

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ПРІОРИТЕТНИМ РОЗВИТКОМ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРА

Олександра ПЕТРУСЕНКО

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Вступ.** На сучасному етапі життя значною мірою відбувається зниження рухової активності дітей усіх вікових категорій [5]. Новітні технології дуже приваблюють дітей і молодь, чим заповнюють їхній життєвий простір і витісняють час, який можна використати для природної рухової активності [4]. Зниження рухової активності призводить до гіподинамії і, як наслідок, до зниження розвитку всіх фізичних якостей. Особливо важливим є рівень розвитку координаційних здібностей [1, 2, 3], які є базою для успіху в різних сферах рухової діяльності. Враховуючи вищезазначене, ми вирішили надати перевагу саме цим фізичним якостям і додати їх у нашу програму фізичного виховання (ФВ) з переважальним впливом.

**Мета** – з'ясувати ефект впливу програми ФВ з пріоритетним розвитком координаційних здібностей на дітей середнього шкільного віку з розладами аутичного спектра (РАС).

**Методи:** тестування фізичних показників, методи анкетування й обстеження.

**Результати.** За показниками результатів, отриманих на констатувальному етапі досліджень [6], ми обґрунтували зміст і структуру нашої програми. Прийняли рішення застосувати широке коло засобів із різних видів спорту, спрямованих на координацію, ефективність яких у ФВ дітей з РАС відома (ігри, гімнастичні вправи, танці, їзда на велосипеді, скейтбординг, імітація їзди верхи тощо). Обсяг вправ на координацію було збільшено з 20 до 55 % завдяки тому, що до традиційних (передбачених традиційною програмою з ФВ) засобів додали елементи, що сприяли розвитку різних проявів спритності.

Застосування програми сприяло достовірному ( $p < 0,05 - 0,001$ ) покращенню рівня розвитку координації, а також швидкісної сили, силової витривалості різних м'язових груп хлопців з РАС («планки» на передпліччях, присідання за 10 с, стрибки у довжину з місця, піднімання в сід за 1 хв, згинання і розгинання рук в упорі на лаві). У дівчат у процесі педагогічного експерименту статистично достовірно ( $p \leq 0,001$ ) покращився результат лише однієї тестової вправи (штовхання набивного м'яча), інші показники мали тенденцію до покращення. Після завершення дослідження за більшістю тестових вправ (за винятком трьох вправ на гнучкість, стрибків з кола в коло та піднімання в сід) хлопці переважали дівчат.

Авторська програма ФВ виявилася ефективною ( $p = 0,01$ ) у покращенні когнітивного компоненту якості життя хлопців із РАС. Спостерігали тенденцію до підвищення рівня когнітивного благополуччя з низького до середнього, фізичного благополуччя – з середнього до високого. Інші показники якості життя дітей з РАС залишилися на середньому рівні. Після завершення дослідження показники хлопців достовірно переважали у когнітивному, фізичному, соціальному благополуччі ( $p < 0,05 - 0,001$ ); розбіжності двох інших показників якості життя (емоційного та шкільного благополуччя) наближалися до достовірних ( $p = 0,08$  і  $p = 0,06$ ).

В умовах експерименту спостерігали тенденцію до рівномірного покращення показників адаптованості дівчат із РАС до повсякденного життя; достовірні позитивні зміни відбулися у використанні зору ( $p < 0,05$ ) в хлопців, наближені до достовірних – загальному враженні ( $p = 0,06$ ) та рівні й узгодженості інтелектуальної відповіді ( $p = 0,06$ ).

**Висновки.** Ефекти впливу програми ФВ на показники адаптивності хлопців і дівчат були подібними ( $p > 0,05$ ), проте за показниками фізичної підготовленості і якості життя – різними.

Позаяк достовірних розбіжностей не спостерігали на початку дослідження, то очевидно, що вони зумовлені впливом змісту програми, а не індивідуальними особливостями дітей – учасників експерименту. Таким чином, програма фізичного виховання з пріоритетним розвитком координаційних здібностей більш ефективна для хлопців, ніж для дівчат із розладами аутичного спектра. Це підтверджує необхідність подальших наукових досліджень для з'ясування змісту й структури програм ФВ, ефективних для дівчат із РАС.

**Ключові слова:** розлади аутичного спектра, діти середнього шкільного віку, показники адаптивності.

### Список використаних джерел

1. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література; 2001. 440 с.
2. Скалій Т. В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків [автореферат]. Херсон: Херсонський держ. ун-т; 2006. 21 с.
3. Рядова Л., Шестерова Л. Сучасні підходи до розвитку координаційних здібностей школярів з вадами зору. Редакційна колегія, 79(4), 2018.с.368–76.
4. Приступа Є. Н., Петришин Ю. В., Виноградський Б. А, та ін. Дидактичні ігри з м'ячем: навч. посіб. Львів: ЛДУФК; 2014. 206 с.
5. Хамаде А. Ф., Боднар І. Р., Фізична працездатність, фізична підготовленість та фізична активність школярів з розладами аутичного спектру // Спортивний вісник Придніпров'я, 2020. – № 1., – с. 414–422.
6. Боднар І. Р., Петрусенко О. М. Взаємозв'язки між показниками фізичної підготовленості та повсякденними адаптивними навичками у школярів з розладами аутичного спектра. *Physical education, sport and health culture in modern society*, (3 (59)), 2022. С. 32–38