукич – великий син народу,
Боровся за правду і свободу!

Курінний отаман.....класу: «Курінь імені Марусі Чурай!»

Учнікласу:

Як Маруся Чурай,
Україну любити,
Прославляти наш край
І народу служити!

Курінний отаман.....класу: «Курінь імені Тараса Шевченка!»

Учнікласу:

Ми нащадки Кобзаря,
Волі світить нам зоря,
І безсмертне його слово,
Полум'яне, веселкове!

Курінний отаманкласу: «Курінь імені Миколи Лисенка!»

Учнікласу:

Україна наша мила
Композитора зродила,
Що прославився навіки,
Як і наші козаки!

Курінний отаман.....класу: «Курінь імені Лесі Українки!»

Учнікласу:

Дух Лесі Українки не згасає,
В серцях у нас ясним вогнем палає.
Вона навчає сподіватись,
На власні сили покладатись!

Після переклику заступник директора з виховної роботи знайомить учасників змагань з видами боротьби на козацьких забавах, бажає кожному класу (куреню) успіхів у змаганнях. Він дає поради щодо і впорядкування свого табору (куреня); кашовари починають готувати страви.

Починається конкурс – «Кращий кашовар». Рада Старійшин (журі – педагоги і школярі) куштують страви, визначають переможця чи переможців. Потім учні обідають.

Поки кашовари готують страви, учні беруть участь у турнірі силачів та ін. конкурсах:

1. Хто швидше перекотить бочку з одного місця на інше.
2. Піднімання дерев'яної булави.
3. У кого найсильніша рука (учасники змагань, не відриваючи ліктя від пенька (столика), намагаються нахилити і притиснути руку супротивника до поверхні).
4. Перетягування канату.
5. Хто кращий металник спису (можна кидати м'яч, який імітує козацьке ядро).
6. Втеча полоненого з неволі (учні-«полонені» із зав'язаними руками і ногами, роблячи стрибки, повинні якнайшвидше подолати певну відстань).
7. Біг у мішках.
8. Передача козацького пакета. Четверо або шестеро учнів передають пакет по черзі один одному, дотримуючись правил естафетного бігу. Виграє та команда, яка першою доставила пакет судді.
9. Розпалювання невеликого багаття (класи-курині звичайно готують усе необхідне для цього; багаття розпалюється кожним класом, а виграє той колектив, який витратить менше сірників і швидше розпалить вогнище).
10. Конкурс на кращого оповідача. Протягом двох хвилин один із з учнів розповідає якусь історію з життя козаків. Теми розповідей можуть бути такими:
 - Подвиги Байди-Вишневецького.
 - Іван Сірко – славний кошовий.
 - Перемоги Богдана Хмельницького.
 - Останній кошовий Петро Калнишевський.
 - Слово про Чорноморське козацтво.
 - Мужній полковник Іван Богун.
 - Видатний полководець Петро Сагайдачний.

Богдан Ружинський – гетьман родом з Волині.

Поле Берестецької битви та ін.

11. Конкурс «Наша мова калинова». В ньому бере участь однакова кількість учнів. Кожен з учасників конкурсу голосно називає народне і прислів'я. Виграє та команда, яка назве більшу кількість прислів'їв, і допустить менше заминок і помилок у мовленні.

Ось деякі прислів'я, які можуть назвати учні:

Свій край, як рай, а чужа країна, мов домовина.

Дон-Донома, а найкраще вдома.

Кожному мила своя сторона.

За рідний край – хоч помирай.

Або будемо на Україні-Русі, або пропадемо усі.

Ну ж, браття, або перемогу добути, або дома не бути.

Кожен край має свій звичай.

Який народ, такі й порядки.

Козака потилиця панам-ляхам не хилиться.

Кров не вода – розливати шкода.

Кров не водиця, розливати не годиться.

Слава не поляже, а про себе розкаже.

До булави треба й голови.

Без зброї слабі й герої.

Степ та воля – козацька доля.

Де козак – там і слава.

Щирий козак ззаду не нападає.

Не той козак, хто за водою пливе, а той, що проти води.

Терпи, козаче – отаманом будеш.

Не журися, козаче, нехай твій ворог плаче.

Козак з біди не заплаче.

Козак з пригоршні нап'ється, а з долоні пообідає.

Козак з бідною, як риба з водою.

12. Козацька естафета:

I етап – біг 30 м.;

II етап – біг в мішках;

III етап – біг зі скакалкою;

IV етап – біг по купинах;

V етап – переповзання (мишоловка);

VI етап – стрільба з пневматичної гвинтівки;

VII етап – метання м'яча у ціль.

13. Конкурс «Наша пісня солов'їна» (програма довільна. Можуть виступати солісти, дуети, колективи. Для оцінки представляється одна пісня).

14. Закінчується змагання конкурсом на кращий «Козацький бюлетень», в якому писарі дотепно розповідають про хід забав.

Після оголошення результатів змагання і конкурсів переможцям вручають призи та грамоти.

Висновок: під час проведення цього свята, учні мають вловити саму мету „Козацьких забав”. А вона полягає у тому, щоб привчити школярів до джерел національної історії та культури, загартувати їх, як фізично, так і морально.

СЦЕНАРІЙ КОЗАЦЬКОГО СВЯТА «КОЗАЦЬКИ РОЗВАГИ» ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ ТА ДЕПРИВАЦІЄЮ СЛУХУ

Майже три століття історія України, її внутрішнє життя, господарство, побут, культура, відносини із сусідніми державами, антифеодальний та національно-визвольний рух українського народу визначилися наявністю особливого стану населення козацтва. Саме козацтво визволило значну територію України від польсько-шляхетського панування, заклало фундамент української державності. Слово «козак» тюркського походження. У мовах тюркських народів це слово означає вільну озброєну людину, котра несе прикордонну сторожову службу. Отже, подібна категорія людей була також і в інших народів, але унікальність козацтва в Україні полягає в тому, що тут воно стало окремим суспільним станом з певними правилами й привілеями і мало свою територію, незалежно від державної адміністрації.

У XIV–XVI ст. на півдні України існував досить обширний малозаселений район – так зване Дике Поле, у життя якого панівна верхівка майже не втручалася. Тому люди, які там проживали, були дійсно вільними, незалежними від панів та державної влади. Цей південний степовий регіон України був надзвичайно благодатним щодо природних умов: у річках та озерах водилося багато риби; у дрімучих лісах – багато звірини; у дуплах дерев – дикі бджоли, широкий дикий степ був придатний для випасу худоби. Ці обставини й привертали увагу сміливих, відважних, волелюбних людей до Дикого Поля. Такі люди на весні вирушали з Київського Полісся й Волині на середнє і нижнє Подніпров'я – у так звані, уходи – полювати на звіра, птицю, ловити рибу... А йшли вони в ці краї не по одинці, а ватагами на чолі з обраним отаманом. У разі необхідності такі ватаги нападали на татар, перешкоджаючи їхньому пересуванню в глиб українських земель або ж відбиваючи у них награване майно.

Щорічне перебування уходників у тих місцях давало змогу вивчити степ, сухопутні й водні шляхи, безпечні місця та зручні засідки для несподіваного нападу на татарські загони. В восени уходники із великими запасами меду, риби, хутра та

різної худоби поверталися до своїх міст та сіл, у яких мешкали їхні родини. За право займатися промислом в уходах уходники віддавали значну частину добутої здобичі місцевим упорядникам. Таким чином, влада від тих уходників мала подвійну вигоду – уходники захищали кордони від татар, та не могла забезпечити сама держава і давали їй матеріальний прибуток. Уходники в основному походили з міщан, селян, бояр, і кожен з них отримував можливість забезпечити свої матеріальні достатки. Дехто з уходників не повертався на зиму додому. Саме з таких уходників формувалися постійні жителі Нижнього та Середнього Подніпров'я. Виникнення Низового козацтва пов'язане з утворенням Запорізької Січі й діяльністю українського князя Дмитра Вишневецького. «Січ – мати, а Великий Луг – батько, отам треба і помирати» – таким був девіз козаків.

Ритуал прийняття на Січ був досить простим. У новачка серйозно запитували, чи вірує він у Бога, і жартома, чи він п'є горілку потім записували до певного куреня, звичайно, цього було не достатньо, щоб наступного дня такого чоловіка взяти в похід або довірити відповідальне завдання. Для цього він мав пройти військову підготовку на Січі. Враховуючи якість, особливості його зовнішності, мови, поведінки, обставини появи на Січі, він отримував прізвище, яким в подальшому і прозивався. Справжнім козаком вважався той хто пропливе по Дніпру через усі його пороги. Є й інші подібні свідчення не далекі від істини, адже на Січі не могло бути слабо духом людей. Сюди приходили сміливі, відчайдушні, сильні тілом і духом люди. Тільки такі могли володіти зброєю, бути стійкими і мужніми в бою. Гетьманами, полковниками обирали людей особливої фізичної сили, військової майстерності та досвіду. Необхідність тримати запорізьке військо у високій бойовій готовності, постійна небезпека були причинами того, що під загрозою смертної кари заборонялося приводити на Січ жінок. Козаки, як правило одружувалися у досить солідному віці, їхні сім'ї жили в козацьких слободах або в різних регіонах України, займалися господарством, ростили, виховували дітей, щоб згодом хтось із них пішов на Січ.

У походах і боях існувала в війську сувора дисципліна, за найменше порушення якої карали смертю. У мирний час покарання за злочин, такі, як

крадіжки, дезертирство, неповага до січової верхівки, визначалися судом в залежності від провини. Золчини траплялися тому, що на Січ приходили різні люди, але поганих людей козаки розпізнавали досить швидко, вищим був суд кошового отамана. Козацькі Чайки навіювали смертельну небезпеку на ворогів. З історії нам відомо, що наші предки козаки вміли не тільки мужньо захищати свою землю, але вміли й повеселитися. Такі спортивні свята мали назву «Козацькі забави».

От і ми, нащадки козаків, хочемо сьогодні відтворити деякі з тих конкурсів, які проводились на «Козацьких забавах». Крім того, що вони вчилися на Січі, козаки ще й розважались. Організовували різні козацькі розваги, конкурси в яких переважала спритність і кмітливість.

Сьогодні ми спробуємо відобразити одне із козацьких свят.

Проведемо конкурсну програму "**Козацькі розваги**". Покажемо вам, як же розважались козаки.

I. конкурс "Знайомство команд"

Кожній команді потрібно скласти із букв свою назву. Після сигналу команди виконують завдання. Яка швидше виконає отримує 5 балів, слідує 4 і так далі.

II. "Кухарів"

З кожної команди по два учасники. Завдання: хто швидше з'їсть козацьку кашу.

III. "Біг спинами один до одного"

По два учасники перебігають до зазначеної лінії і повертаються назад, та аж поки вся команда не перебіжить.

IV. "Конкурс козаків-любомудрів"

Учасники команд одержують конверти, в яких – папірці з написаними на них словами. Необхідно вибрати ті, які мають відношення до козаків. Команда, яка швидко виконає це завдання, отримує 5 балів.

Слова:

Булава	радіо
Машина	шабля
Трон	курінь
Гетьман	телевізор

а) На відстані 6–8 метрів, посередині обох команд ставиться спортивний козел, на нього кладеться волейбольний м'яч. Учасники стараються тенісним м'ячиком збити волейбольний м'яч. Можна м'яч також підвішувати;

б) перед кожною командою на відстані 10 м ставиться стійка для стрибків в висоту. Першим учасникам видається по два гімнастичних кільця (пластмасові), які вони повинні накинути на стійку. Одне попадання – 1 очко. Також запрошуються два помічники. Після 4-х конкурсів оголошується загальний рахунок.

XIII. конкурс «Конкурс силачів».

Піднімання гирі на кількість разів. В залежності від віку учасників. Гиря вагою 8 або 16 кілограмів. Беруть участь тільки по одному учаснику. 6 конкурс «Боротьба на руках». Конкурс проводиться сидячи на стільцях за столом. Приймають участь всі учасники.

XIV. конкурс «Конкурс футболістів».

З зав'язаними очима учасники по черзі повинні попасти футбольним м'ячем в ворота з відстані 5 метрів ногою. Перед тим, як зав'язати учаснику очі, йому ставлять м'яч і відводять від м'яча назад на два кроки. Беруть участь по п'ять чоловік. Якщо рахунок рівний, назначаються додаткові удари. Ворота для міні-футболу.

XV. конкурс «Стрибки через багаття».

Ставляться стійки і планка для стрибків в висоту, кладуться гімнастичні матраци. На планку вішається легкий гімнастичний матрац. На матрац кладуться спущені баскетбольні і волейбольні м'ячі один на другого.

Другий варіант. Скручується гімнастичний матрац, зв'язується. Ставляться вертикально і на нього кладуться спущені баскетбольні і волейбольні м'ячі. Стрибають всі учасники. Якщо з першої спроби ніхто не збив м'яча, головний суддя добавляє ще один м'яч. Якщо конкурс проводиться в залі, то обов'язково класти на місце приземлення гімнастичні матраци.

За перемогу в даному конкурсі команді присуджується 1 очко. Виграє та команда, учасники якої менше збили м'ячів.

XVI конкурс «конкурс силачів».

Двома руками знизу учасники стараються як можна далі закинути набивний м'яч. М'ячі кидають по черзі обидві команди. На місце падіння м'яча кладеться прапорець. Запрошуються 2 помічники повертати учасникам м'ячі.

XVII. конкурс «Лабіринт».

Перед учасниками ставляться в хаотичному порядку 10 кеглів. Учасники їх бачать, потім їм зав'язують очі і вони стараються пройти по цьому полі і не збити кеглів. Приймають участь по 5 учасників. Команда-переможець отримує 1 очко. В даному конкурсі також потрібні помічники.

XVIII. конкурс «Переправа».

Обидві команди шикуються в колону по одному, по росту. Учасник, який стоїть першим, бере собі на спину наступного учасника і переносить його на протилежний бік залу. Той учасник, якого несли на спині, повертається назад і переносить наступного учасника своєї команди і т.д. Перемагає команда, яка швидше зробить переправу. За перемогу – 1 очко.

XIX. конкурс «Конкурс капітанів».

Викликаються два капітани. Перед тим, як зав'язати їм очі, на підлогу висипаються шашки, одному і другому. По команді з зав'язаними очима за 30 секунд вони повинні якнайбільше назбирати шашок.

Висновок. Отже, козацтво, на той час було надзвичайно великою силою, а козак був втіленням сміливості, чесності, лицарства, сили і всіх позитивних якостей захисника Вітчизни. Славетні козацькі часи і сьогодні цікавлять нас. Нам стало відомо, що наші предки – козаки вмiли не тільки мужньо захищати свою землю, але вмiли й веселитися. Такі спортивні свята мали назву «Козацькі забави». Сьогодні ми провели змагання, які визначили, хто ж більше схожий на козаків. У змаганні брали участь 4 команди: кожна команда мала свою назву і свого отамана. Цим самим ми згадали і продовжили традиції наших предків-козаків. Та пробудили в дітей такі позитивні якості характеру як: сміливість, мужність, рішучість, вміння знаходити вихід із важких екстремальних ситуацій (обґрунтованих на іграх), любов до Батьківщини. Ми показали, що період козацтва залишив глибокий і визначний слід на лонах історії, якими ми, українці, можемо пишатися.

СЦЕНАРІЙ СВЯТА «КОЗАЦЬКІ РОЗВАГИ» ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ СЛУХУ ТА ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ

Актуальність. Виховання почуття глибокої любові до батьків роду свого, пошани до людей праці, гордості за майстерність родичів близьких. Розкрити кращі традиції козацького родинного виховання дітей дошкільного віку школярів підлітків і юнаків. Довести раціональність використання кращих здобутків козацької родинної педагогіки. Показати можливості використання мудрості сімейного виховання в сучасних умовах. Залучити школярів до джерел національної історії, культури сприяти періодичному виховання осмисленню себе, своєї особистості як частинки великого українського народу, пробуджувати національну свідомість.

Мета. Відображення традиції козацької людини в житті Українців. Загартування школярів фізично і морально.

ОТАМАН. Здорові були, Козаки!

Козаки. (всі разом) Здоров. Був батько-отаман!

Отаман. Привітаймо гостей наших.

Козаки. Хай добрі люди вам щастя буде. Хай буде доля на все роздолля. А до того літ пребагато на добро і згоду.

Козаки (всі разом). Хай не буде переводу козацькому роду!

Отаман. Чи є охота у вас позмагатися, силу, спритність і відвагу молодецьку показати, як це в козаків ведеться?! Козаки. Так. козацька кров в нас вирує.

Отаман. Ну. гаразд. Завтра буде в нас незвичайний день, а зараз відпочивайте. (Діти врозсіп лягають на килим)

Вихідне положення (надалі – ВП) – лежачи на правому боці, спина півколом, ноги і руки напівзігнуті, козаки імітують сон. (30 с.)

Ведучий. Спить козацьке військо спокійним сном, кожному козакові щось сниться, і від того вони крутяться, й увертаються з боку на бік. Вправа «Качаточка».

ВП – лежачи на спині, ноги рівні, руки прямі над головою, козаки перевертаються зі спини на живіт і навпаки. (7 разів)

Ведуча. Сонце встає, козацьке військо починає прокидатися. (Діти прокидаються, потягуються). ВП – лежачи на передпліччях, дивляться на свої ноги; руки в ліктях рівні. Почергово згинаючи то ліву, то праву ногу, повертаються, дивляться через праве та ліве плече. (8 разів)

Ведуча. Потім шукають під ліжком свої чоботи. ВП – з низьких колін стати рачки прогнутися, лягти на живіт, витягнути руки вперед, імітувати пошуки. (7 разів) інша рука на поясі. Ходити навколо своєї руки навприсядки. (8 разів). Колові рухи тулубом. ВП – ноги на ширині плечей, руки на поясі. Виконувати колові рухи в правий та лівий боки. Під час виконання справи коліна не згинати. (8 разів). Випади на зігнуті ноги. ВП – ноги розставлені ширше, руки на колінах. Випади то в правий, то в лівий боки, трохи згинаючи ноги в колінах. (8 разів). Ходьба навколо своєї руки. ВП – упор рукою об підлогу.

7. Ходьба на руках. ВП – ноги широко розставлені, руки у вільному положенні. Нахилитися вперед, упертися руками об підлогу, пройти на руках до упору, зупинитися, повернутися у вихідне положення (8 разів).

Ведуча. Познаходили козаки чоботи свої, повзували. Тепер вони готові вирушати в путь. (Діти шикуються в колону по одному).

Отаман. Ну що, козаки, спочатку тренування на славу, а потім можна й повеселитися. Вирушаємо на галявину.

ВП – ходьба з високим підніманням стегна, руки за спиною, спина рівна, носок донизу. 41 (30 с.). (Після ходьби діти перешикуються в коло).

Отаман. Зверніть увагу на нашу річку, через яку перекинуто міст. (Діти імітують міст, спершись на кисті рук і носки ніг; руки, ноги, спина – рівні. 25 с.)

Отаман. Дивіться уважно на річку. Бачите, пливуть човни, погойдуючись на хвилях. (Діти імітують погойдування човнів).

ВП – сидячи, руками обхопити зігнуті ноги, лягти на спину і вставати. (6 разів).

Після виконання вправ діти встають, перешиковуються в одну колону. Один за одним йдуть в обхід по залу, виконуючи такі види ходьби:

– ходьба «перехресним кроком»;

- ходьба «ліліпутами»;
- ходьба «велетнями»;
- ходьба спиною вперед, (по 30 с)

Отаман. Ось ми з вами й прийшли на галявину, почнемо ж наше тренування.
(Діти перешиковуються в коло).

Загальнорозвиваючі вправи:

1. Ходьба навприсядки. ВП – ноги зігнуті в колінах, одне коліно на землі.
Просуватися вперед, переступаючи зі ступні на коліно. (30 с.)

2. Ходьба спиною вперед. ВП – спершись на кисті рук і ніг, спиною до підлоги
просуватися вперед. (30 с)

3. Згинання ніг. ВП – сидячи на підлозі, упор руками ззаду. Почергово
згинання то правої, то лівої ноги. (8 разів)

4. Стрибки. ВП – стоячи, ноги разом, руки у вільному положенні, тулуб злегка
нахилити вперед, ноги в колінах зігнуті. Відштовхнутись і виконати стрибок уперед,
приземлитися на зігнуті коліна. (12 разів).

Діти перешиковуються в одну колону і йдуть в обхід по залу. Поточковим
способом 8. Стрибки стоячи, ноги разом, руки у вільному положенні, тулуб злегка
нахилити вперед, ноги в колінах зігнуті. Відштовхнутись і виконати стрибок уперед,
приземлитися на зігнуті коліна. (12 разів)

(Діти перешиковуються в одну колону і йдуть в обхід по залу. Поточковим
способом організації вони виконують основні рухи).

1-й рух – качання по матах.

ВП – лежачи на маті, ноги разом, руки біля грудей,
перевертатися зі спини наживіть. (3 рази)

2-й рух – кидання м'яча в корзину способом знизу. (3 рази)

(Необхідні атрибути діти беруть по ходу самостійно). Після кидків виконують
вправи:

- біг змієюю;
- біг з подоланням перешкод;
- біг з обруча в обруч;

– ходьба звичайна;

– вправи на відновлення спокійного дихання. (Самомасаж. Розтирання частин тіла).

Отаман. А тепер вирушаємо в путь з піснею. (Діти виконують пісню про козаків).

Козак. Отамане, ти тільки поглянь, які гарні коні! Я б хотів на такому коні хоч разок проїхати верхи.

Отаман. Добре, давайте позмагаємося. (Діти шикуються на перший–другий, діляться на дві команди, стають на лінію старту). Учасники змагань утворюють «козацьке коло». Кошовий подає команду:

Після переклички наказний гетьман (організатор позакласної роботи) ознайомлює учасників змагань із видами боротьби, бажає кожному братству успіхів у змаганнях. Братчики упорядковують свій табір (курінь), кашовари починають готувати страву. «Старшим братчикам підготуватися до козацької переклички!» Старші братчики роблять крок уперед.

1. Конкурс «Кращий кашовар».

Рада старійшин (педагоги і школярі) куштують страву, визначають переможця чи переможців. Братчики обідають. Після цього наказний отаман викликає всіх у «козацьке коло». Починається турнір силачів.

2. Турнір силачів. Хто швидше перекотить бочку з одного місця в інше?

- Піднімання дерев'яної булави.

3. Конкурс. Чия рука сильніша.

4. Перетягування каната

5. Конкурс на кращого метальника ядра

6. Утеча полоненого з неволі. Представники братства із зав'язаними руками й ногами, роблячи стрибки, долають певну дистанцію.

7. **Конкурс «Передача козацького пакету».** Четверо або шестеро братчиків передають пакет по чергово одне одному, дотримуючись правил естафетного бігу. Виграє та команда, яка першою доставить пакет наказному гетьманові.

8. **Розпалювання багаття.** Кожне братство завчасно виготовляє невеликі вишки, верхня частина якої оббивається листовим залізом, нижче – солома, сухий куц. Виграє той колектив, який витратить менше сірників і менше часу на розпалювання багаття.

9. Конкурс на краще **проведення національної гри.** Ігри можна вибрати із рубрики «Летіла сорока по зеленім гаю».

10. Змагання **«Козацький бюлетень».** Козаки дотепно розповідають про перебіг забав.

Після оголошення результатів змагання переможцям вручається кубок імені Івана Сірка. Зі співом козацької пісні «Ой на горі, та й женці жнуть» учні залишають місце проведення змагань.

Отаман. Молодці ви сильні, а чи вміє військо відпочивати, веселі танці танцювати? (діти виконують танець)

Отаман. Молодці козаки! І в бою і на відпочинку показали ви вміння своє, за це я хочу вас нагородити.(проводиться нагородження дітей похвальними грамотами)

Висновок. Багато шкіл ставить завдання пробудити в учнів патріотичну самосвідомість, громадянську гідність, особистісну участь у творенні незалежної Української держави. Цього прагнемо через викладання циклу народознавчих предметів, української історії, у процесі систематичної позакласної роботи. Колишня піонерська організація школи перейменована в Старобалашівську паланку. Словом «паланка» в часи Запорозької Січі називалося козацьке формування, яке боронило рідну землю під ворогів. Стара Балашівка – поселення поблизу колишнього козацького зимівника, заснованого козаком Лелекою Нині Стара Балашівка, разом з Лелеківкою передмістям Кіровограда. Козацькі забави залишать найсвітліші спогади в серцях школярів, викличуть радісний настрій, виховуватимуть національну свідомість, любов до своєї історії.

СЦЕНАРІЙ СВЯТА «КОЗАЦЬКІ ЗАБАВИ» ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ

Одним із найефективніших засобів ознайомлення школярів з джерелами національної історії та культури є козацькі забави. Вони сприяють патріотичному вихованню, осмисленню себе, своєї особистості як частини великого українського народу, пробуджують національну самосвідомість, морально і фізично загартовують школярів.

Козацькі забави проводилися в теплий день осені на природі.

Нижче наводимо декілька сценаріїв козацьких забав, які проводилися в спеціальній школі-інтернат.

СЦЕНАРІЙ КОЗАЦЬКИХ ЗАБАВ

Учасники змагань утворюють „козацьке коло”. Кошовий подає команду: „Старшим братчикам підготуватися до козацької переклички!” Старші братчики роблять крок уперед.

КОШОВИЙ: Козацьку перекличку почати!

Старший братчик

Х кл. (голосно): Братство імені Марусі Чурай!

Учні Х кл.

(разом, гучно): Як Маруся Чурай, Україну любити. Прославляти нам край і народу служити.

Старший братчик

ІХ кл.: Братство імені Устима Кармелюка!

Учні ІХ кл.: Хлопці, не зівайте, ви на мене, Кармелюка, всю надію майте! (Слова із народної пісні).

Старший братчик

V – А кл.: Братство імені Петра Сагайдачного!

Учні V–А кл.: Гетьман Сагайдачний – Слава Батьківщини,
Кожен у братстві вдячний лицарю України
Старший братчик

- V–Б кл.: Братство імені Богдана Хмельницького!
 Учні V–Б кл.: Слава навіки буде з тобою,
 Вольності отче, Богдане-герою! (Г. Сковорода).
- Старший братчик
- 7 – А кл.: Братство імені Петра Калнишевського!
 Учні 7–А кл.: Наш легендарний Калнишевський –
 Це до свободи вічний рух.
 Всі братчики леліють в серці
 Його безсмертний, вічний дух!
- Старший братчик
- 7–Б кл.: Братство імені Павла Полуботка!
 Учні 7–Б кл.: Хто рідну землю щиро любить,
 Хто знає історію України,
 Той Полуботка „скарб" віднайде
 І воскресить ім'я орлине!
- Старший братчик
- 6–А кл.: Братство імені Івана Богуна!
 Учні 6 – А кл.: Круточола наша доля, не вода
 в ній – кров тече».
 Козаку найперше – воля, козаку
 найперше честь. (Сучасна пісня).
- Старший братчик
- 6–Б кл.: Братство імені Максима Кривоноса!
 Учні 6 – Б кл.: Слава про Максима не
 вмре, не поляже!
 Старший братчик
- 5 – А кл.: Братство імені Тараса Шевченка!
 Учні 5–А кл.: Борітеся – поборете!
- Старший братчик
- 5–Б кл.: Братство імені Марка Кропивницького!

Учні 5–Б кл.: Марко Лукич – великий син народу,
Боровсь за правду, справедливість і свободу!

Старший братчик

6 – А кл.: Братство імені Миколи Лисенка!

Учні 4 – А кл.: Наша думка, наша пісня
Не вмере, не загине!
Старший братчик

4–Б кл.: Братство імені Лесі Українки!

Учні 4–Б кл.: Вставай, хто живий, в кого думка повстала,
Година для праці настала!

КОШОВИЙ (звертаючись до „козацького кола“):

Девіз Старобалашівської паланки імені Івана Сірка

Всі братчики: Козацькому роду – нема переводу!

Після переклички наказний гетьман (заступник директора з питань національного відродження) ознайомлює учасників змагань з видами боротьби, бажає кожному братству удачі в змаганнях.

Братчики впорядковують свій табір (курінь), кашовари починають готувати страву.

Перший конкурс – „Кращий кашовар“. Рада старійшин (педагоги і школярі) куштують страву, визначають переможця чи переможців. Братчики обідають. Після цього наказний гетьман викликає всіх у „козацьке коло“. Починається турнір силачів.

1. Хто швидше перекотить бочку з одного місця на інше.
2. Піднімання дерев'яної булави.
3. Конкурс: чия рука найсильніша. (Учасники змагань, не відриваючи ліктя від пенька чи столика, намагаються притиснути руку суперника до поверхні).
4. Перетягування каната.
5. Конкурс на кращого метальника списа. Хто далі? (Можна кидати м'яч, який імітує козацьке ядро).

6. Втеча полоненого з неволі. Представники братства із зав'язаними руками й ногами, роблячи стрибки, долають певну дистанцію. Хто спритніший?

7. Передача козацького пакета. Четверо або шестеро братчиків передають пакет почергово один одному, дотримуючись правил естафетного бігу. Виграє та команда, яка першою доставить пакет наказному гетьманові.

8. Розпалювання невеликого багаття. Кожне братство завчасно виготовляє невеликі вишки, верхня частина яких оббивається листовим залізом, нижча – солома, сухий хмиз. Виграє той колектив, який витратить менше сірників і менше часу на розпалювання багаття.

9. Конкурс на кращого оповідача. Протягом двох хвилин один із братчиків розповідає якусь історію з життя козаків. Теми розповідей можуть бути такими: Подвиг Байди Вишневецького, Іван Сірко – славний кошовий; Перемоги Богдана Хмельницького; Останній кошовий Петро Калнишевський; Слово про Чорноморське козацтво; Мужній полковник Іван Богун, Видатний полководець Петро Сагайдачний.

10. Конкурс „Наша мова калинова". В ньому беруть участь кілька груп з однаковою кількістю братчиків. Кожен з учасник конкурсу голосно називає народне прислів'я. Виграє та команда яка назве більшу кількість прислів'їв, зробить менше пауз та помилок.

11. Конкурс на краще проведення національної гри, яку можна і вибрати з збірника «Летіла сорока по зеленім гаю" (К., 1990).

12. Закінчується змагання конкурсом на Кращий „Козацький бюлетень", у якому писарі дотепно розповідають про хід забав.

Після оголошення результатів змагання переможцям вручається кубок імені Івана Сірка. Із співом козацької пісні „Ой на горі та й женці жнуть» школярі залишають місце проведення змагань.

СЦЕНАРІЙ СВЯТА „АНУМО, КОЗАЧАТА!”

„І ПОКАЖЕМО, ЩО МИ, БРАТТЯ, КОЗАЦЬКОГО РОДУ!”

Збір козачат проводиться з метою відродження патріотичного руху козацтва, виховання національної гідності та духовності, вивчення історії України, відновлення пам'яток історії і культури періоду козацтва, фізичного вдосконалення і загартування юнаків. Збір проводився щорічно в червні. На збір запрошуються команди-„куріні" у складі 10 хлопчиків. Сім хлопчиків беруть участь у семи видах індивідуальних змагань, два – в культурно-конкурсній програмі, всі – в командних змаганнях.

Кожна команда-„курінь" має єдину парадну форму, форму для змагань, „курінний клейнод", „курінні" заклик та пісню. Очолоє „курінь" – „курінний отаман". Програма збору включає:

а) спортивно-козацькі змагання;

б) козацькі забави;

в) конкурси:

- „Анумо, козачата!";
- курінних клейнодів;
- курінних газет.

г) акцію відродження історико-культурних пам'яток періоду козацтва в Україні;

д) похід по історичних місцях періоду національно-визвольної війни українського народу 1648–1654 років на Волинсько-Рівненській території, відвідування музею „Козацькі могили" в с. Пляшева, Рівненської області;

е) історико-пізнавальну культурну програму.

СПОРТИВНО-КОЗАЦЬКІ ЗМАГАННЯ „АНУМО, КОЗАЧАТА!”

Командні змагання.

Козацька естафета.

В естафеті бере участь команда в складі 10 учасників.

I етап – біг 30 метрів;

II етап – „віз" – чотири учасники пхають віз, а п'ять їдуть на возі;

III етап – біг по купках; на відстані один від одного розташовано 10 гімнастичних обручів (купок);

IV етап – „перелаз" – на дистанції естафети стоять щити заввишки 180 см, всі учасники команди долають перешкоду;

V етап – переправа через водяну перешкоду;

VI етап – лабіринт;

VII етап – переправа по розібраному мосту;

VIII етап – перевезення возу (чотири учасники пхають, а п'ять на возі сидять)

Фініш.

Естафета проводиться на час, за кожне порушення умов естафети команда отримує по 20 штрафних секунд.

Перетягування каната

Склад команди 10 чоловік. Змагання проводяться по підгрупах, а круговою системою з 3-х спроб.

Індивідуальні змагання

Змагання з гирьового спорту

У змаганнях бере участь один представник від команди. Вагова категорія абсолютна, вага гирі 5–10 кг, вправа: ривок гирі однією рукою.

Переможець визначається за найкращий показаний результат в ривку.

У командний залік ідуть результати згідно із зайнятими місця! ми; за невивставленого учасника збірна команда отримує остання місце плюс 10 штрафних очок.

Метання списа

У змаганнях бере участь один представник від команди. Вага списа 500 г. Метання списа здійснюється в ціль. На відстані 25 метрів, 30 метрів і 35 метрів на секторі для метання (коридор сектора – 10 метрів) знаходиться три круги в 1,5 м. Учасник має три способи: круг на відстані 25 метрів – учасник отримує 10 очок, 30 метрів – 20 очок, 35 метрів – 30 очок.

Переможець визначається за найбільшою сумою набраних очок в 3-х спробах. У разі однакової суми, переможець визначається по найкращій спробі. Якщо цей показник однаковий, то переможець визначається по результату першої спроби. В командний залік ідуть результати згідно із зайнятими місцями, за невивставленого учасника команда отримує останнє місце плюс 10 штрафних очок, за нульовий результат команда отримує останнє місце.

Боротьба на руках

У змаганнях бере участь один представник від команди. змагання проводяться по підгрупах за олімпійською системою, в 3-х спробах за правилами змагань з армреслінгу.

Фіналісти за 1–4 місце змагаються за круговою системою, за 5–9, 10–14, 15–19, 20–24 – за олімпійською системою.

Метання колоди

У змаганнях бере участь один представник від команди. Метання колоди проводиться довільним способом на відстань з трьох спроб. Переможець визначається по найкращому результату, в разі однакового результату переможець визначається по кращій другій спробі.

За невивставленого учасника команда отримує останнє місце плюс 10 штрафних очок.

Боротьба на колоді

Від команди бере участь один представник. На колоді стоять два суперники, взявшись за руки, по команді намагаються зіштовхнути один одного.

Змагання проводяться в підгрупах за круговою системою з трьох спроб, в фіналі – за олімпійською системою. За невивставленого учасника команда отримує останнє місце плюс 10 штрафних очок.

„Бочка“

Від команди бере участь один представник. Стоячи на бочці, учасник повинен подолати відстань 20 метрів на час. Якщо учасник не втримався на бочці, він починає з старту. Кількість спроб – 3. Переможець визначається найкращим

результатом. За невивставленого учасника команда отримує останнє місце плюс 10 штрафних очок.

Нагородження

Переможці змагань нагороджуються:

– в командному заліку за I, II, III місця – кубками, грамотами, грошовими преміями;

– в особистому заліку з видів програми за I, II, III місця – грамотами;

– в командних видах: козацькій естафеті – за I, II, III місця; в перетягуванні каната – за I, II, III місця – подарунками.

Конкурс „**Анумо, козачата!**”, веселі козацькі забави передбачають змагання на кмітливість і винахідливість, знання історії козацького руху, життя, побуту і обрядів козаків, козацьких пісень, конкурси болільників, у тому числі номери художньої самодіяльності на козацьку тематику.

У конкурсі „Анумо, козачата!” беруть участь дві збірні команди (по одному представнику від кожного куреня), в козацьких забавах – всі бажаючі.

Конкурс курінних клейнодів. Клейнод – емблема куреня, виконана на цупкій тканині фарбами, розмір 30х40 см, укріплена тканина на дереві висотою 2 м.

Конкурс курінних газет на тему: „Як були ми козаками...”. Заготовка розміром 50х70 см, допускається попереднє оформлення. Заповнюється під час збору. Оцінюється зміст і оформлення.

Переможці кожного з конкурсів нагороджуються подарунками та грамотами.

«КОЗАЦЬКОМУ РОДУ – НЕ МАЄ ПЕРЕВОДУ!» ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ СЕНСОРНИХ СИСТЕМ

14 жовтня – День Збройних Сил України. По-святковому прибраний зал. Відповідна музика. Чарівна половина групи вітає її сильну половину. Зроблені запрошення, придбані символічні подарунки. Але перед тим сильна половина, звісно, повинна пройти випробування. Чи ж відповідає вона всім вимогам? Отож, запрошуємо...

Запрошення

На вас дивляться їх пильні очі, б'ють віщі литаври, кличуть на Свято козацької слави, місцем проведення якого стане ... «Козацькому роду – нема переводу!» Доведіть це! Чекаємо о ... годині.

Вступна частина

Сьогодні – День Збройних Сил України. Ще зовсім недавно – у грудні – ми мали змогу вітати своїх лицарів. А тепер ми маємо можливість зробити це сьогодні, тому що це свято змінило свою дату. А нові дати, явища і події завжди не відразу оволодівають серцями та свідомістю людей в усій своїй повноті. Та наш народ отримав нагоду мати свої, національні, Збройні сили. І стоять ці Збройні Сили вдень і вночі на сторожі мирного розквіту Української держави. Але сьогодні почувуються іменинниками не тільки ті, хто перебуває у рядах Збройних Сил України. Та й усім нам не байдужі злободенні проблеми армійського життя, бойового навчання, виховання, побуту солдатів і офіцерів українського війська. Саме тому День Збройних Сил України стає святом не тільки військових, а й усього народу.

Дорогі друзі! Прийміть найщиріші вітання з нагоди цього свята! Від імені усіх присутніх, всього вам найкращого!

З давніх часів наш народ умів захищати свою землю. Його сини – воїни – демонстрували зразки мужності, звитяги на полях битв із ворогами. Невмирущою славою покрили свої знамена козацькі полки Запорозької січі у визвольній боротьбі під проводом Богдана Хмельницького, Івана мазепи, Семена Наливайка... І не вина українських воїнів у тому, що доводилося століттями їм проливати кров за інтереси

поневолювачів. Але й у таких умовах вони проявляли мужність, звершували подвиги, якими захоплювався і продовжує дивуватись світ! І недарма ми згадуємо сьогодні козаків Запорізької Січі. Саме нам належить продовжувати їх справу, множити їх подвиги. І нам всім дуже хочеться бачити вас, хлопці, справжніми козаками. А якими ж були ті справжні козаки?

«Справжній запорожець завжди дивився якимось похмуро, спідлоба, сторонніх зустрічав спочатку непривітно, вельми неохоче відповідав на питання, але згодом помаленьку лагіднішав, обличчя його під час розмови поступово веселішало, живі проникливі очі засвічувалися вогнем, і вся його постать дихала мужністю, молодечтвом, заразливою веселістю й неповторним гумором». У внутрішніх якостях козаків помітна суміш чеснот і вад: жорстокі, дикі, підступні, нещадні до своїх ворогів, запорозькі козаки були добрими друзями, вірними товаришами, справжніми братами один одному, надійними соратниками своїх сусідів; хижі, нестримні на руку, вони зневажали всіляке право чужої власності на землі і, водночас, у себе навіть звичайну крадіжку вважали страшним кримінальним злочином.

Світлий бік характеру запорізьких козаків – це їх добродушність, безкорисливість, щедрість, схильність до щирої дружби, висока любов до особистої свободи, глибока повага до старих і заслужених воїнів і, взагалі, до всіх «військових ступенів», простота, поміркованість і винахідливість у домашньому побуті, в скруті, у безвихідних випадках чи при фізичній недузі. До сторонніх людей запорозькі козаки завжди були гостинними і привітними, чесними навіть із ворогами православної віри. На війні козак відзначався розумом, хитрістю, вражав ворога великою відвагою, дивовижним терпінням і здатністю терпіти найгірші нестатки й жах смерті.

Про хоробрість запорізьких козаків нічого й говорити! Великі вони були вояки, страшні, але й, на Січі, нікого не чіпали. На війні запорожці мало дорожили життям і вмирали в боях, як справжні лицарі. Запорожці відзначались умінням майстерно розповідати, вміли відмічати смішні риси в інших і передавати їх у жартівливому, але ні для кого не образливому тоні. Темними сторонами характеру запорізьких козаків було те, що багато хто любив похвалитися своїми воєнними

подвигами, «напустити туману», шиканути перед чужими, похизуватися своїм одягом, зброєю та зброєю. Крім того, запорожці часто відрізнялися легковажністю й непостійністю. Ще більше відзначалися вони своєю безтурботністю й лінощами. Характерним недоліком запорізьких козаків була також пристрасть до спиртних напоїв. Але, втім, ми сьогодні не будемо зупинятися на цих темних сторонах козацького характеру. Нам важливо, щоб ви запам'ятали оті інші сторони і виховували їх у собі, відшліфовуючи та вдосконалюючи. А чи ж справді ви є нащадками своїх прадідів, славних козаків українських? Ось це ми зараз і перевіримо.

Хлопцям пропонується метод жеребкування розділитися на дві частини (на два курені) і позмагатися між собою. Переможців чекає нагорода. А переможених сьогодні не буде, тому що кожний отримає надзвичайну насолоду від побаченого та почутого.

1 конкурс

Ще до недавнього часу тема козаччини, взагалі історія виникнення Запорізької Січі, приховувалась і замовчувалась. Лише кілька років тому ми відчули дух козацький на сторінках періодичних видань, у книгах істориків і письменників, що з'являються і потім миттєво зникають із полиць книжкових крамничок. Багато людей чимало зробили, щоб відкрити козацькі скрині, і тепер прагнуть дати кварту чистої джерельної води зі струмка козацької криниці. А чи ж були у козаків скрині? Дійсно, кожному відомо, що у козаків, насамперед, був кінь стрімкий, шабля гостра, шаровари червоного кольору...

А що ще ви знаєте про козаків? Давайте-но пригадаємо історію...

Командам (курням) пропонують питання з історії України та козацтва. Кожна правильна відповідь оцінюється в один бал.

Відповіді можна доповнювати, виправляти, передавати іншій команді (разом із балом).

1. Назвіть елементи козацького одягу? (Шаровари, жупан, кожух, смушева шапка, вишита сорочка, пояс із китицями).
2. Як називається герб України? (Тризуб)

3. Що символізує герб України? (Волю)
4. Що символізує прапор України? (Жовтий колір – пшеничне поле, а синій – блакитне небо)
5. Від чого пішла назва «Запорізька Січ»? (Унікальне місто-фортеця Січ вісім разів міняло своє місце розташування, однак завжди залишалося за порогами)
6. Для чого козакам такі великі штани та просторий жупан? (Для того щоб вільно почувати себе у бою)
7. Назвіть, щонайменше, трьох гетьманів України. (Богдан Хмельницький, Максим Кривоніс, Байда-Вишневецький)
8. Хто такий Устим Кармалюк? (Український месник, який нападав на панів поблизу Вінниччини)
9. Хто написав вірш «Ой, Морозе, Морозенку»? (Вірш народний)
10. Що таке курінь? (Слово має два значення: 1). Хатина із гілок та листя; 2). Товариство козаків);
11. Що таке козацькі клейноди? (Святині Запорізького війська, які козаки брали з собою у всі походи)
12. Що таке бунчук? (Держак висотою до 2,5 метрів, зверху – маковиця – кулька, від неї донизу звисає пасмо кінського волосся)
13. Хто входить до курінної старшини? (Отаман, суддя, писар, кухар)
14. Звідки пішло прізвище та ім'я Богдана Хмельницького? (У діда і баби не було дітей. Сам Бог їм подарував цю дитину. «Значить він – Богом даний», а знайшли хлопчика в хмелю)

Що ж, із історією у вас усе гаразд. І недарма ваші команди сьогодні будуть називатися куренями. Заперечення є? Ні? Тоді вам залишилося провести збори куренів і вибрати курінну старшину.

Курені проводять невеличкі збори, вибирають собі курінну старшину і позначають її учасників невеликими табличками з відповідними написами.

2 конкурс

За описами сучасників, «запорізькі козаки були, переважно, середнього зросту, плечисті, ставні, міцні, сильні, на обличчі – повні, округлі, смагляві від

літньої спеки й степового повітря. З довгими вусами на верхній губі, з розкішним оселедцем на тім'ї, у смушковій гостроверхій шапці, вічно з люлькою в зубах». Як бачимо, за зовнішнім виглядом та і за внутрішніми якостями запорізькі козаки, загалом, були характерними типами свого народу і свого часу. Ось ми з вами зараз і спробуємо наблизити ваш зовнішній вигляд до козацького. Звичайно, оселедців ми вам вистригати не будемо, та й смушкових шапок у нас бракує, але, все ж, дещо у нас є.

Учасникам виносять елементи національного українського одягу (вишиту сорочку, шаровари, пояс, чоботи). Їм пропонується вбратися в цей одяг і вишикувати свої курені для оцінки їх зовнішнього вигляду. Який з куренів зробить це швидше і охайніше?

Що ж, і з цим завданням ви впоралися добре. Але не вистачає, як то кажуть, ще одного штриха. І саме цим штрихом є символи, тобто відзнаки влади курінної старшини. Першою особою в курені є отаман. Відзнакою його влади була булава. Другою особою є суддя. Відзнакою його була печатка Запорізького січового низового війська. Далі йшов писар. Він мав срібний каламар. І, нарешті, до курінної старшини входив кухар. Його відзнакою влади було кухарське приладдя, як – от дерев'яна ложка або черпак. Саме ці відзнаки влади ми і вручаємо зараз курінній старшині.

(Виносяться речі, які є відзнакою влади курінної старшини, і символічно (умовно) вручаються вибраним «урядовцям»).

3 конкурс

У вільний від походів час запорізькі козаки любили, лежачи на животах, потеревенити, послухати розповіді інших, тримаючи при цьому в зубах коротенькі люлечки, так звані носогрійки. Люлька для козака – перша справа, рідна сестра, люба подруга. Він, як сів на коня, відразу запалить люльку та верств із шість, а то й більше все смалить і смалить, не випускаючи її з рота. У запорожців, крім того, що кожен козак мав свою люльку, була ще «обчиська» люлька, – дуже велика, всипана намистом, коштовним камінням, різними бляшками, іноді з написом, як-от: «Козацька люлька – добра думка». З такої люльки потягувало ціле товариство чи

гурт, коли обмірковувало якийсь захід чи задумувало проти когось похід. Але люльки не виключали з ужитку нюхальних ріжків. «Нюхарями» були, переважно, старі діди, які, уникаючи надто великої трати часу з люлькою, віддавали перевагу ріжку з тютюном. А деякі вживали і те, й інше.

Отож, який козак без люльки? Зараз ми спробуємо виправити це становище. Нехай кожен із вас сам зробить для себе люлечку-носогрійку. Кожен учасник отримує шматочок кольорового пластиліну. З нього він повинен виготовити собі люльку і, за своїм смаком, прикрасити її кольоровим папером, клаптиками тканини, розмалювати різачком. Можна також допомагати один одному. Який із куренів впорається із цим краще і швидше?

4 конкурс

Запорожець не знав ні «хвороб», ні «цабе», тому був здоровим, вільним від хвороб, умирав більше на війні, ніж удома. Тепер народ слабкий, порожній і недовговічний: як дев'яносто років прожив, то під собою і стежки не бачить, а в давнину сто років тільки в силу вбирився, тому запорожці жили довго й весело. А молодці які були! Він сів на коня – не струснувся, не здвинувся! Торкнув ногами – і пішов, і пішов! Тільки пилюга стовпом! І ви, напевно, вже зрозуміли, що не може бути справжнього козака без коня стрімкого, мов вітер. І, мабуть, заплющивши очі, ви можете собі уявити його: сильна спина, стрункі ноги, розкішна грива! Ось ви нам зараз і покажете, якого коня, на ваш погляд, повинен мати козак.

Виносять дошку, на якій прикріплено листочок паперу, а також олівці – прості та кольорові. Учасникам (а їх може бути будь-яка кількість) зав'язують очі, і вони по черзі малюють: хтось гриву, хтось – хвіст, хтось – копита, а потім розфарбовують коня.

5 конкурс

Історики запевняють, що в часи Запорізької Січі творилася українська державність. І хоч у Запоріжжі кожен бажаючий міг прийти у курінь, жити і їсти з козаками без будь-яких розпитувань чи вдячності за гостинність, та, хто вже селився на запорозьких землях, мусив, безумовно, підкорятися запорозькому законові та виконувати громадянські обов'язки. Дуже вже пишалися козаки своїм національним

одягом, своїми традиціями, своєю українською мовою. Та, хоч і знали її досконало, а все ж тримали на Січі товмача. Його використовували для перекладів при розмовах із людьми, які приходили на Січ і не знали української мови. Він мусив знати українську, московську, грецьку, волоську, турецьку і татарську мови.

Звичайно вимагати від вас знання стількох мов ми не будемо, та, все ж, зараз перевіримо, як ви знаєте свою рідну мову. Ну ж бо, поміркуйте!

Часы – Годинник	Ссора – Сварка
Бутылка – Пляшка	Соблазн – Спокуса
Табак – Тютюн	Барышня – Панночка
Усы – Вуса	Бумага – Папір
Дубрава – Діброва	Преступник – Злочинець
Есаул – Осавул	Оружие – Зброя
Печать – Печатка	Врач – Лікар
Лента – Стрічка	Очки – Окуляри
Свита – Свита	Сахар – Цукор
Юбка – Спідниця	Чулки – Панчохи
Магазин – Крамниця	Злость – Гнів
Носки – Шкарпетки	Закром – Засік
Зонтик – Парасолька	Ладонь – Долоня
Рюмка – Чарка	Гвоздь – Цвях
Топор – Сокира	Школьная – Школярка
Ужин – Вечеря	Крыльцо – Ганок
Вещь – Річ	Кукушка – Зозуля
Погреб – Льох	Колодец – Криниця
Туловище – Тулуб	Парус – Вітрило
Пушка – Гармата	Неделя – Тиждень
Опасность – Небезпека	

Спочатку козакам одного куреня, а потім – другого називаються слова російською мовою. Вони повинні відразу навести український переклад цих слів. Кількість слів для кожного куреня – однакова. Хто перекладе більше?

6 конкурс

Для того, щоб налякати ворога, запорожці нерідко самі поширювали неймовірні чутки про свою силу й непереможність, змушуючи й інших вірити у це. Серед них завжди були такі, котрих ні вогонь, ні вода, ні шабля, ні звичайна куля, крім срібної, не брали. Вони могли відмикати замки без ключів, плавати човном по дорозі, як по морських хвилях, переправлятися через річки на повстині чи рогожі, брати голими руками розпечені ядра, жити на дні ріки, залазити й вилазити з міцно зав'язаних чи навіть зашитих мішків.

Багато розповідали запорожці про силу своїх богатирів. Вони в'язали товстелезні залізні смуги, як в'яжуть снопи на полі, натягували страшенно тугі луки, над якими в Польщі марно силкувалися кілька чоловіків. Був у них такий силач, що, коли він причащався, то четверо чоловік мусило підтримувати священика, щоб той не впав від одного богатирського подиху. Так! Богатирі в них були такі, яких ніде не зустрінеш! А чи ж є богатирі серед вас? От ви нам зараз і покажете свою силу і непереможність.

(Виносять канат. Козаки одного куреня беруться за один кінець, а козаки іншого – за другий. По команді вони починають тягти кожний до себе. Хто кого перетягне?)

7 конкурс

Особливою збройною силою Запоріжжя були січові нежонаті товариші. Вони несли воєнну і граничну службу, служили на перевозах та на митних станціях. За наказом кошового ходили в походи, та, взагалі, куди було треба. Жінки не допускалися на Січ, тому козакам самим доводилося займатися домашнім господарством, хоч вони й були з ним мало знайомі. Та все у них виходило добре, бо були вони кмітливими у домашньому побуті. А ще були дуже винахідливими. За відсутності металевого посуду примудрялися варити собі страву у дерев'яних корцях, підкидаючи безупинно, один за одним, у корець розжарені на вогні камені, доки не закипала налита в посудину вода.

Мабуть, ви вже зрозуміли, що зараз наші козаки будуть готувати собі їжу. І покажуть, на що вони здатні без жінок. А щоб їм було трохи легше, готуватимуть не

якусь там маловідому козацьку страву, а добре відому, нашу, національну – український борщ!

Куреням роздають набори листівок, на яких записані назви різних продуктів: овочів, фруктів, зелені, жирів, спецій, приправ. Вони повинні вибрати з цього розмаїття продуктів лише ті, які придатні для того, щоб зварити із них борщ. Вибрані листівочки кладуть на тарілочку і подають для оцінювання. У кого смачніше? Як варіант, курені самі можуть записати на листівках назви продуктів, необхідних для приготування українського борщу. Дайте волю фантазії!

картопля	цукор	вода	смалець	патисон
кабачок	огірок	часник	буряк	пшоно
перець	помідор	хрін	маслина	петрушка
рис	кріп	сіль	баклажан	яблуко
цибуля	редька	здір	м'ясо	полуниця
квасоля	сало	морква	капуста	вершки
родзинка	бруква	сметана	лавровий лист	кавун
томат	олія	гарбуз	болгарський перець	ковбаса

8 конкурс

Будучи поетами і мрійниками в душі, запорожці завжди вибирали наймальовничіші та найпрекрасніші місця для своїх тимчасових і вічних жителів, залазили на високі скелі, усамітнювались у лісових пущах, піднімалися на високі кургани і, з висоти пташиного лету, милувалися краєвидами й віддавалися полону тихих дум і піднесених роздумів.

Будучи справжніми цінувальниками пісень, дум і рідної музики, запорожці любили послухати своїх боянів, сліпців-кобзарів, нерідко самі складали пісні та думи і бралися за кобзу. На жаль, кобзи у нас із вами під рукою зараз немає. Але гарну українську козацьку пісню ми почути дуже сподіваємося. Розкрийте нам свій талант і душу!

Обидва курені, можливо, трохи підготувавшись, виконують якусь пісню. Оцінюється сама пісня та її виконання за такими показниками: злагодженість, темперамент, знання слів, кількість учасників, щирість та піднесеність. У кого вийде краще? Ну що ж, ви чесно і завзято змагалися між собою. І показали, що ви можете бути справжніми нащадками славних запорізьких козаків. Ви з гідністю пройшли всі

випробування, натхненно виконували такі нелегкі завдання, і нам залишилося визначити і назвати найдостойніших.

Слово надається журі, яке підводить підсумки і називає переможців. Отаману-переможцю вручається спеціальна грамота, всім козакам – подарунками. Вони приймають вітання з нагоди славного свята.

Наш вечір наближається до кінця. Але свято не закінчується. Ми ще раз вітаємо вас, наші воїни, незрадливі сини Вітчизни!

Саме вам продовжувати естафету героїзму і мужності у справі захисту мирного сьогодення і нашого майбутнього. А високе усвідомлення священного обов'язку нехай кожному з Вас додасть святковості! І нехай над нашою державою небо буде тільки мирним, а всі перемоги здобуватимуться у праці, навчанні, натхненні і коханні! Щастя вам, добра, радості, здійснення усіх ваших мрій! І нехай завершилась наша чудова подорож у славне козацьке минуле, та ви ще раз підтвердили, що козацькому роду – нема переводу!!!

СЦЕНАРІЙ СВЯТА «КОЗАЦЬКІ ЗАБАВИ» ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ СЕНСОРНИХ СИСТЕМ

Мета. Закріпити знання дітей про Запорозьку Січ, козаків, їх побут, звичаї, традиції. Вчити дітей розуміти зміст поставленого запитання, правильно і чітко давати відповіді на кожне з них. У ході ігор розвивати фізичні якості.

Обладнання. Канат, гімнастичні драбини, мішечки з піском.

Хід заняття

Вихователь. Чи любите, діти, ви подорожувати? (Відповіді дітей).

Ми з вами подорожували по історії нашої України – були ми і в Київській Русі, першій самостійній державі із центром в м. Київ. Завітали ми з вами і на славному Запорозьку Січ, де козаки розповідали нам про свої подвиги, своє життя, своїх гетьманів. – Хто такі козаки?

Діти.

Козаки – це вільні люди!

Козаки – безстрашні люди!

Козаки – борці за волю!

За народу кращу долю.

Козак – це людина чесна і смілива,

Найдорожча йому – Батьківщина!

Козак – слабому захисник,

Цінити побратимство звик.

Вихователь. Що ви знаєте про Січ?

Діти.

Знаєм, що славно Січ

Ворогам ішла навстріч,

Рідну землю захищала

І народ наш прославляла!

Мужньо наш народ боровсь...

Сам Хмельницький в нас знайшовсь,

І Сірко, і Дорошенко,
Й Полуботок, й Морозенко.

Вихователь.

Правда, діти, рабства каламутну ніч
Переборювала Січ.

Козаків боялись зайди, Бо була в них сила правди.

– На якому острові була збудована Запорозька Січ?

(о. Хортиця)

Сьогодні ми з вами знову здійснимо подорож на славу Запорозьку Січ, але вже як справжні козаки.

– В що одягалися козаки? (Відповіді дітей).

Пора і нам вдягатися як козаки. (Одягаємо дітей в козацький одяг).

(Під марш «Запорозьких козаків» діти заходять до залу).

Кошовий.

Ось і знов ми удома,

На Січі славній своїй.

Треба добре відпочити

І обід собі зварити.

– Що ж, козаченьки, ми будемо сьогодні їсти варити – юшку з риби, чи куліш?

Давайте зваримо куліш. (Ставиться варити куліш).

А тепер порозважаймось, В різних іграх позмагаймось. Два гурти козаків гожих Нам покажуть, хто що може. (Діти грають в ігри).

ІГРИ

1. «Хто влучніший».

Завдання. Набрати якомога більше очок для своєї команди влучним метанням мішечків з піском у вертикальну ціль.

Обладнання. Два круги, які прикріплені на стояки. В центрі кожного круга три менших: чорний круг – п'ять балів; зелений круг – три бали; червоний круг – один бал.

2. «Перетягування каната».

3. «Хто швидше дістане бублики?»

Завдання. Чітко виконувати лазіння по гімнастичній стінці, якомога більше дістати бубликів з підвішеного до драбини кошика.

2. «Кошовий».

Наші славні козаки

Позмагались залюбки.

Всі здолали перешкоди,

Пройшли крізь вогонь і воду.

Пора і відпочити, і щось перекусити. (Діти їдять куліш).

Кошовий.

Пам'ятайте:

У сьому світі кожен знає

Є Батьківщина лиш одна,

Це наша славна Україна.

Не забувай Шевченка спів

Про горду славу козаків,

Не забувай, що ти – дитина

Землі, що зветься Україна!

Про Україну, рідний край

Ти завжди пам'ятай.

З минулим ми прощаємось і з піснею веселою в сьогоднішня повертаємо. (Із піснею «Ой там на горі» діти виходять із залу).

СЦЕНАРІЙ СВЯТА ПРИСВЯЧЕНИЙ ДО ДНЯ МАТЕРІ «МАТИ БЕРЕГІНЯ РОДИНИ»!

Мета. Збагатити знання учнів про українську пісню – духовну основу життя народу. Виховувати глибокі почуття любові до самої рідної людини – матері, до рідного краю, батьків, свого роду. Допомогати школярам зрозуміти, що без народної пісні, рідного слова немає людини. Сприяти розвитку творчих здібностей дітей, бажання примножувати родинні традиції, берегти свою національну культуру.

Обладнання.

1. Фонограма колискових пісень, хороводів.
2. Рушники, доріжки.
3. Прялки.
4. Костюми для дітей та дорослих.
5. Віночки для дівчаток.
6. Квіти.
7. Каравай.
8. Пісні – «Мамина коса», «Рушник», «Мамина черешня», «Чорнобривці».
9. Прислів'я про матір.

Гості.

Даруємо вам ці квіти,
Щоб весело було жити,
Принесли ми вам мішечок гречки,
Щоб між дітьми в класі не було суперечки.
А ми принесли в дарунок мішечок вівса,
Щоб класна родина була здорова уся.
Дарую вам підкову на щастя.
Даруємо хліб і сіль,
Щоб поселялося у вас добро.
Додаю ще й цукор,
Щоб солодко жилося.

Даруємо ще й мед,

Щоб завжди щиро приймали гостей.

Господиня. Щира дяка за ваші вітання та гарні побажання, ще й до того ж щедрі дарунки. Запрошуємо вас усіх на теплу і щирю розмову, на гарну пісню про матусю. Які ж сьогодні гарні гості у мене.

Пісня «ЗЕЛЕНЕЄ ЖИТО, ЗЕЛЕНЕ...»

1. Гостей дорогих ми вітаємо щиро, Стрічаємо з хлібом, Любов'ю і миром.

2. Для людей відкрита Хата наша біла, Тільки б жодна кривда В неї не забігла.

3. Хліб ясниться в хаті.

Сяють очі щирі,

Щоб жилось по правді,

Щоб жилось у мирі.

Вчитель. Шановні гості, просимо вас взяти участь у нашій щирій розмові про берегиню роду – матусю. З образом найдорожчої для нас людини пов'язані перші поняття про щастя, добро і ласку.

4. Як добре нам жити і знати, І вірити, друзі, весь час, Що кращого слова, як Мама, Немає у світі у нас.

5. Вона – мов зоря світанкова,

Як хліб і людська доброта,

Як мова твоя колискова,

Як доля і правда свята.

Вчитель. Щоб роду не було переводу, він має жити багато літ. Треба берегти коріння роду, рід. Хто ж його береже? Головною берегинєю родини завжди була мати, її святою називали. Тарас Шевченко писав:

«У нашім раї на землі

Нічого кращого немає,

Як тая мати молодая

З своїм дитяточком малим».

Вчитель. Мати народжувала дитину, співала їй, вчила добра і любові.

6. Пісня любові і дитинства

В серці бринить, як струна.

Заспівай мені, мамо моя,

Як бувало, колись над колискою.

Буду слухати, слухати я,

І стояти в замрії берізкою. (Мама співає колискову пісню).

7. Тут мамина пісня лунає і нині, її підхопили поля і гаї, її вечорами по всій Україні Співають в садах солов'ї.

8. І я припадаю до неї устами,

І серцем вбираю, мов спраглий води.

Без рідної мови, без пісні, без мами

Збідніє, збідніє земля назавжди.

Вчитель. Любов до рідного краю, мови починається з колиски, з маминої пісні. Народні колискові пісні зачаровують ніжністю і простотою. У них – материнська ласка і любов, світ добра, краси і справедливості. Раніше дітей гойдали в колисках, зроблених з лози. В Україні існував звичай: коли дитина виростала, колиску берегли, поки в цій оселі жили люди. Колиску також робили з клена, осики, калини, для неї вибирали легке, м'яке співуче дерево.

Коліскова пісня... Скільки їх створив народ! Лагідний материн спів засівав дитячу душу любов'ю до людей, до всього живого.

Під цей спів виростали поети і композитори, майбутні хлібороби і захисники рідної землі, космонавти, вчені й просто мудрі люди, адже її мелодія, мова виховують доброту, чуйність, милосердя.

Коліскова пісня «ОЙ ХОДИТЬ СОН КОЛО ВІКОН»

9. Рідна мамо, добра ти моя ненько!

Мамо, мамо, вишенька біленька.

Чуєш, мамо? Горлиця мені знову

Нагадала давню пісню колискову.

Коліскова пісня «ХОДИТЬ КІТ ПО ГОРІ»

10. Є немало мам на світі.

Мами добрі, мами світлі.

Та одна є наймиліша. Хто така?

Скажу вам я – Рідна матінка моя.

11. Можна у світі чимало зробити:

Перетворити зиму на літо,

Можна моря й океани здолати,

Гору найвищу штурмом узяти,

Можна пройти крізь пустелі і хащі...

Тільки без мами не можна нізащо.

Бо найдорожче стоїть за словами:

В світі усе починається з мами!

12. Ми тебе, матусю, всі щиро кохаєм.

Многа літ щасливо прожити бажаєм.

Ти завжди ласкаво до нас посміхалась.

Сама не доїдала – нас нагодувала.

13. Побажаєм вам 100 років жити

Без горя, сліз і без журби.

Хай з вами буде щастя і здоров'я,

На многії літа, назавжди.

14. Хай в житті всім радість буде –

Процвітайте, як той цвіт.

Дай же, Боже, нашим ненькам

Многих добрих, щасних літ.

15. Є у кожної дитини матінка єдина:

Та, що любить нас і дбає, розуму навчає.

Є у кожної дитини, навіть сиротини

Наша мати солов'їна – рідна Україна.

16. А чуєш, як в грудях у нас б'ється серденько?

Бо серце дала нам також наша ненька.

Я знаю, тим серцем ми маємо жити,

І Бога, і маму, і край свій любити.

17. Гарна ти, матусю! Добра, люба, щира.

Ти мене ще змалку звичаю навчила.

І щодня навчаєш: як любити родину,

Мову нашу гарну і рідну Україну.

Вчитель. Гарні слова сказали діти, але, на жаль, буває, що за життя матусь ми мало приділяємо їм уваги, про що пізніше шкодуємо, як співається в пісні.

Пісня «МАМИНА ЧЕРЕШНЯ»

Вчитель. Діти, мені дуже хочеться, щоб ці заходи залишали в ваших серцях іскринку добра, тому прозрівайте зараз, коли є ще ваші матусі живі та вмійте їм дякувати за все.

18. Як вставали ми на ноги,

Перший крок наш був до мами!

Радість маєм чи тривогу,

Серце мами завжди з нами.

19. Де сини її та дочки,

Завжди там вона думками.

Пишем в класі ми на дошці

Наше перше слово – МАМА.

20. Хвала тобі за скорбні хвили,

За руки знищені мозолем,

За тії дні, що серцем милим

Молилась ти за нашу долю.

21. Мамо рідна, хай святиться твоє ім'я.

Україно, я – краплина маленька твоя.

Всі квіти вам складаю до ніг.

Хай скроні не сріблить печаль і журба,

І «многими» будуть щасливі літа.

Пісня «МАМИНА КОСА»

Вчитель. Наш народ дуже любить і пожартувати. То давайте пожартуємо. Шановні дорослі! Подивіться на себе очима дітей.

(Інсценізація смішинок).

Сценка 1.

(Батько сидить, читає газету. Мати за вухо смака сина, той кричить).

Син. Пусти, я більше не буду!

Мати. Помилуйся на нього! Ану розкажуй батькові, за що ти в школі набив дівчинку?

Син. А чого вона? Ми гралися в Адама і Єву, а вона замість того, щоб мені віддати яблуко, сама його з'їла!

Батько. Біжи, візьми в кошику яблуко і не смій більше бити дівчаток.

(Син вибігає, вбігає дочка, батько читає газету).

Дочка. Тату, а чого йде дощ?

Батько. Підростеш, дізнаєшся.

Дочка. Тату, а в Баби-Яги є бабенята?

Батько. Звідки я можу знати?

Дочка. Тату, а нащо коняці на плечах коси?

Батько. Запитай у коняки.

Дочка. Тату, а мотоцикл не любить цукерки?

Батько. Не знаю, я його не запитував.

Дочка. Тату, а ти не сердишся, що я тебе про все запитую?

Батько. Що ти, донечко? Як можна? Адже чим більше запитуватимеш, тим більше знатимеш.

Сценка 2.

(Заходить мама, а за нею син).

Син. Мамо, наші всі будуть на затемнення сонця дивитись. Можна, і я піду з ними?

Мама. Можна, іди, тільки не підходь близько. От же непосидюще, хоч би швидше вже канікули скінчились.

Вчитель. Діти, давайте пограємо.

Гра «ТАК ЧИ НІ»

22. Я прокидаюся рано –

І зразу, хоч не встаю,
 Тільки спросоння погляну,
 Бачу матусю свою.
 Мати – досвітня пташка,
 Вдосвіта віч не зімкне,
 Ходить по хаті навшпиньки,
 Щоб не збудити мене.
 Мати – то сонечко рідне.
 Сонечко ясне, земне.
 Слово її заповітне
 Гріє і живить мене.

23. Мати наша – сивая горлиця.

Все до її серденька горнеться:
 Золота бджола – намистиною,
 Небо – святковою хустиною,
 Місяць – непоколотим золотом,
 А береза – вранішнім солодом,
 Хата – ластівками під стріхою,
 А туман – вдовиною втіхою,
 А вона до всіх до них – піснею.

Вчитель. Чи не розповідали бабусі, як колись ставилися діти до батьків? Діти дуже слухалися батьків, їхнє слово для дітей було законом. Вони його ніколи не порушували. Вважалося великим гріхом образити батька чи матір, зверталися до батьків на ви. З покоління в покоління передавалися такі прикмети:

- видереш лелечі яйця – згорить хата;
- будеш гратися з вогнем – буде боліти голова;
- не доіси хліба – снитимуться старці;
- свистітимеш у хаті – гроші водитись не будуть.

ДОДАТОК Ф

Додаток Ф.1

АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження у практику навчального процесу кафедри біомеханіки та спортивної метрології Національного університету фізичного виховання і спорту України

« 25 » 01 2018 року

Ми, ті що підписалися нижче, представники НУФВСУ, перший проректор М. В. Дутчак, завідувач кафедри біомеханіки та спортивної метрології Г. В. Коробейніков, заступник завідувача кафедри біомеханіки та спортивної метрології з навчально-методичної роботи Т. О. Хабінець склали цей акт про те, що результати дисертаційної роботи Савлюк Світлани Петрівни, виконаної за темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту 3.7: «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0111U001734) і плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. за темою 3.13: «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615) та темою 3.23: «Здоров'яформуючі технології дітей та молоді у процесі адаптивного фізичного виховання» (номер державної реєстрації 0116U001620), були впроваджені в навчально-виховний процес факультету спорту та менеджменту за період 2016-2017 н.р. Виконавець теми внесла такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
«Концепція профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей молодшого шкільного віку з депривацією сенсорних систем». Форма впровадження – лекційний матеріал «Корекція порушень моторики людей з різною нозологією засобами фізичного виховання» (дисципліна «Диференційна біомеханіка» для студентів, які здобувають вищу освіту ступеня магістра за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація – біомеханіка спорту).	1. Запропоновано технологію профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей 9–10 років із депривацією сенсорних систем. 2. Запропоновано диференційовані програми профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей 9–10 років із депривацією слуху та зору. Матеріали можуть бути використані вищими навчальними закладами, що готують фахівців у галузі знань 01 Освіта/Педагогіка.	Матеріали досліджень було використано під час викладення лекційного курсу для студентів, які здобувають освітній ступінь магістра за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація – біомеханіка спорту з дисципліни «Диференційна біомеханіка». Впровадження результатів досліджень в лекційний матеріал сприяло формуванню спеціальних компетентностей майбутніх фахівців з біомеханіки спорту.

Автор, розробник:

С. П. Савлюк

Представник НУФВСУ:

Перший проректор НУФВСУ,
д.фіз.вих., професор

М. В. Дутчак

Представник установи, де виконується впровадження:

Завідувач кафедри біомеханіки та спортивної метрології,
д.б.н., професор

Г. В. Коробейніков

Заступник завідувача кафедри біомеханіки та спортивної метрології з навчально-методичної роботи, к.пед.н., доц.

Т. О. Хабінець



АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження у практику
навчального процесу Харківської державної академії фізичної культури

« 7 » 02 2018 року

Ми, що підписалися нижче, склали даний акт про те, що результати дисертаційної роботи, виконаної за темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту 3.7: «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0111U001734) і плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. за темою 3.13: «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615) та темою 3.23: «Здоров'яформуючі технології дітей та молоді у процесі адаптивного фізичного виховання» (номер державної реєстрації 0116U001620), за період 2016-2017 н.р. виконавець теми – Савлюк Світлана Петрівна внесла такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження та коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Матеріали для лекційних і семінарських занять для студентів 4 курсу з навчальної дисципліни «Адаптивне фізичне виховання дітей шкільного віку».	1. Запропоновано технологію профілактики та корекції порушень просторової організації тіла і фізичного стану дітей із депривацією сенсорних систем. 2. Запропоновано диференційовані програми профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей із депривацією слуху та зору.	Підвищення рівня кваліфікації, знань та умінь майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, адаптивного фізичного виховання. Матеріали дисертаційної роботи безпосередньо використовуються при викладанні лекційного та практичного матеріалу студентам спеціальності «Викладач фізичного виховання та спорту в навчальних закладах».

Автор розробки

Савлюк С.П.

Проректор з науково-педагогічної роботи, д.пед.н, професор

Ткачов С.І.

Завідувач, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання, к.фіз.вих., доцент

Масляк І.П.





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський державний університет фізичної культури

вул. Костюшка, 11, м. Львів, 79007, тел: (032)255-32-01, факс: (032)255-32-08
 E-mail: info@ldufk.edu.ua Код ЄДРПОУ 34606048

06.02.18 № 119

На № _____

АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження у практику
 навчального процесу Львівського державного університету фізичної культури

« _____ » _____ 2018 року


Ми, що підписалися нижче, склали даний акт про те, що результати дисертаційної роботи, виконаної за темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту 3.7: «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0111U001734) і за темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2016–2017 рр. НУФВіСУ 3.13: «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615), впроваджені у практику навчального процесу факультету фізичного виховання в 2016–2017 рр. Виконавець теми – Савлюк Світлана Петрівна внесла такі рекомендації та пропозиції.

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Матеріали для лекційних і семінарських занять для студентів 4 курсу з навчальної дисципліни «Адаптивне фізичне виховання»	1. Запропоновано технологію профілактики та корекції порушень просторової організації тіла і фізичного стану дітей із депривацією сенсорних систем. 2. Запропоновано диференційовані програми профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей із депривацією слуху та зору.	Підвищення рівня кваліфікації, знань та умінь майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, адаптивного фізичного виховання. Матеріали дисертаційної роботи безпосередньо використовуються при викладанні лекційного та практичного матеріалу студентам спеціальності «Середня освіта (фізична культура)».

Розробник впровадження


Савлюк С. П.

Завідувач кафедри ТгаМФК,
д. фіз.вих, доцент


Боднар І. Р.

Декан факультету фізичного виховання,
к. фіз.вих і с., доцент


Петрина Р. Л.

Проректор з науки та зовнішніх зв'язків ЛДУФК,
к. б. н, професор


Вовканич А. С.





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені А.С. МАКАРЕНКА

вул. Роменська, 87, м. Суми, 40002, факс (0542) 22-15-17, тел. (0542) 22-14-95
E-mail: rector@sspu.sumy.ua Код ЄДРПОУ 02125510

29.01.2018 № 279 На № _____ Від _____

АКТ

**впровадження результатів дисертаційного дослідження в
навчальний процес Сумського державного педагогічного університету імені А.С.
Макаренка**

Ми, що підписалися нижче склали даний акт про те, що результати дисертаційної роботи виконаної за темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури й спорту на 2016-2017 р. р. Міністерства освіти і науки України з теми 3.13. «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення», номер державної реєстрації 0116U001615., впроваджені в практику навчального процесу за період 2016-2017 р.р. Виконавець теми – Савлюк Світлана Петрівна внесла такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Технологія профілактики та корекції порушень просторової організації тіла (ПОТ) дітей 6–10 років із депривацією сенсорних систем (ДСС).</p> <p>Визначено організаційно-методичні умови використання технології профілактики та корекції порушень ПОТ дітей 6–10 років із ДСС, наведений практичний матеріал із АФВ. Ці відомості надавалися під час лекційних і семінарських занять з навчальної дисципліни „Адаптивне фізичне виховання”.</p> <p>Форма впровадження: технологія профілактики та корекції порушень ПОТ дітей із ДСС.</p>	<p>Уперше обгрунтовано технологію для покращення показників просторової організації тіла та фізичного стану (ПОТіФС) дітей 6–10 років із ДСС, яка включає комплексну діагностику показників просторової організації тіла та фізичного стану дітей, диференційовані програми профілактики та корекції порушень ПОТіФС дітей 6–10 років із депривацією зору та слуху. Запропоновано отримані дані впроваджувати в навчальний процес при організації діяльності викладачів фізичного виховання.</p>	<p>Підвищення рівня знань та умінь майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, адаптивного фізичного виховання. Матеріали дисертаційної роботи безпосередньо використовуються при викладанні лекційного та практичного матеріалу студентам та під час проходження практики.</p>

Проректор з науково-педагогічної роботи
Сумського державного педагогічного
університету імені А.С. Макаренка,
д.біол. наук, проф.
Директор навчально-наукового
Інституту фізичної культури, к.пед.н., доцент
Завідувач кафедри здоров'я,
фізичної терапії, реабілітації
та ерготерапії, к.фі.вих., доцент
Автор, розробник



(Handwritten signatures)

Шейко В.І.

Лянной М.О.

Звіряка О.М.
Савлюк С.П.



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
 вул. Степана Бандери, 12, м. Рівне, 33028, тел. (0362) 26-78-65, факс (0362) 26-37-15
 E-mail: rectorat@rdgu.uar.net, код ЄДРПОУ 25736989

25.05.2019 № 57-01-12

№ _____ від _____

АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження в навчальний процес Рівненського державного гуманітарного університету

Ми, ті, що підписалися нижче, проректор з навчально-виховної роботи д.фіз.мат., проф. Петрівський Я. Б., завідувач кафедри ТiМФВ кпн, проф. Кіндрат В. К., Рівненського державного гуманітарного університету склали даний акт про те, що Савлюк С. П., виконуючи дисертаційне дослідження згідно Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту 3.7: «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0111U001734) і за темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2016–2017 рр. НУФВСУ 3.13: «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615) впровадила в навчально-виховний процес педагогічного факультету монографію та матеріали дисертаційного дослідження, які були використані при викладанні навчальних дисциплін: «Адаптивне фізичне виховання» й «Основи фізичної реабілітації». Виконавець теми С. П. Савлюк запропонувала такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження та коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Технологія профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей 6–10 років із депривацією сенсорних систем (ДСС). Визначено організаційно-методичні умови використання технології профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей 6–10 років із ДСС, наведений практичний матеріал із АФВ. Ці відомості надавалися під час лекційних і практичних занять зі студентами 4 курсу з навчальних дисциплін: «Адаптивне фізичне виховання», «Основи фізичної реабілітації».	Уперше обґрунтовано технологію для покращення показників просторової організації тіла та фізичного стану дітей 6–10 років із ДСС, яка включає комплексну діагностику показників просторової організації тіла та фізичного стану дітей, диференційовані програми профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей 9–10 років із депривацією зору та слуху. Матеріали можуть бути використані навчальними закладами, що готують фахівців у галузі «Фізична культура і спорт».	Впровадження результатів дослідження в лекційний матеріал сприяло підвищенню якості навчального процесу, рівня кваліфікації та спеціальних знань і умінь майбутніх спеціалістів з фізичного виховання та спорту, доповненню й розширенню навчально-методичних програм для студентів з дисциплін: «Адаптивне фізичне виховання» і «Основи фізичної реабілітації».

Автор і розробник

С. П. Савлюк

Представники Рівненського державного гуманітарного університету:
 Проректор з навчально-виховної роботи,
 д.фіз.мат., професор
 Завідувач кафедри ТiМФВ,
 к пед. н., професор



Я. Б. Петрівський

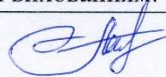
В. К. Кіндрат

АКТ
впровадження результатів дослідження в процес фізичного виховання
Кам'янець-Подільської спеціальної школи-інтернату I–III ступенів
Хмельницької обласної ради

Ми, що підписалися нижче, склали даний акт про те, що результати роботи, виконаної за темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту 3.7: «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0111U001734) і за темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2016–2017 рр. НУФВіСУ 3.13: «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615), впроваджені у практику навчального процесу Кам'янець-Подільської спеціальної школи-інтернату I–III ступенів Хмельницької обласної ради. Виконавець теми – Савлюк Світлана Петрівна запропонувала такі рекомендації та пропозиції.

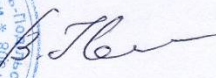
Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Рекомендована <i>технологія профілактики та корекції порушень просторової організації тіла (ПОТ) дітей 6–10 років із депривацією сенсорних систем (ДСС), спрямована на покращення здоров'я та соціальну адаптацію школярів.</i></p> <p>Визначено організаційно-методичні умови використання технології профілактики та корекції порушень ПОТ дітей 6–10 років із депривацією зору, наведено практичний матеріал із адаптивного фізичного виховання.</p> <p><i>Форма впровадження:</i> диференційована програма профілактики та корекції порушень ПОТ дітей 6–10 років із депривацією зору.</p>	<p>Уперше обґрунтовано технологію для покращення компонентів ПОТ та фізичного стану дітей 6–10 років із ДСС, яка включає комплексну діагностику показників ПОТ та фізичного стану дітей з вадами зору, диференційовану програму профілактики та корекції порушень ПОТ дітей 6–10 років із депривацією зору, які впливають на залучення дітей з даною нозологією до активних занять адаптивним фізичним вихованням.</p>	<p>Технологія профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей 6–10 років із ДСС дозволила прискорити процес соціальної адаптації, сприяла покращенню просторової організації тіла та фізичного стану дітей із депривацією зору, зміцненню їхнього здоров'я.</p>

Автор, розробник



Савлюк С. П.

Директор Кам'янець-Подільської спеціальної школи-інтернату I–III ступенів Хмельницької обласної ради

Мельник
В'ячеслав Іванович

АКТ
впровадження результатів дисертаційного дослідження в
навчальний процес ДВНЗ «Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника»

Ми, ті, що підписалися нижче проректор з наукової роботи, доктор фізико-математичних наук, професор Загороднюк А. В., завідувач кафедри ТМФКіС доктор біологічних наук, професор Мицкан Б. М., декан факультету фізичного виховання і спорту кандидат педагогічних наук, професор Яців Я. М. склали даний акт про те, що Савлюк С.П., виконуючи дисертаційне дослідження згідно із «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури й спорту на 2011-2015 р. р.» Міністерства освіти і науки України з теми 3.7.: «Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні й реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини», номер державної реєстрації 0111U001734, впровадила в навчально-виховний процес факультету фізичного виховання і спорту, монографію та матеріали дисертаційного дослідження, які були використані при викладанні дисциплін спеціалізації ВНЗ: „Адаптивне фізичне виховання”, „Теорія і методика фізичного виховання і сучасні освітні технології”, „Активний туризм для неповносправних осіб”.

Назва пропозицій, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Технологія профілактики й корекції порушень просторової організації тіла (ПОТ) дітей 6-10-ти років із ДСС.</p> <p>Визначено організаційно-методичні умови використання технології профілактики й корекції порушень ПОТ дітей 6-10-ти років із ДСС, наведений практичний матеріал із АФВ. Ці відомості надавалися під час лекційних та семінарських занять зі студентами 4-го курсу з навчальної дисципліни „Адаптивне фізичне виховання”.</p> <p>Форма впровадження: експериментальна технологія профілактики й корекції порушень ПОТ дітей із ДСС.</p>	<p>Уперше обґрунтовано технологію для покращення компонентів ПОТ із урахуванням фізичного стану дітей 6-10-ти років із ДСС, яка включає комплексну діагностику компонентів ПОТ із урахуванням фізичного стану дітей, програми профілактики та корекції порушень ПОТ дітей 6-10-ти років із ДС і ДЗ. Запропоновано отримані дані впроваджувати в навчальний процес при організації діяльності викладачів фізичного виховання.</p>	<p>Впроваджена технологія профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей 6-10-ти років із ДСС дозволила підвищити ефективність навчального процесу на факультеті. Матеріали дисертаційної роботи безпосередньо використовуються при викладанні лекційного й практичного матеріалу студентам та під час проходження практики з адаптивної фізичної культури.</p>

Проректор з наукової роботи
 ДВНЗ «Прикарпатський національний
 університет імені Василя Стефаника»
 доктор фізико-математичних наук, професор

Загороднюк А. В.

Завідувач кафедри ТМФКіС
 доктор біологічних наук, професор

Мицкан Б. М.

Декан факультету
 фізичного виховання і спорту
 кандидат педагогічних наук, професор

Яців Я. М.

Автор, розробник

Савлюк С. П.

Приватний вищий навчальний заклад
 "Міжнародний економіко-гуманітарний
 університет імені академіка
 Степана Дем'янчука"
 Адреса: Україна, 33027, м. Рівне,
 вул. академіка Степана Дем'янчука, 4
 тел./факс: (0362) 23-01-86
 р/р 26002619988829 ПАТ «Приватбанк»
 м. Рівне, МФО 333391, код ЕДРПОУ:24171048



Private Higher Education Establishment
 "Academician Stepan Demianchuk International
 University of Economics and Humanities"

Address: Ukraine, 33027, Rivne
 Academician Stepan Demianchuk street, 4
 Tel/fax +38(0362) 23-01-86
 26002619988829 in Privatbank
 Rivne, MFO 333391, kode 24171048

E-mail: mail@regi.rovno.ua

АКТ
впровадження результатів дисертаційного дослідження в
навчальний процес Міжнародного університету "МЕГУ"
імені академіка Степана Дем'янчука

Ми, ті, що підписалися нижче проректор з навчальної роботи кпн, проф. Яницька О.Ю., завідувач кафедри ТМФВіАФВ к.фіз.вих., доц. Романова В.І., декан факультету здоров'я, фізичної культури і спорту Міжнародного університету "МЕГУ" імені академіка Степана Дем'янчука Завацька Л.А. склали даний акт про те, що Савлюк С.П., виконуючи дисертаційне дослідження згідно із «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури й спорту на 2011-2015 р.р.» Міністерства освіти і науки України з теми 3.7.: «Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні й реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини», номер державної реєстрації 0111U001734, впровадила в навчально-виховний процес факультету здоров'я, фізичної культури і спорту, монографію та матеріали дисертаційного дослідження, які були використані при викладанні дисциплін спеціалізації ВНЗ: „Корекційна педагогіка“, „Теорія і методика адаптивної фізичної культури“, „Особливості роботи з неповносправними людьми”.

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Технологія профілактики й корекції порушень просторової організації тіла (ПОТ) дітей 6-10-ти років із ДСС. Визначено організаційно-методичні умови використання технології профілактики й корекції порушень ПОТ дітей 6-10-ти років із ДСС, наведений практичний матеріал із АФВ. Ці відомості надавалися під час лекційних та семінарських занять зі студентами 4-го курсу з навчальної дисципліни „Теорія і методика адаптивної фізичної культури”. Форма впровадження: експериментальна технологія профілактики й корекції порушень ПОТ дітей із ДСС.	Уперше обгрунтовано технологію для покращення компонентів ПОТ із урахуванням фізичного стану дітей 6-10-ти років із ДСС, яка включає комплексну діагностику компонентів ПОТ із урахуванням фізичного стану дітей, програми профілактики та корекції порушень ПОТ дітей 6-10-ти років із ДС і ДЗ. Запропоновано отримані дані впроваджувати в навчальний процес при організації діяльності викладачів фізичного виховання.	Впроваджена технологія профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей 6-10-ти років із ДСС дозволила підвищити ефективність навчального процесу на факультеті. Матеріали дисертаційної роботи безпосередньо використовуються при викладанні лекційного й практичного матеріалу студентам та під час проходження практики з адаптивної фізичної культури.

Проректор з навчальної роботи, кпн.,
 Завідувач кафедри ТМФВіАФВ, к.фіз.вих.
 Декан факультету здоров'я,
 фізичної культури і спорту, кпн.

Автор, розробник



проф. Яницька О.Ю.
 доц. Романова В.І.

проф. Завацька Л.А.

Савлюк С.П.



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
 вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300; тел.: (03849) 3-05-13, факс: (03849) 3-07-83, E-mail: post@kpmu.edu.ua
 Web: http://www.kpmu.edu.ua код ЄДРПОУ 02125616

Від 21.12.2017 № 83

На № _____ від _____

АКТ

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження
 «Профілактика та корекція порушень просторової організації тіла дітей
 6-10 років з депривацією сенсорних систем у процесі фізичного виховання»
 на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту
 за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення
 САВЛЮК СВІТЛАНИ ПЕТРІВНИ**

Савлюк Світлана Петрівна, виконавець дисертаційного дослідження «Профілактика та корекція порушень просторової організації тіла дітей 6-10 років з депривацією сенсорних систем у процесі фізичного виховання», за темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту 3.7: «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0111U001734) і за темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2016–2017 рр. НУФВіСУ; 3.13: «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615); 3.23: «Здоров'яформуючі технології дітей та молоді у процесі адаптивного фізичного виховання» (номер державної реєстрації 0116U001620), упродовж 2016-2017 рр. впровадила в освітній процес факультету фізичної культури такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Матеріали для лекційних і семінарських занять для студентів 3 курсу з навчальної дисципліни «Адаптивна фізична культура», «Клінічний реабілітаційний менеджмент при різних захворюваннях», «Основи догляду за хворими та інвалідами», 1 курсу магістратури «Фізична терапія в офтальмології»	1. Запропоновано технологію профілактики та корекції порушень просторової організації тіла і фізичного стану дітей із депривацією сенсорних систем. 2. Запропоновано диференційовані програми профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей із депривацією слуху та зору.	Підвищення рівня кваліфікації, знань та умінь майбутніх фахівців з фізичної реабілітації, фізичних терапевтів. Матеріали дисертаційної роботи безпосередньо використовуються при викладанні лекційного та практичного матеріалу студентам спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія».

Результати впровадження матеріалів дисертаційної роботи С.П.Савлюк було обговорено і схвалено на засіданні кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання (протокол № 7 від 14 грудня 2017 року).

Проректор з наукової роботи,
 доктор фізико-математичних наук, професор



I.M. Конет



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
 ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
 ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

58012, м. Чернівці, вул. М. Кошобинського, 2, тел. (0372) 584810, 584811, факс (0372) 552914, e-mail: rector@chnu.edu.ua

15.03.2018 № 10/14-424

На № _____

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у практику
 навчального процесу Чернівецького національного
 університету імені Юрія Федьковича

Ми, що підписалися нижче, склали даний акт про те, що результати дисертаційної роботи, виконаної за темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту 3.7: «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0111U001734) і за темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2016–2017 рр. НУФВСУ 3.13: «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615), впроваджені у практику навчального процесу факультету фізичного виховання і спорту в 2016–2017 рр. Виконавець теми – Савлюк Світлана Петрівна внесла такі рекомендації та пропозиції.

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Матеріали для лекційних і семінарських занять для студентів 4 курсу з навчальної дисципліни «Адаптивне фізичне виховання».	1. Запропоновано технологію профілактики та корекції порушень просторової організації тіла і фізичного стану дітей із депривацією сенсорних систем. 2. Запропоновано диференційовані програми профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей із депривацією слуху та зору.	Підвищення рівня кваліфікації, знань та умінь майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, адаптивного фізичного виховання. Матеріали дисертаційної роботи безпосередньо використовуються при викладанні лекційного та практичного матеріалу студентам спеціальності «Фізична культура і спорт».

Розробник впровадження
 Проректор з наукової роботи
 та міжнародних зв'язків
 Декан факультету фізичної культури
 та здоров'я людини
 Завідувач кафедри ТМФВіС

Савлюк С. П.

Фочук П.М.

Зорій Я.Б.
 Наконечний І.Ю



УКРАЇНА

**ІВАНО-ФРАНКІВСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ, НАУКИ ТА МОЛОДІЖНОЇ ПОЛІТИКИ
Калуська спеціальна загальноосвітня школа – інтернат
I-III ступенів №2 Івано-Франківської обласної ради**

Івано-Франківська обл., 77301 м. Калуш, вул. С.Бандери, 26
р/р 35417001046225 в ГУДКСУ в Івано – Франківській обл., МФО 836014, код 23922736
тел. 6-63-41, 6-26-99; 6-61-98; факс 6-29-31 e-mail: internatschool2@gmail.com; internat2@ukrpost.ua

від 08.02.2018р. №29/05-03/01

на № _____ від _____ 20__р.

АКТ


**впровадження результатів дослідження в процес фізичного виховання
Калуської спеціальної ЗОШ-інтернат I-III ступенів №2
Івано-Франківської обласної ради**

Ми, що підписалися нижче склали даний акт про те, що результати роботи, виконаної за темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту 3.7: «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0111U001734) і плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. за темою 3.13: «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615) та темою 3.23: «Здоров'яформуючі технології дітей та молоді у процесі адаптивного фізичного виховання» (номер державної реєстрації 0116U001620), за період 2016-2017 н.р., впроваджені у практику навчального процесу Калуської спеціальної школи-інтернат I-III ступенів № 2. Виконавець теми – Савлюк Світлана Петрівна запропонувала такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Рекомендована <i>технологія профілактики та корекції порушень просторової організації тіла</i> (ПОТ) дітей 6-10-ти років із депривацією сенсорних систем (ДСС), спрямована на покращення здоров'я та соціальну адаптацію дітей.</p> <p>Визначено організаційно-методичні умови використання технології профілактики та корекції порушень ПОТ дітей 6–10 років із депривацією слуху (ДС), наведений практичний матеріал із адаптивного фізичного виховання.</p>	<p>Уперше обґрунтовано технологію для покращення компонентів ПОТ та фізичного стану дітей 6-10-ти років із ДСС, яка включає комплексну діагностику показників ПОТ та фізичного стану дітей із ДС, диференційовану програму профілактики та корекції порушень ПОТ дітей 6-10-ти років із депривацією слуху, які впливають на залучення дітей з даною нозологією до активних занять адаптивним фізичним вихованням.</p>	<p>Технологія профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей 6-10-ти років із ДСС дозволила прискорити процес соціальної адаптації, сприяла покращенню просторової організації тіла та фізичного стану дітей із депривацією слуху, зміцнення здоров'я.</p>

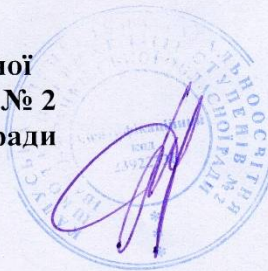
<p><i>Форма впровадження:</i> диференційована програма профілактики та корекції порушень ПОТ дітей 6–10 років із депривацією слуху.</p>		
---	--	--

Автор, розробник



Савлюк С.П.

Директор Калуської спеціальної
школи-інтернат I-III ступенів № 2
Івано-Франківської обласної ради



Караїм Роксолана Орестівна



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

вул. 68 Десантників, буд. 10, м. Миколаїв, 54003, Україна
Тел/факс: +38 (0512) 500-333, 500-069 E-mail: rector@chmnu.edu.ua https://chmnu.edu.ua

26.01.2018 № 03/58

На № _____ від _____

АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження в навчальний процес Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Ми, що підписалися нижче склали даний акт про те, що результати дисертаційної роботи виконаної за темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури й спорту на 2016-2017 р. р. Міністерства освіти і науки України з теми 3.13. «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення», номер державної реєстрації 0116U001615., впроваджені в практику навчального процесу за період 2016-2017 р.р. Виконавець теми – Савлюк Світлана Петрівна внесла такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Технологія профілактики та корекції порушень просторової організації тіла (ПОТ) дітей 6–10 років із депривацією сенсорних систем (ДСС).</p> <p>Визначено організаційно-методичні умови використання технології профілактики та корекції порушень ПОТ дітей 6–10 років із ДСС, наведений практичний матеріал із АФВ. Ці відомості надавалися під час лекційних і семінарських занять зі студентами: 2 курсу з навчальної дисципліни „Основи фізичної реабілітації”, 3 курсу з навчальної дисципліни „Фізична реабілітація осіб з обмеженими можливостями”, 4 курсу з навчальної дисципліни „Фізична реабілітація при</p>	<p>Уперше обгрунтовано технологію для покращення показників просторової організації тіла і фізичного стану (ПОТіФС) дітей 6–10 років із ДСС, яка включає комплексну діагностику показників просторової організації тіла та фізичного стану дітей, диференційовані програми профілактики та корекції порушень ПОТіФС дітей 6–10 років із депривацією</p>	<p>Підвищення рівня знань та умінь майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, адаптивного фізичного виховання. Матеріали дисертаційної роботи безпосередньо використовуються при викладанні лекційного та практичного матеріалу студентам спеціальності</p>

<p>порушення опорно-рухового апарату”.</p> <p>Форма впровадження: технологія профілактики та корекції порушень ПОТ дітей із ДСС у процесі фізичного виховання.</p>	<p>зору та слуху.</p>	<p>«Фізична терапія, ерготерапія»</p>
--	-----------------------	---------------------------------------

Проректор з наукової роботи
Чорноморського національного університету,
д.н. з держ. упр., доц.

Беглиця В.П.

Декан факультету фізичного виховання і спорту
д.б.н., доц.

Чернозуб А.А.

Завідувач кафедри
медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації
д.б.н., проф.

Кочина М.Л.

Автор, розробник

Савлюк С.П.

Беглиця В.П.
Підпис Чернозуба А.А. Асвідчую
Кочина М.Л.
Начальник ВК Савлюк С.П. — О.А. Сасенко



АКТ

впровадження результатів дослідження в процес фізичного виховання у
комунальному закладі «Клеванська спеціальна загальноосвітня
школа-інтернат I–III ступенів» Рівненської обласної ради

Ми, що підписалися нижче, склали даний акт про те, що результати роботи, виконаної за темою Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту 3.7: «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0111U001734) і за темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2016–2017 рр. НУФВіСУ 3.13: «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615) та 3.23 «Здоров'яформуючі технології дітей та молоді у процесі адаптивного фізичного виховання» (номер державної реєстрації 0116U001620), впроваджені у практику навчального процесу Клеванської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату I–III ступенів. Виконавець теми – Савлюк Світлана Петрівна запропонувала такі рекомендації та пропозиції.

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Рекомендована технологія профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей 6–10 років із депривацією сенсорних систем, спрямована на покращення здоров'я, гармонійний розвиток і соціальну адаптацію школярів.</p> <p>Визначено організаційно-методичні умови використання технології профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей 6–10 років із депривацією зору, наведено практичний матеріал із фізичного виховання.</p> <p>Форма впровадження: диференційована програма профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей 9–10 років із депривацією зору.</p>	<p>Уперше обгрунтовано технологію для покращення компонентів просторової організації тіла та фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією слуху та депривацією зору, яка включає комплексну діагностику показників просторової організації тіла та фізичного стану дітей з депривацією зору, диференційовану програму профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей 9–10 років із депривацією зору, які сприяють залученню дітей до активних занять фізичним вихованням.</p>	<p>Технологія профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей 6–10 років із депривацією слуху та депривацією зору дозволила прискорити процес соціальної адаптації, сприяла зміцненню здоров'я, гармонійному розвитку, покращенню просторової організації тіла та фізичного стану дітей із депривацією зору.</p>

Автор, розробник

Савлюк С. П.

Директор КЗ «Клеванська спеціальна
ЗОШ-інтернат № 1 I–III ступенів»
Рівненської обласної ради



Фалко Євгенія Василівна

АКТ

впровадження результатів дослідження в процес фізичного виховання у комунальному закладі «Острозька спеціальна загальноосвітня школа-інтернат I–III ступенів» Рівненської обласної ради

Ми, що підписалися нижче, склали даний акт про те, що результати роботи, виконаної за темою Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту 3.7: «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0111U001734) і за темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2016–2017 рр. НУФВіСУ3.13: «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615), впроваджені у практику навчального процесу Острозької спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату I–III ступенів. Виконавець теми – Савлюк Світлана Петрівна запропонувала такі рекомендації та пропозиції.

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Рекомендована технологія профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей 6–10 років із депривацією сенсорних систем, спрямована на покращення здоров'я, гармонійний розвитку соціальну адаптацію школярів.</p> <p>Визначено організаційно-методичні умови використання технології профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей 6–10 років із депривацією слуху, наведено практичний матеріал із фізичного виховання.</p> <p>Форма впровадження: диференційована програма профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей 9–10 років із депривацією слуху.</p>	<p>Уперше обгрунтовано технологію для покращення компонентів просторової організації тіла та фізичного стану дітей 6–10 років із депривацією слуху та депривацією зору, яка включає комплексну діагностику показників просторової організації тіла та фізичного стану дітей з депривацією слуху, диференційовану програму профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей 9–10 років із депривацією слуху, які сприяють залученню дітей до активних занять фізичним вихованням.</p>	<p>Технологія профілактики та корекції порушень просторової організації тіла дітей 6–10 років із депривацією слуху та депривацією зору дозволила прискорити процес соціальної адаптації, сприяла зміцненню здоров'я, гармонійному розвитку, покращенню просторової організації тіла та фізичного стану дітей із депривацією слуху.</p>

Автор, розробник

Савлюк С.П.

Директор КЗ «Острозька спеціальна
ЗОШ-інтернат I–III ступенів»
Рівненської обласної ради



Лебідь Галина Василівна