

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**БОЧЧА ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ РУХОВИХ
МОЖЛИВОСТЕЙ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ
ДІТЕЙ З ІНКЛЮЗІЄЮ З 12-18 РОКІВ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти “магістр ”

Виконала: студентка II курсу
14-211 М групи
Спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура)
Освітньо-професійної програми
«Середня освіта (Фізична культура)
Гараненко Крістіна Сергіївна

Керівник: канд.наук з фіз.виховання та
спорту, доцентка Степанюк С.І.

Рецензент: Боднар Іванна Романівна
доктор педагогічних наук, професор;
завідувач кафедри теорії та методики
фізичного виховання Львівського
державного університету ім. Івана
Боберського

Івано-Франківськ 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА В ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ.....	6
1.1 Поняття інклюзії, її принципи.....	6
1.2. Характеристика параолімпійського виду спорту Бочча та методика класифікації спортсменів.....	9
1.3 Оцінка фізичного стану спортсменів.....	14
1.4 Особливості та правила гри.....	16
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
2.1. Методи дослідження.....	23
2.2. Відмінні риси та специфіка організації тренувального процесу Бочча.....	28
2.3. Методи математичної статистики.....	28
РОЗДІЛ 3. Вплив Боччі як засобу для покращення рухових можливостей та психоемоційного стану у дітей з інклюзією.....	36
3.1. Дослідження ефективності рухових можливостей та психоемоційного стану у дітей з інклюзією за допомогою Бочча.....	36
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ.....	51
ДОДАТОК А.....	51
ДОДАТОК Б.....	52
ДОДАТОК В.....	53
ДОДАТОК Г.....	54

ВСТУП

Актуальність дослідження. Інклюзія - це процес реального включення в активне життя соціуму людей з труднощами у фізичному розвитку, в тому числі з інвалідністю або ментальними характеристиками. Інклюзивна освіта – це такий процес навчання та виховання, при якому всі діти, незалежно від їх фізичних, психічних, інтелектуальних та інших особливостей, включені до загальної системи освіти та навчаються за місцем проживання разом зі своїми однолітками без інвалідності в одних і тих же загальноосвітніх школах, які враховують їх особливі освітні потреби та надають необхідну спеціальну підтримку. Згідно з дослідженням Ю.О. Філатової у 2014 році, Л.І. Білякової у 2016 році, з кожним роком збільшується кількість дітей з порушенням психічного розвитку різного характеру та опорно-рухового апарату. У покращенні фізичного та психічного розвитку дітей з інклюзією дотепер існує багато нез'ясованих питань. Дослідники вказують на взаємозв'язок між когнітивним розвитком та руховою діяльністю, що визначає доцільність застосування такої системи навчання та виховання, яка передбачає інтегрований оздоровчий ефект. Отже позитивним буде розробка різноматнітних програм фізичного виховання не тільки для зміцнення здоров'я, а й для повноцінного розумового розвитку. Але, у доступній нам літературі недостатньо освітлена послідовність застосування засобів адаптивної рухової рекреації, спрямованої на підвищення фізичної підготовленості, психоемоційного стану дітей з особливими потребами. Тому, проблема профілактики та коригування когнітивних та фізичних порушень має актуальний характер в сучасному світі.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: дослідження виконано відповідно до теми “Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення” з номером державної реєстрації 0118U100260.

Мета дослідження: перевірити ефективність впливу Боччі на покращення рухових можливостей та психоемоційного стану дітей з інклюзією.

Для досягнення мети необхідно виконати такі завдання:

- 1) проаналізувати та узагальнити за даними літературних джерел стан досліджуваної проблеми;
- 2) оцінити фізичний та психічний стан розвитку у дітей з інклюзією;
- 3) розробити програму занять з Бочча;
- 4) перевірити ефективність впливу Боччі на рухові можливості та психоемоційний стан дітей з інклюзією.

Об'єкт дослідження: покращення фізичних здібностей та психоемоційного стану дітей з інклюзією.

Предмет дослідження: вплив ігрових видів адаптивної рухової рекреації на розвиток психоемоційного та фізичного стану дітей 12-18 років з інклюзією.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та медичної літератури, даних мереж інтернету, функціональна діагностика "САН", тестування, експеримент, математична обробка результатів дослідження, класифікація, систематизація, узагальнення матеріалу.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання представленого в роботі матеріалу, основних теоретичних положень та розроблених методичних рекомендацій щодо використання Боччі для коригування психічного та фізичного розвитку дітей з інклюзією. Матеріали представлені роботи можуть бути корисними для студентів спеціальності Спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), які займаються з інклюзивними дітьми та всіх зацікавлених осіб.

Наукова новизна одержаних результатів: набули подальшого розвитку наукові дані щодо застосування Боччі, як засобу для корекції рухових здібностей та психоемоційного стану дітей з інклюзією.

Перенесено увагу українського наукового дискурсу на стан проблеми поліпшення рухових можливостей та психоемоційного стану дітей з інклюзією з 12-18 років засобами боччі.

Апробація. За матеріалами дослідження було виголошено доповіді на науково-методичному семінарі кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету.

Публікації. Результати кваліфікаційної роботи відображені у збірці матеріалів «Магістерські студії» (Херсон, 2021).

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 45 сторінках машинописного тексту. Складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. У роботі використано 48 джерел наукової та науково-методичної літератури.

РОЗДІЛ 1

ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА В ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

1.1 Поняття інклюзії, її принципи

Термін "інклюзія" у перекладі з англійської означає "включеність". Інклюзивна освіта (фр. *Inclusif* -що включає в себе, лат. *include*-укладаю, включаю). Тобто інклюзія - це процес реального включення в активне життя соціуму людей, які мають труднощі у фізичному розвитку, у тому числі з інвалідністю або ментальними особливостями. Інклюзивна освіта дає рівні права всім дітям: незалежно від стану їхнього здоров'я, статі, віку, національності. Це система, де всі учні ходять до школи поряд із будинком. Немає спеціальних класів чи груп. Різні, несхожі один на одного діти, з особливостями розвитку і без, навчаються в одному класі разом з однолітками [16].

Інклюзивний підхід - це не тільки про те, як зробити зручним в'їзд у будівлю та переміщення між поверхами, він про весь спектр винятків. Навчальний матеріал, способи організації занять мають стати інклюзивними. Завдання інклюзивної освіти полягають у тому, щоб включити всіх дітей у шкільну систему та забезпечити їхню рівноправність. Принципи інклюзивної освіти: 1. Цінність людини не залежить від її здібностей та досягнень; 2. Кожна людина здатна відчувати і думати; 3. Кожна людина має право на спілкування та на те, щоб бути почутою; 4. Всі люди потребують один одного; 5. Справжня освіта може здійснюватися лише у тих реальних взаимовідносин; 6. Всі люди потребують підтримки та дружби ровесників; 7. Для всіх, хто навчається, досягнення прогресу швидше може бути в тому, що вони можуть робити, ніж у тому, що не можуть; [4].

Система інклюзивної освіти включає у собі навчальні заклади середньої, професійної та вищої освіти. Її метою є створення без бар'єрного середовища у навчанні та професійній підготовці людей з

обмеженими можливостями. Цей комплекс заходів передбачає як технічне оснащення освітніх закладів, і розробку спеціальних навчальних курсів для педагогів та інших учнів, вкладених у розвиток взаємодії з інвалідами. Крім цього, необхідні спеціальні програми, спрямовані на полегшення процесу адаптації дітей з обмеженими можливостями в загальноосвітньому закладі. Звичайна освіта націлена на звичайних дітей, включає звичайних педагогів і звичайні школи. Спеціальна освіта включає роботу з особливими дітьми, під них підлаштовуються і школа, і освітяни. Інтегрована освіта за допомогою реабілітації та адаптації підлаштовує спеціальну дитину до звичайної освіти. І нарешті, інклюзивна освіта, сприймаючи дитину такою, якою вона є, підлаштовує під неї систему [8].

Демократичне суспільство прагне виключити дискримінацію дітей в будь-яких її проявах. Права людини не повинні бути позбавлені діти з інвалідністю, чиї можливості і потреби відрізняються від загальних норм. Діти з інклюзією особливо потребують підтримки, турботи та прийняття суспільством. Ця ідеологія стала основою для інклюзивної освіти [46].

Інклюзія означає розкриття кожного учня за допомогою освітньої програми, яка є досить складною, але відповідає його здібностям. Інклюзія враховує потреби, так само як і спеціальні умови, та підтримку, необхідні учню та вчителям для досягнення успіху. В інклюзивній школі кожного приймають і вважають важливим членом колективу, це дає особливій дитині впевненість у собі та виховує у дітях без інвалідності чуйність та розуміння. Учня зі спеціальними потребами підтримують однолітки та інші члени шкільного співтовариства задоволення його спеціальних освітніх потреб [25].

В даний час фізичне виховання і спорт залучають всі категорії людей, як здорових, так і потребують зміцнення здоров'я, фізичної та соціальної реабілітації та адаптації; передбачають формування основ

фізичної та духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров'я, як системи цінностей, що активно і довгостроково реалізуються в здоровому образі та стилі життя. Проблема підвищення ролі фізичного виховання та спорту, фізкультурної освіти особливо актуальна останнім часом у зв'язку з погіршенням показників здоров'я та фізичною деградацією людей. У той самий час, у суспільстві має місце суперечність: значимість фізичного виховання та спорту, фізичної тренування і фізичної навантаження разом із оздоровчими засобами неухильно зростає, а обсяг рухової активності, кошти, методи та технології у цьому напрямі адекватно не прогресують. Наслідком є низька ефективність фізичного виховання дітей шкільного віку, яка забезпечує необхідного рівня здоров'я та фізичної підготовленості школярів. Інклюзивне навчання на уроках фізичної культури індивідуальне та включення всіх до навчального процесу. Щоб діти, які мають відхилення за станом здоров'я, не відчували себе відірваними від соціуму та, дивлячись на здорових дітей, не відчували себе неповноцінними. Стратегія під час уроків у тому, що кожен вчитель має аналізувати свою практику, відзначати позитивні і негативні боки своєї діяльності, постійно працюючи з дітьми рік у рік, розуміється те що чогось бракує, щоб оживити дітей, дати їм стимул, підвищити їхню мотивацію до навчання. Оцінювання являє собою дію, що здійснюється після викладання та навчання [19].

Практика показала, що учні сумлінно виконують домашнє завдання, коли їх оцінюють не з погляду нормативів. Працюючи з відстаючими учнями краще оцінювати за показниками, а, по величині приростів результатів самого учня. На уроці недостатньо часу на повноцінний розвиток фізичних якостей, тому єдиний шлях до успіху – домашнє завдання з урахуванням найближчої перспективи. - Навчання будується на основі індивідуального підходу; – зацікавленість батьків, які стають помічниками дитини та вчителя; – робота без поспіху дає

позитивні результати; – учень до кінця навчального року успішно складає нормативи. Дітям необхідний зворотний зв'язок та заохочення для комфортного навчання, тому оцінювання має бути гуманним. Через формативне оцінюється ситуація успіху і мотивувала учнів до подальшого цілеспрямованого навчання. Надавати учням можливість взаємонавчати. Групова робота, де я розумію, і мене розуміють. Серед проблем, які звертають на себе увагу, все більшого значення набувають ті, які пов'язані з пошуками шляхів підвищення ефективності процесу навчання [25].

Освітній процес інклюзій під час уроків фізичної культури дітей із особливими потребами це світовий процес, у якому залучені все високорозвинені країни. Новий підхід до організації освіти таких дітей викликаний до життя безліччю причин, які можна позначити як соціальне замовлення суспільства і держави, що досяг певного рівня економічного, правового та культурного розвитку. Інтеграція – це закономірний етап розвитку системи спеціальної освіти, пов'язаний у будь-якій країні світу, в тому числі і в Росії, з переосмисленням суспільством і державою свого ставлення до інвалідів, з визнанням їх прав на надання рівних з іншими можливостей різних галузей життя, включаючи освіту. Таким чином, інклюзивна освіта на уроках фізичної культури пред'являє особливі вимоги до професійної та особистісної підготовки, що призводить до здійснення професійної діяльності в умовах інноваційного освітнього процесу [16].

1.2. Характеристика параолімпійського виду спорту Бочча та методика класифікації спортсменів

Бочче - (Іт. Воссе) - спортивна гра на точність, що належить до сім'ї ігор з м'ячем, близька до боулінгу, петанку, і боулзу, що мають спільні витоки в античних іграх поширених на території Римської імперії. Створена у своєму нинішньому вигляді в Італії (де називається - Воссе, множина від італійського слова - боссія, що перекладається як 4

«кулі»), гра поширена по всій Європі та інших континентах, куди була завезена італійськими мігрантами. У Боччі традиційно грають на землі або асфальтових кортах розміром приблизно 20, 27 метрів завдовжки і 2,5, 4 метри завширшки, іноді з дерев'яними бортами навколо корту заввишки близько 15 сантиметрів. Кулі боче можуть бути зроблені з металу або з різних сортів пластику. Кулі більш сферичні і не мають отворів. Є багато варіантів цієї гри, з різними правилами та різним числом гравців. Гра може проводитись між двома людьми або двома командами. Кожній стороні дається по 4 кулі. У команді може бути до чотирьох осіб. Є варіанти гри з мінливим числом гравців і з великою кількістю команд. Матч починається з жереба, що дає можливість залишити меншу кулю, паліно (pallino, коли bocchino). Іноді паліно встановлюється у відведеному для цього місці. Після цього кожна сторона кидає кулі по черзі, намагаючись, щоб їхні кулі були якомога ближче до паліно. При цьому дозволяється вибивати кулі супротивника від паліно. Партія закінчується, коли всі кулі кинуті [33].

Так само, як і правил, існує багато способів підрахунку очок після закінчення гри. Як правило, найбільша кількість очок дається гравцеві, чия куля виявилася ближчою за всіх до паліно, менша кількість очок дається гравцеві, чия куля виявилася далі найближчої. Зазвичай найбільше число очок дорівнює числу куль, що беруть участь у грі. У типовій програмі розвитку виду спорту «Бочча», як виду спорту для найважчих форм дитячого церебрального паралічу відображені нормативні правові основи, що регулюють діяльність фахівців з адаптивної фізичної культури та спорту, основоположні принципи спортивної підготовки спортсменів, результати наукових досліджень та спортивної практики. Пропонована типова програма призначена для розробки програм спортивної підготовки для конкретних організацій та містить: нормативи технічної та фізичної підготовки; вимоги до тренувального процесу; контрольно-перекладні нормативи. У програму

Паралімпійських ігор бочча була включена у 1984 році. На літніх Паралімпійських Іграх у Пекіні у змаганнях з боччу брали участь 88 спортсменів із 19 країн. На літніх Паралімпійських Іграх у Лондоні у змаганнях з боччу брали участь 104 спортсмени, було розіграно 7 комплектів нагород. Нині понад 60 країн мають свої регіональні чи національні програми. За останні роки конкуренція на міжнародній спортивній арені в боччі піднялася на новий вищий рівень [1].

Класифікація в бочча. Клас ВС1. Гравці цього класу вкидають м'яч у гру рукою чи ногою. Вони можуть користуватися допомогою асистента, який стоїть за спиною граючого, за межами майданчика. Допомога полягає в коригуванні положення стільця гравця і подачі йому куль, коли це необхідно. До цього класу належать спортсмени, яким поставлений діагноз спастична квадриплегія або атетоз (атетоїдний гіперкінез), або спортсмени, діагноз яких представляє змішання спастичної квадриплегії, атетозу та серйозної атаксії. Короткий опис: - важка хвороба, що вражає дві руки та дві ноги. – спастика відноситься до третього або четвертого ступеня; - залежність від інвалідного візка з електроприводом або від сторонньої допомоги у щоденному пересуванні, і ймовірність того, що спортсмен не зможе користуватися інвалідним візком з ручним керуванням протягом будь-якого часу [37].

ВС2. Гравці цього класу бочча вкидають м'яч рукою. Допомога помічника не передбачена. До цього класу належать спортсмени, яким поставлений діагноз спастична квадриплегія або атетоз/атаксія. Короткий опис: - патологія, що торкнулася всіх чотирьох кінцівок; - спастичність 2-3 ступеня з атетозом чи без; - помірне порушення функцій та можливе деяке обмеження в активному функціональному діапазоні руху через слабкість, спастичність або відсутність контролю рухових дій в руках або тулубі; - учасники гри застосовують інвалідний візок із ручним керуванням або електроприводом для

повсякденних переміщень. Спортсмени можуть ходити на короткі та середні (помірні) відстані [14].

BC3 - Гравці цього класу мають важку форму порушення рухових функцій усіх чотирьох кінцівок. Для вкидання м'яча на корт вони користуються спеціальним пристроєм - похилою площиною; під час гри дозволяється допомога помічника. До класу входять гравці, які мають фізичний стан, схожий із класом BC 1, наприклад, церебральний параліч або із класом BC 4-не церебральний параліч, але які не можуть тримати/кидати м'яч. Спортсмени повинні продемонструвати, що вони не в змозі тримати м'яч і не можуть тривалий час стискати його та/або правильно його вивільнити з руки або не в змозі проштовхнути м'яч ногами у поле гри. З точки зору функціональності спортсмени не в змозі послідовно проштовхувати м'яч цілеспрямовано та з достатньою швидкістю у поле для гри та використовуватимуть допоміжний пристрій (скат, жолоб) для виштовхування м'яча на ігровий майданчик, при цьому їм допомагає помічник. Учасники гри застосовують усі можливі способи, щоб катити м'яч по жолобу, наприклад, використовують вказівку, яка кріпиться на голові, пристрій для керування за допомогою рота, власної руки чи пальцю задля того, щоб втримати м'яч на жолобі та штовхнути його без допомоги [24].

BC4. Гравці бочча цього класу мають важку форму порушення рухових функцій всіх чотирьох кінцівок, контроль тулуба також утруднений. Однак, ці спортсмени демонструють хорошу здатність вкидання м'яча на корт. Допомога помічника не передбачена. До цього класу належать спортсмени, діагноз яких не пов'язаний із хворобами церебрального походження, у яких не спостерігається спастика, атаксія чи атетоз. Спортсмени цього класу страждатимуть на серйозні опорно-рухові порушення усіх чотирьох кінцівок. Також присутне помірне функціональне порушення та можливе деяке обмеження в діапазоні активного руху через слабкість або відсутність контролю,

що впливають на верхні кінцівки/корпус/нижні кінцівки. Гравці використовують інвалідний візок з ручним керуванням або електроприводом для повсякденного пересування. Спортсмени можуть ходити за допомогою іншої особи чи використовувати ходунки. Виконання рухів та їх техніка кидка схожі з тими, що спостерігаються у спортсменів класу 1 або 2 [48].

До класу ВС4 відносять: - міопатії із загальною силою 3 бали з 5 або менше в області плечей та решти верхніх кінцівок. Сюди відносяться м'язова дистрофія, захворювання рухового нейрона; - пошкодження спинного мозку верхніх хребців шийного відділу, повний або частковий параліч усіх чотирьох кінцівок, загальна сила якого становить три бали із п'яти; - хвороба рухового нейрона, хвороби спинного мозку, такі як поперечний мієліт, загальна сила яких становить три бали; - розщеплення хребта (розщеплення хребетних дуг), яке поєднується з ураженням руки (загальна сила три бали); - периферичні невропатії, такі як хвороба Шарко-Марі - Тута із загальною силою три бали з п'яти або менше у руці; - спортсмени із ампутованими руками та ногами або з високим рівнем ампутації; - інші патології та синдроми, такі як розсіяний склероз, тромбоцитопенія з відсутністю променевої кістки, хвороба Стілла (хронічний поліартрит у дітей), вроджена ламкість кісток, в результаті яких загальна сила складає три бали із п'яти та/або діапазон рухів може бути віднесений до цієї категорії [6].

Гравець класу ВС 4 Рухомість. Учасники застосовують інвалідний візок із ручним керуванням або електроприводом, що використовується в повсякденному житті. Спортсмени можуть бути в змозі пересуватися на інвалідному візку з ручним керуванням самостійно; проте швидкі рухи їм не доступні. Спортсмени можуть ходити на короткі відстані, але потребуючи сторонньої допомоги для підтримки балансу, можуть спиратися на стіну чи ходунки [11].

1.3 Оцінка фізичного стану спортсменів

У процесі підготовки спортсменів, від новачків до членів збірної країни, велика роль відводиться плануванню та контролю. Сучасна підготовка спортсменів - складний та багаторічний педагогічний процес, керований тренером. Проблема успішного виступу спортсменів на змаганнях висуває з особливою актуальністю питання щодо розробки раціональних науково-обґрунтованих та практично ефективних систем тренувань. «Для успішного управління тренувальним процесом необхідна така організація, яка дала б максимальний ефект за мінімальних витрат часу, коштів та енергії. Це завдання можна успішно вирішити тільки на основі точних знань стану спортсмена та характеру впливу на нього тренувальних навантажень » Тому ефективність управління знаходиться у прямій залежності від надходження достовірної, повної та своєчасної інформації про спортсмена [18].

М.А. Годік вважає, що «управління будь-яким процесом, у тому числі і, наприклад, фізичним вихованням людини, включає низку стадій: збір інформації про займається та середовище його функціонування; аналіз отриманої інформації; складання програми роботи; робота згідно з програмою; контроль за ходом реалізації; внесення необхідних коректив. Для якісного управління даний цикл процесів повторюється багаторазово і, залежно від мети і завдань, - з різною частотою та різними засобами ». Оцінка спортсмена має здійснюватися у манері поваги до положень міжнародного стандарту захисту даних класифікації та сумісної з умовами Міжнародного стандарту класифікаційного персоналу та навчання. Фізична оцінка. Класифікаційна група має розпочати зі збору інформації про медичну історію спортсмена та спортивну історію. Потім класифікаційна група має провести фізичну оцінку спортсмена відповідно до методів оцінки, передбачених у правилах класифікації [44].

Фізична оцінка складається, але з обмежується, з тестування, проведеного медичними членами класифікаційної групи (лікар, фізіо). Класифікатори мають бути впевнені, що спортсмен під час фізичної оцінки демонструє свої найкращі здібності. Оцінка спастичності. Модифікована шкала Ashworth раніше використовувалася для оцінки спастичності. Австралійська шкала оцінки спастичності тепер використовуватиметься для оцінки спастичності верхніх та нижніх кінцівок у спортсменів, які сидять на спеціальних інвалідних візках спортивного призначення [14].

Австралійська шкала оцінки спастичності: 0- Немає мимовільного скорочення м'язів при швидкому пасивному русі, тобто. немає спастичності; 1. довільне скорочення м'язів виникає на початку швидкого пасивного руху. Немає опору при пасивних рухах протягом частини амплітуди руху; 2. довільне скорочення м'язів виникає в другій половині загального діапазону пасивного руху, за яким слідує опір протягом частини амплітуди руху; 3. довільне скорочення м'язів виникає в першій половині загального діапазону пасивного руху, за яким слідує опір протягом частини амплітуди руху, що залишилася; 4. при спробі зробити пасивний рух, частина тіла загальмовується, але все ж повільно відповідає на пасивний рух [29].

Оцінка м'язової сили. Сила м'язів верхніх кінцівок, тулуба та нижніх кінцівок оцінюватимуться мануальним м'язовим тестуванням, використовуючи шкалу Деніелса та Вортингема. Під час тестування спортсмени мають сидіти у інвалідних візках спортивного призначення. Оцінка м'язової сили: 0 - повна відсутність напруги при спробі довільного руху; 1 - слабке скорочення м'язів без руху кінцівок (слід руху, тремтіння); 2 - скорочення м'язів викликає слабкий рух, без подолання сили тяжіння; 3 - скорочення м'язів дозволяє здійснити повний обсяг руху з подоланням сили тяжіння без опору; 4 - Скорочення м'язів дозволяє здійснити повний обсяг руху з подоланням

сили тяжіння та деякого опору; 5- Скорочення м'язів нормальної сили протягом усієї амплітуди руху з подоланням повноцінного опору [44].

1.4 Особливості та правила гри

Бочча, є новим видом спорту, що розвивається, для найважчих форм дитячого церебрального паралічу, активно впливає на фізичний розвиток і стан організму гравців, впливає на їх настрій і національну самосвідомість. Регулярні заняття бочча розвивають спритність, реакцію, витривалість, координацію рухів, окомір. Він доступний людям різного віку. В наш час це одна з найпопулярніших ігор у світі: як засіб проведення дозвілля, і як частина так званого великого спорту. У деяких країнах бочча включений до програми шкільних занять із фізичної підготовки [22].

При грі в боччі важлива не так фізична витривалість, як спритність і вміння мислити логічно. Грають у цю гру обтягнутими шкірою м'ячами, схожими на тенісні. М'яч можна штовхати битою або рукою, а також направляти спеціальним жолобом. Якщо говорити про правила гри, то більше в чомусь схоже з боулінгом або керлінгом. Щоб зробити удар якомога результативнішим, перед тим як завдати його, гравець повинен добре подумати. Грають у боччі команди, кожна з яких має свій набір м'ячків однакового кольору. Білий м'яч у грі виконує роль мети і розташовується біля краю поля. У процесі матчу гравці повинні будь-якими доступними їм способами кидати кольорові м'ячі так, щоб вони лягали якомога ближче до мети. Починається гра в боччі з встановлення на краю поля м'ячика-мети білого кольору. Далі спортсмени кидають по черзі кожен по 6 м'ячів. У процесі гри можна кидати м'ячі навіть так, щоб вони відштовхували подалі від мети м'ячі суперників [28].

За результатами викидання визначаються гравець чи команда, які набрали найбільше балів. За кожен м'яч, розташований до мети ближче за м'ячі інших учасників, стороні нараховується одне очко. Іноді при грі в боччі трапляється так, що гравці чи команди набирають однакову

кількість балів. І тут арбітр призначає тайм-брейк. Підраховує очки, набрані кожною командою, арбітр відразу після останнього кидка. Переможцем турніру оголошується та команда, якій вдалося згрупувати поруч із метою найбільшу кількість м'ячів. Вкидати м'яч у процесі гри учасникам дозволяється як завгодно. Спортсмени мають право робити це поперх голови, над піднятою ногою, лівою рукою через правий бік тощо [37].

Матчі в боччі проводяться у трьох дисциплінах: 1) одиночні - вічна-віч, з шістьма кулями у кожного з гравців; 2) парні – двоє на двоє, з трьома кулями у кожного гравця; 3) командні – троє на троє, з двома кулями у кожного гравця. Гра складається з 4 партій у одиночних та парних змаганнях та з 6 партій – у командних (Рис.1.1) [34].

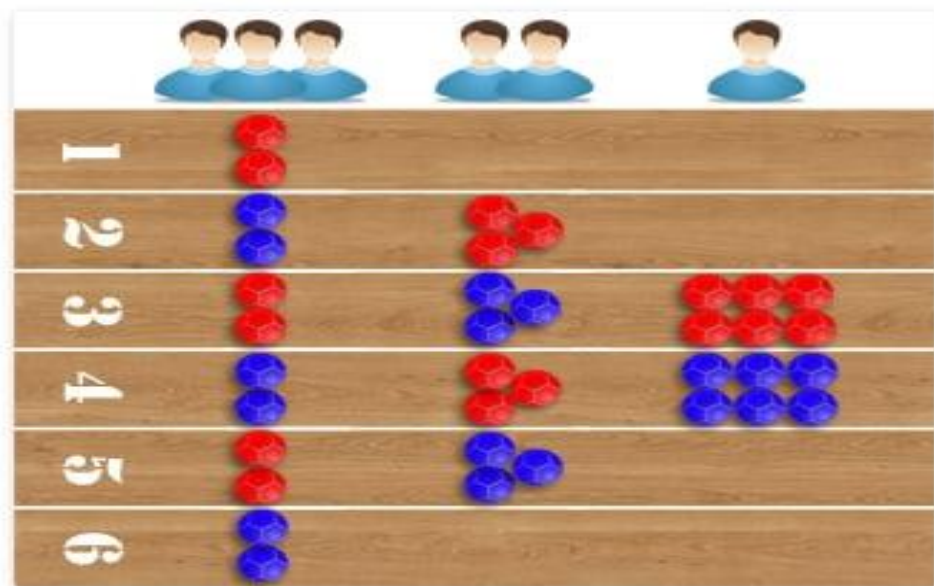


Рис.1.1. Дисципліни Боччі

На початку гри проводиться жеребкування, яке виграє отримує право розпочати першу партію з вкидання цільової білої кулі - джека. Мета гри - розташувати свої кулі ближче до джека порівняно з кулями супротивника, причому дозволяється вибивати м'ячем м'ячі суперника. Коли всі м'ячі викинуті на корт, рефері оголошує кінець партії і нараховує очки тій команді (гравцю), чия куля (кулі) виявляється найближчим до джека. При цьому кількість очок, що нараховуються,

дорівнює числу куль, що знаходяться ближче до джека, ніж найближча до нього куля противника. Після закінчення всіх партій очки кожного гравця (команди) підсумовуються, перемагає команда з великою кількістю очок. За рівної суми очок призначається додаткова партія, за результатами якої визначається переможець [18].

Для гри в бочча необхідний набір спеціальних м'ячів, а саме 6 синіх м'ячів, 6 червоних м'ячів, 1 білий м'яч та рівний майданчик (корт) розміром 12,5 x 6 метрів (Рис.1.2).

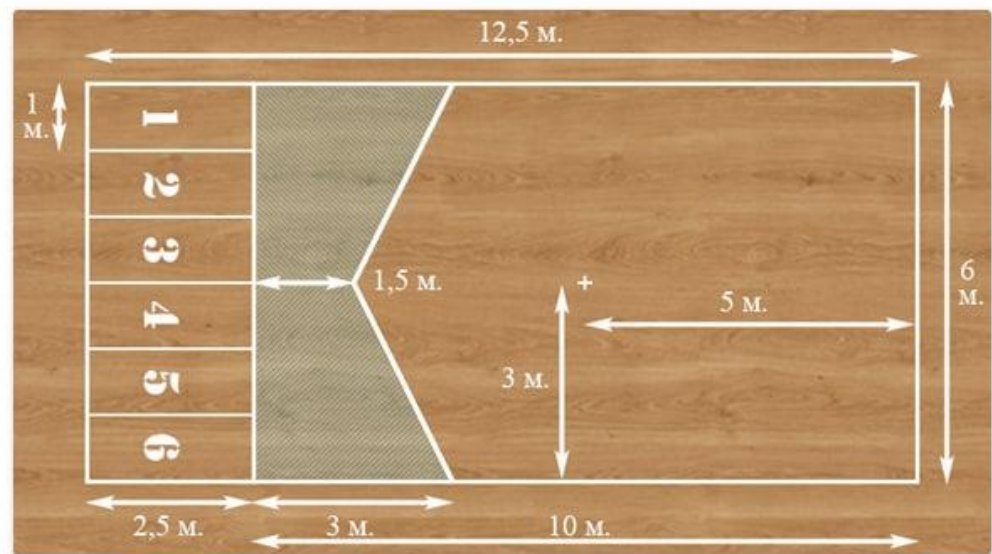


Рис.1.2. Корт для гри Бочча

На перший погляд, бочча досить невігядлива гра. Принцип полягає в тому, щоб максимально близько підкотити більше своїх м'ячів до білого м'яча (Джек болу). Але коли починаєш грати, розумієш, що можна використовувати різні прийоми і тактики, що тільки додає інтерес до гри. Одночасно грають команди від 1 до 3 осіб, відповідно, м'ячі діляться на всіх гравців порівну [27].

Кожен матч, залежно від кількості учасників, ділиться на кілька ендів (періодів), по 4 енди у разі команд з 1-2 особи, та 6 ендів на команди з 3 осіб (Рис.1.3). Спочатку проводять жеребкування, команда, що перемогла, вибирає, яким кольором м'ячів гратиме. Команда з червоними м'ячами завжди перша кидає джекбол [5].



Рис.1. 3. Початок гри

Гравець, що кинув джекбол, першим кидає свій м'яч. Після цього кидає інша команда (Рис.1.4). Черговість кидків визначають за тим, чий м'яч знаходиться ближче до джекболу, команда чий м'яч далі від Джека Бола кидає поки її м'яч не стане ближче до джекболу. Дозволяється вибивати м'ячі супротивника, видаляючи їх від Джека бола [13]



Рис 1.4. Процес гри

Енд вважається закінченим, коли гравці викидають усі м'ячі (Рис.1.5). Далі вважають очки, визначають чий м'яч ближче до Джека Бола. За кожен м'яч, який ближче до Джек болу, ніж найближчий до нього, м'яч суперника нараховується 1 очко. У цьому випадку рахунок

2:0 на користь команди червоних. Так само, по черзі кидаючи Джек бол грають інші енди. За сумою очок усіх зіграних ендів визначається переможець матчу [23].

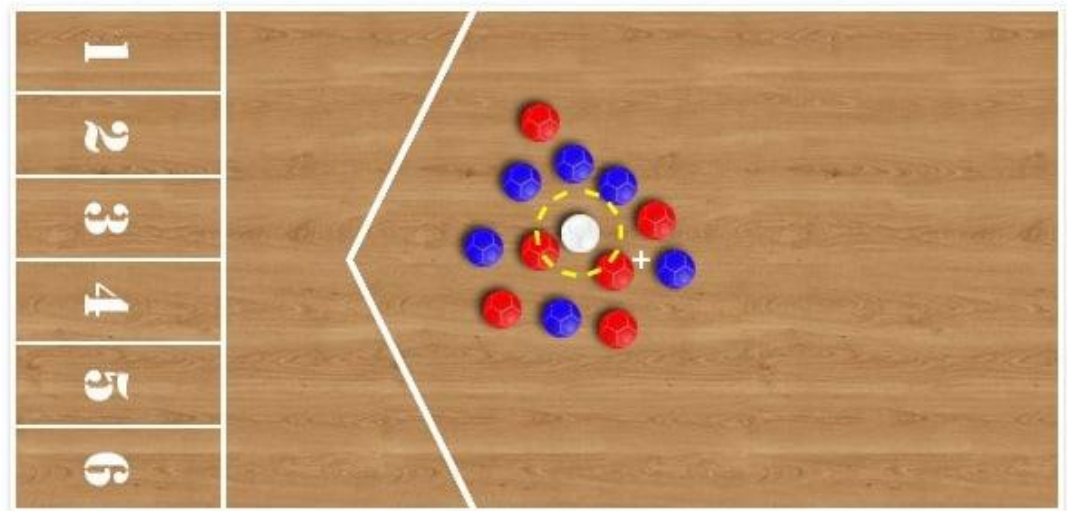


Рис.1.5. Підрахунок результату енда

Час старту. Обом сторонам призначається стартовий час. Гравці відповідно до дисципліни повинні прибути до кімнати очікування за 15 хвилин до стартового часу або коли наказується організаційним комітетом у посібнику з проведення певних змагань. У встановлений час двері кімнати закриваються, і жодна людина не може увійти в неї після реєстрації. Жодний інвентар теж не може бути внесений до неї після реєстрації. Та сторона, яка приносить свої м'ячі до кімнати очікування, має користуватися цими м'ячами під час матчу. Винятки можуть бути прийняті тільки на розсуд головного судді. Сторона, яка не присутня на старті, вважається командою, що прогала [38].

М'ячі для бочча. Кожен гравець чи сторона можуть мати свої власні кольорові м'ячі. В індивідуальних дисциплінах кожен гравець може використати свій джекбол. У парах чи командах кожна сторона може використати один джекбол. Місцевий організаційний комітет кожного змагання повинен надати комплекти м'ячів для бочча, що відповідають критеріям та, якщо це можливо, по два комплекти на корт. Сторона має право тестувати м'ячі, включаючи джекбол, до матчу, до та

після жеребкування. Жеребкування. Суддя кидає монетку, і сторона, що виграла, вибирає, грати їй червоними або синіми м'ячами. М'ячі для розминки. Гравці розміщуються у відповідних зонах. Кожна сторона за командою судді може розпочати кидати свої м'ячі для розминки. Гравець може залишити до шести м'ячів для розминки протягом двох хвилин. Але вони можуть кидати джекбол. Замінним гравцям не дозволяється кидати м'ячі для розминки. Сторона, яка грає червоними м'ячами, завжди починає перший період. Суддя вручає джекбол відповідному гравцю і усно оголошує початок періоду. Гравець повинен кинути джекбол у відповідну зону корту [10].

Ніякий м'яч не може бути кинутий до стартового сигналу судді або вказівки. У момент кидка м'ячів гравець, спортивний помічник, інвалідний візок і будь-яке спорядження, принесене в бокс, не повинні торкатися маркування корту або будь-якої його поверхні, що не відноситься до ігрової зони/боксу гравця. Коли м'яч вивільнений, принаймні одна сідниця гравця має бути в контакті з сидінням крісла. Коли м'яч вивільнений, він не торкається жодної частини корту, яка знаходиться за межами зони кидка гравця. Якщо м'яч кинутий і зрикошетив від гравця, суперника або спорядження, що його кинув, він все ще перебуває в грі. Якщо м'яч у грі котиться сам, ні з чим не стикаючись, він залишиться на корті в цій позиції [31].

Штрафи. У разі порушень існують три різні форми штрафу, а саме: - пенальті; - вилучення; - попередження та дискваліфікація. Пенальті – винагорода протилежної сторони двома додатковими м'ячами. Кидки відбуваються наприкінці періоду. Використовуються м'ячі поза грою сторони, нагородженої штрафними кидками. Якщо м'ячів поза грою недостатньо, то використовуються м'ячі сторони, що далі від джекбола. Якщо в якості штрафних використовуються м'ячі гри, суддя повинен відзначити рахунок, перш ніж видалити м'ячі. Після того, як штрафні м'ячі кинуті, до рахунку додаються будь-які додаткові очки.

Якщо в процесі кидка штрафних м'ячів гравець повинен змінити положення м'ячів так, щоб м'ячі суперника перебували ближче до джекболу, тоді суддя повинен зробити підрахунок від нової позиції. Якщо протягом періоду відбувається більше одного порушення, то два штрафні м'ячі, які супроводжують кожне порушення, кидаються окремо. Тому два штрафні м'ячі (за перше порушення) відновлюються, потім грають, потім два штрафні м'ячі (за друге порушення) відновлюються і грають, і так далі. Порушення, вчинені обома сторонами, скасовують одне одного. Наприклад, якщо в ході періоду червона сторона здійснила два порушення, а синя сторона має лише одне порушення, тоді синя сторона отримує м'ячі тільки за одне порушення. Якщо порушення, яке призводить до покарання штрафними м'ячами, скоєно під час кидання штрафних м'ячів, то суддя діє в наступній послідовності: скасовує одну серію штрафних м'ячів тій стороні, яка мала отримати більше однієї серії штрафних м'ячів, або призначає штрафні м'ячі протилежній стороні [39].

Попередження та дискваліфікація. Коли гравцеві показується жовта картка, суддя зазначає це в протоколі. Якщо виноситься друге попередження (гравцеві показується жовта і потім червона картки), гравець вважається дискваліфікованим. Суддя наголошує на цьому в протоколі. Якщо гравець дискваліфікується за неспортивну поведінку, суддя показує червону картку та зазначає це у протоколі. Якщо гравець дискваліфікується в індивідуальних чи парних змаганнях, сторона програє матч. Якщо гравець дискваліфікується в командних змаганнях, то матч триває з двома гравцями, що залишилися. Будь-які не кинуті м'ячі дискваліфікованого гравця поміщаються у контейнер для м'ячів поза грою. У будь-яких наступних періодах сторона продовжує грати із чотирма м'ячами. Якщо дискваліфікується капітан, то його роль бере інший гравець команди. Якщо дискваліфікується другий гравець команди, сторона програє матч [40].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених задач в роботі були використані наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення даних літератури;
- функціональна методика «САН» ;
- моторне тестування;

Теоретичний аналіз і узагальнення даних літератури

Нами було проаналізовано і узагальнено 48 джерел спеціальної літератури з особливостями проведення тренування дітей з інклюзією за допомогою параолімпійського виду спорту Бочча. Основна увага приділялась впливу гри на показники фізичних здібностей та психоемоційного стану дітей з інклюзією.

Функціональна методика "САН"

Методика розроблена В.А.Доскіним, Н.А.Лаврентьевою, В.Б. Шарай та М.П. Мірошниковим у 1973 році. Опитувальник САН спрямовано дослідження особливостей психоемоційного стану. При розробці методики автори виходили з того, що три основні складові функціонального психоемоційного стану – самопочуття, активність та настрої можуть бути охарактеризовані полярними оцінками, між якими існує континуальна послідовність проміжних значень [7].

Опитувальник складається з 30 пар слів, що є полярними характеристиками по 10 пар слів кожної категорії (Рис.2.1). На бланку обстеження між полярними характеристиками знаходиться рейтингова шкала. Досліджуваному пропонують співвіднести свій стан з певною

оцінкою на шкалі. Наприклад, «я щасливий – я нещасний», «Мені весело – мені сумно». Між цими визначеннями є шкала: 3–2–1–0–1–2–3. Якщо учень відчувається щасливим, він підкреслює цифру «3», розміщену поруч із твердженням «я щасливий». Якщо нещасний, вибирає протилежну «трійку». Якщо учень не відчувається ні щасливим, ні нещасним, зазначає «0». Якщо відчуває, що «майже щасливий», виділяє «двійку», якщо «скоріше щасливий, ніж нещасливий» – «одиницю». Дуже важливо, щоб підліток чітко розумів: відповідь має відобразити поточний стан, а не те, як він загалом оцінює задоволеність життям. Критично важливо, щоб учень давав чесні відповіді. Про це слід попередити до початку процедури діагностики. Проведення дослідження займає 10-15 хвилин [36].

При обробці ці цифри перекодуються наступним чином: індекс 3, що відповідає незадовільному самопочуттю, низькій активності та поганому настрою, приймається за 1 бал; наступний його індекс 2 – за 2; індекс 1 - за 3 бали і так до індексу 3 з протилежного боку шкали, який відповідно приймається за 7 балів (потрібно враховувати, що полюси шкали постійно змінюються). Отже, позитивні стани завжди набувають високі бали, а негативні низькі. Самопочуття розраховують за наступні пунктами: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26. Активність визначають за 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28 пунктами та настрої відповідає таким пунктам: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30. Потім після підрахунків кожної категорії, її результат ділять на 10. Середній бал шкали відповідає 4 балам. Оцінки, що вище 4 балів означають нормальний або позитивний стан досліджуваного, оцінки нижче за чотири повідомлюють про негативне самопочуття, активність або настрої учасника опитування. Норма відповідає 5-5,5 балам. Але також під час аналізу психоемоційного стану досліджуваного звертати увагу не тільки на значення складових, а й їх співвідношення між собою [35].

1.Самопочуття добре	3210123	Самопочуття погане
2.Почуваю себе сильним	3210123	Почуваю себе слабим
3.Пасивний	3210123	Активний
4.Малорухливий	3210123	Рухливий
5.Веселий	3210123	Сумний
6. Добрий настрої	3210123	Погані настрої
7.Працездатний	3210123	Розбитий
8.Повний сил	3210123	Безсиллий
9.Повільний	3210123	Швидкий
10.Бездіяльний	3210123	Діяльний
11.Щасливий	3210123	Нещасний
12.Життєрадісний	3210123	Похмурий
13.Напружений	3210123	Розслаблений
14.Здоровий	3210123	Хворий
15.Незацікавлений	3210123	Захоплений
16.Байдужий	3210123	Схвилюваний
17.Зачарований	3210123	Пониклий
18.Радісний	3210123	Печальний
19.Відпочивший	3210123	Втомлений
20.Свіжий	3210123	Виснажений
21.Сонливий	3210123	Збуджений
22.Бажання відпочити	3210123	Бажання працювати
23.Спокійний	3210123	Стурбований
24.Оптимістичний	3210123	Песимістичний
25.Вигривалий	3210123	Стомлений
26.Бодьорий	3210123	Млявий
27.Міркувати важко	3210123	Міркувати легко
28.Розвеселий	3210123	Уважний
29.Повний надії	3210123	Розчарований
30.Задоволений	3210123	Незадоволений

Рис.2.1. Бланк опитування методики «САН»

Моторні тестування

Термін тест у перекладі з англійської означає проба, випробування. Тести застосовуються для вирішення багатьох наукових та практичних завдань. Серед інших способів оцінки фізичного стану людини (спостереження, експертні оцінки) метод тестів (у нашому випадку — рухових чи моторних) є головним методом, який використовується у спортивній метрології та інших наукових дисциплінах [41].

Тест — це вимір чи випробування, проведене визначення здібностей чи стану людини. Таких вимірів може бути дуже багато, у тому числі на основі використання найрізноманітніших фізичних вправ. Однак далеко не кожен фізичну вправу чи випробування можна розглядати як тест. Як тести можуть використовуватися лише ті випробування (проби), які відповідають спеціальним вимогам: -має бути визначена мета застосування будь-якого тесту (або тестів); -слід розробити стандартизовану методику вимірювання результатів у тестах та процедуру тестування; -необхідно визначити надійність та

інформативність тестів; -результати тестів можуть бути представлені у відповідній системі оцінки [9].

Система використання тестів відповідно до поставленого завдання, організації умов, виконання тестів випробуваними, оцінка та аналіз результатів називається тестуванням. Отримане в ході вимірювань числове значення – результат тестування (тесту). Наприклад, стрибок у довжину з місця – це тест; процедура проведення стрибків та вимірювання результатів - тестування; Довжина стрибка - результат тесту. В основі тестів, що використовуються у фізичному вихованні, лежать рухові дії (фізичні вправи, рухові ворожіння). Такі тести називаються руховими або моторними [42].

Нині ще немає єдиної класифікації рухових тестів. Відома класифікація тестів за їхньою структурою та за їх переважними показаннями. Розрізняють одиничний та комплексний тести. Одиничний тест служить для вимірювання та оцінки однієї ознаки (координаційної чи кондиційної здатності). Оскільки, як бачимо, структура кожної координаційної чи кондиційної здатності є складною, то за допомогою такого тесту оцінюється, як правило, лише один компонент такої здатності (наприклад, здатність до рівноваги, швидкість простої реакції, сила м'язів рук) [32].

За допомогою навчального тесту оцінюється здатність до рухового навчання (за різницею остаточної та початкової оцінок за певний період навчання техніці рухів). Тестова серія дає можливість один і той же тест використовувати протягом тривалого часу, коли здатність, що вимірюється, істотно покращується. При цьому завдання тесту за своєю трудністю послідовно підвищуються. На жаль, цей різновид одиничного тесту поки що недостатньо використовується як у науці, так і на практиці. За допомогою комплексного тесту оцінюється кілька ознак або компонентів різних або однієї і тієї ж здібності, наприклад, стрибок вгору з місця (з помахом рук, без помаху рук, на задану висоту). На

підставі цього тесту можна отримати інформацію про рівень швидкісно-силових здібностей (по висоті стрибка), координаційних здібностей (за точністю диференціювання силових зусиль, по різниці висоти стрибка зі змахом і без помаху рук). Тестовий профіль складається з кількох окремих тестів, виходячи з яких оцінюються або кілька різних фізичних здібностей (гетерогенний тестовий профіль), чи кілька проявів однієї й тієї ж фізичної здатності (гомогенний тестовий профіль). Результати тесту можуть бути представлені у формі профілю, що дає можливість швидко порівнювати індивідуальні та групові результати. Тестова батарея складається з кількох окремих тестів, результати яких зводяться в одну остаточну оцінку, що розглядається в одній з оціночних італ. Як і в тестовому профілі, розрізняють гомогенну та гетерогенну батареї. Гомогенна батарея або гомогенний профіль знаходять застосування в оцінці всіх компонентів комплексної здатності (наприклад, здатність до реакції). При цьому результати окремих тестів повинні бути тісно взаємопов'язані (корелювати). Гетерогенний тестовий профіль або гетерогенна батарея є оцінкою комплексу сукупності різних рухових здібностей. Наприклад, такі батареї тестів використовуються для оцінки силових, швидкісних здібностей і здібностей до витривалості - це батареї тестів фізичної підготовленості. За допомогою відповідних статистичних розрахунків можна отримати додаткову інформацію про здібності, що оцінюються [17].

При виборі тестів з метою оцінки рівня розвитку фізичних якостей необхідно враховувати такі умови: 1. Контрольні вправи повинні бути доступними для учнів з різним рівнем фізичної підготовленості; 2. випробування повинні відповідати віковим особливостям фізичного розвитку школярів; 3. тестові вправи повинні бути добре знайомі учням та не вимагати вивчення; 4. методика проведення обстеження має бути простою і не вимагати великих витрат часу, спеціальної складної вимірювальної апаратури та спеціальних приміщень; 5. контрольні

вправи повинні відповідати критеріям надійності, інформативності, об'єктивності; 6. допускається використання прийомів, які стимулюють прояв позитивних емоцій та дають можливість наочно оцінити результат; 7. контрольні вправи однакові всім вікових груп, це дозволяє відстежити динаміку показників рівня розвитку фізичних аспектів. Таким чином, можна зробити висновок, що тестові завдання дозволяють оцінити фізичну та функціональну підготовленість учнів, а також відстежити динаміку розвитку фізичних якостей, що дуже важливо для гармонійного фізичного розвитку та формування інтересу до уроків фізичної культури [30].

2.2. Відмінні риси та специфіка організації тренувального процесу Бочча

Бочча є новим видом спорту, що розвивається, для найважчих форм дитячого церебрального паралічу, активно впливає на фізичний розвиток і стан організму гравців, впливає на їх настрій і національну самосвідомість. Регулярні заняття бочча розвивають спритність, реакцію, витривалість, координацію рухів, окомір. Він доступний людям різного віку. В наш час це одна з найпопулярніших ігор у світі: і як проведення дозвілля, і як частина так званого великого спорту. У деяких країнах бочча включений до програми шкільних занять із фізичної підготовки. Бочча – є найбільш дієвим засобом для тих, хто потребує термінових реабілітаційних заходів, відновлення насамперед рухових можливостей. Користь цієї гри для дітей з ДЦП полягає насамперед у тому, що у них стає гнучкішим хребет. Також бочча допомагає розвинути у таких дітей та підлітків: розважливості та інтелект, концентрацію та точність, здатність мислити стратегічно. Також бочча розвиває також моторику, просторове мислення та точність рухових реакцій. Методика занять унікальна та універсальна при реабілітації всіх видів: медичної, фізичної, психічної та соціальної [28].

Структура системи багаторічної підготовки. Залежно від переважної спрямованості процес багаторічної спортивної підготовки з бочча ділиться на 4 етапи: 1) попередньої підготовки; 2) початкової спортивної спеціалізації; 3) поглиблену спеціалізацію; 4) спортивне вдосконалення. Чітких меж між етапами немає. При плануванні переходу від етапу до етапу слід враховувати як паспортний вік, скільки біологічний (втручається ретардація (затримка), важка форма неврологічного захворювання) [2].

Рекомендації щодо проведення тренувальних занять, вимоги до техніки безпеки в умовах тренувальних занять та змагань бочча не відносяться до травмонебезпечних видів спорту, але водночас висуває певні вимоги до місць та умов проведення занять. 1. До занять з бочча допускаються інваліди – візки з довідкою від лікаря, які дозволяють систематичним заняттям спортом та участь у змаганнях (медичний огляд) та інструктаж з техніки безпеки. 2. Ті, хто займається, повинні бути у спортивній формі, передбаченій правилами гри. 3. Дотримання основних санітарно-гігієнічних вимог до місць занять бочча: - зал для занять має бути, перш за все, світлим, оскільки йде велике навантаження на зоровий аналізатор [47].

Розмітка кортів повинна бути розташовані так, щоб освітлення не засліплювало гравців, а джерело штучного світла має знаходитися на висоті не менше 5 метрів від рівня підлоги, рівномірно та досить яскраво висвітлювати ігровий майданчик; - джерела денного світла мають бути задрапіровані, якщо вони заважають проведенню змагань. Фон позаду повинен бути темнішим ніж м'яч, щоб він не зливався з фоном і не викликав напруження зору; - підлога в залі повинна бути не надто слизькою і не надто жорсткою при гальмуванні (наприклад, гумова, тартанова); - підлога так само не повинна бути занадто світла, щоб м'яч на його фоні був добре видно; - температура в залі не повинна бути вищою за 17-20 градусів; - підвищення температури в

залі викликає підвищене потовиділення і при протягах це може спричинити застудні захворювання. Зал має бути добре провітрюваним, але без протягів [20].

Кондиціонери або вентилятори повинні стояти так, щоб не викликати вихрових потоків повітря; - при проведенні змагань на двох – чотирьох кортах і більше довжина та ширина приміщення повинні бути більшими відповідно до зазначених вимог; - у великих залах ігрова зона має бути відокремлена від інших ігрових майданчиків та від глядачів однаковими огорожами (бар'єрами) темного кольору заввишки 75 сантиметрів. Бар'єри мають бути стійкими, але легко падати при поштовху для попередження травми гравців. Рекомендована довжина бар'єру - 1,4 метра; - важливою умовою під час проведення занять є раціональне розміщення гравців на корті. Гравці не повинні знаходитись навпроти джерел світла: вікон, дверей тощо, що викликають відсвічування або втрату м'яча під час кидка; - гравці так само повинні бути на такій відстані, щоб при грі не заважали один одному, і не могли випадково вдаритися рукою під час мимовільних спастичних скорочень (спастики). У середньому це 1 метр між візками [3].

Вимоги безпеки перед початком занять: 1. Перевірити справність інвалідного візка, особливо гальма. 2. Ретельно перевірити відсутність сторонніх предметів. 3. Провести фізичну розминку. 4. Уважно прослухати інструктаж під час гри в бочча. Вимоги безпеки під час занять 1. Під час занять поблизу ігрових кортів не повинно бути сторонніх осіб. 2. При виконанні кидків, зіткненнях колясками та падіння з колясок гравець повинен мати страхувальні ремені для зміцнення тіла. 3. Потрібно серйозно поставитися до включення у заняття бочча після грипу, т.к. такі хвороби часто можуть ослаблювати організм. У зв'язку з цим слід дотримуватись рекомендацій лікарів та до інтенсивних навантажень приступати не раніше ніж через 1-2 тижні після одужання, щоб уникнути

ускладнень після хвороби. 4. Не вести гру вологими руками. 5. Дотримуватись ігрової дисципліни [20].

Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях 1. При поганому самопочутті припинити заняття та повідомити тренера. 2. При отриманні травми негайно повідомити тренера. 3. Усі, хто займається, повинні знати про профілактику спортивних травм

Вимоги безпеки після закінчення занять 1. Прибрати спортивний інвентар у місця для його зберігання. 2. Зняти спортивну форму та спортивне взуття. 3. Ретельно вимити обличчя та руки з милом. 4. Про всі недоліки, зазначені під час заняття-ігри, повідомити тренера [22].

Перший етап багаторічного спортивного тренування – етап попередньої підготовки. Охоплює молодший та середній шкільний вік та переходить у наступний етап із початком спортивної спеціалізації. У процесі фізичного виховання вирішуються такі основні завдання: - зміцнення здоров'я; оздоровлення та соціальна адаптація дітей-інвалідів; прищеплення інтересу до занять фізичною культурою та спортом. Велика увага приділяється вихованню дитині-інваліда, формуванню в нього належних норм суспільної поведінки, усвідомленого ставлення до занять фізичною культурою та спортом. До кінця етапу діти, як правило, починають виявляти інтерес до занять. У цей час здійснюється відбір до навчально-тренувальних груп [43].

Фізична підготовка дітей першому етапі вимагає особливої уваги, оскільки у молодшому шкільному віці закладаються основи загальної працездатності, витривалості. У цей період у дітей має бути сформовано рухове вміння одного з видів кидка, що буде фундаментом у подальшій руховій підготовці. Ігровий метод підвищує емоційність, інтерес до рухів. У цей час виключаються заняття з великими фізичними і психічними навантаженнями, монотонні заняття. Винятково важливе значення має навчання правильної техніки кидка, залежно від тяжкості захворювання. Це дозволить створити необхідну основу для подальшого

навчання та вдосконалення раціональних рухів. Важливо, щоб діти з самого початку опановували основ техніки цілісної вправи, а не їх окремих деталей [26].

Етап початкової спортивної спеціалізації. Ефективна система підготовки цьому етапі багато в чому визначає успішність подальшої багаторічної підготовки. Головними завданнями на етапі початкової спортивної спеціалізації є: - забезпечення загальної фізичної підготовленості; - подальше оволодіння раціональною технікою; - створення сприятливих передумов для досягнення високих спортивних результатів. На цьому етапі тренування (особливо наприкінці його) стає все більш спеціалізованим. Спортивно-технічна підготовка складає все більш широкому матеріалі. Опанування варіативної технікою створює можливість використовувати їх застосування до умов зовнішнього середовища, що змінюються [21].

У великих циклах домінують підготовчі періоди, змагальний період представлений у згорнутому вигляді. Організація навчально-тренувального процесу цьому етапі тісно, ніж у подальшому, пов'язані з циклами великих регіональних, всеросійських змагань, що знаходить свій відбиток й у планах тренувань. Етап поглибленої спеціалізації. Тривалість цього етапу пов'язана не тільки із загальними закономірностями спортивного тренування, а й з індивідуальними особливостями, перш за все, з їхньою спортивною обдарованістю. Тренувальний процес на цьому етапі набуває яскраво вираженої специфічності. Питома вага спеціальної підготовки неухильно зростає з допомогою збільшення часу, відведеного виконання спеціально підготовчих і змагальних вправ. Сумарний обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень продовжує зростати. Істотно зростає кількість змагань [45].

Спортивна підготовка будується більшою залежністю від того, потрапляє спортсмен у сферу великого спорту чи ні. Суб'єктивне

встановлення в будь-якому випадку може зберегти спрямованість до індивідуального максимуму. Але вона реалізується лише тією мірою, якою це дозволить фактично складні умови спортивного вдосконалення. Засоби тренування більшою мірою формою і змістом відповідають змагальним вправам. Так у програмі підготовки в 7 видах «на витривалість» домінують тривалі циклічні вправи, що безперервно виконуються, що розвивають фізичні якості необхідні для бочча. Триває процес удосконалення техніки та тактики. Розвиваються ті фізичні якості, які сприяють удосконаленню технічної і тактичної майстерності та усунення помилок, що виникають. Значне місце в цьому процесі приділяється методу змагання на початку навчальні змагання з установкою на високоякісне виконання кидка /автоматизм/, а потім і на результат [15].

На етапі спортивного вдосконалення одним з головних завдань є підготовка до змагань та успішний виступ у них. Тому тренування набуває ще більшу спеціалізовану індивідуалізацію. Спортсмен використовує весь комплекс ефективних засобів, методів та організаційних форм тренування для досягнення найвищих результатів у змаганнях. Обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень досягають 8 високого рівня. Все частіше використовуються тренувальні заняття з великими навантаженнями за часом, кількість занять на тиждень досягає 5-7 і більше [32].

Тренувальний процес індивідуалізується та будується з урахуванням особливостей змагальної діяльності спортсменів. Удосконалюється спортивна техніка у бік індивідуалізації та професіоналізму. У тактичній підготовці спортсмен повинен оволодіти всім можливим арсеналом ведення спортивної гри. Професіоналізм, що передбачає вироблення постійної готовності боччиста вищої кваліфікації до змагальної діяльності, що передбачає підтримку у річному циклі такого рівня підготовленості до спортивної форми, що дозволяє

виконати свою програму змагання у будь-який момент на вимогу; враховуються індивідуальні особливості/фізичні поразки [12].

2.3 Методи математичної статистики

Для більш повноцінного розуміння динаміки також були проведені розрахунки та математична обробка результатів для кожного моторного теста окремо. Для цього використовували наступні формули : середнє квадратичне відхилення (σ), оцінку середнього квадратичного відхилення (S_x) (2.1, 2.2).

Формула 3.1

$$\sqrt{\frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}$$

Формула 3.2

$$S_x = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

Де, σ – середнє квадратичне відхилення показників,

n – кількість дітей, які брали участь в експерименті,

$\sum_{i=1}^n$ – сума

x_i – середній показник потраплянь усієї групи \bar{x} – число потраплянь у ціль кожної дитини

S_x - оцінка середнього квадратичного відхилення.

На основі даних початку експеримента розрахували середнє квадратичне відхилення за представленою формулою. Потім після отриманні значення сигми, визначалась оцінка середнього квадратичного відхилення .

Отже, в першому руховому тесті «Штрафні кидки» вона дорівнює: $\sigma = (0,3-0)^2 + (0,3-0)^2 + (0,3-0)^2 + (0,3-0)^2 + (0,3-0)^2 + (0,3-0)^2 + (0,3-0)^2 + (0,3-0)^2 + (0,3-0)^2 + (0,3-0)^2 = 0,09 + 0,09 + 0,49 + 0,9 + 0,49 + 0,09 + 0,09 + 0,09 + 0,09 + 0,49 = (0,09 \cdot 7 + 0,49 \cdot 3) / (10-1) = (0,63 + 1,47) / 9 = \sqrt{0,23} = 0,48$. Після цього потрібно обчислити оцінку квадратичного відхилення. $S_x = 0,48 / \sqrt{10} = 0,15$.

В другому тесті «Підкати до джека» сигма дорівнює: $\sigma = (1-1)^2 + (1-1)^2 + (2-1)^2 + (1-1)^2 + (2-1)^2 + (1-1)^2 + (1-0)^2 + (1-0)^2 + (2-1)^2 + (1-0)^2 = 0 + 6 = 6/9 = \sqrt{0,66} = 0,81$. Оцінка квадратичного відхилення: $S_x = 0,81 / \sqrt{10} = 0,81/3,16 = 0,25$. В третьому тесті «Заблокований джек» показники становили: $\sigma = (0,5-0)^2 + (0,5-0)^2 + (0,5-1)^2 + (0,5-0)^2 + (1-0,5)^2 + (0,5)^2 + (0,5)^2 + (0,5)^2 + (0,5)^2 + (0,5)^2 + (0,5)^2 + (2-0,5)^2 = (0,25 \cdot 9) + 2,25 = 4,5/9 = \sqrt{0,5} = 0,7$. Оцінка квадратичного відхилення: $S_x = 0,7 / \sqrt{10} = 0,7/3,16 = 0,22$.

В четвертому тесті «Ромашка» сигма дорівнює: $\sigma = (1,6-2)^2 + (1,6-1)^2 + (3-1,6)^2 + (2-1,6)^2 + (2-1,6)^2 + (1,6-1)^2 + (1,6-1)^2 + (1,6-1)^2 + (2-1,6)^2 + (1,6-1)^2 = (0,4 \cdot 4) + (0,6 \cdot 5) + 1,4 = 4,4/9 = \sqrt{0,48} = 0,69$. Оцінка квадратичного відхилення: $S_x = 0,69 / \sqrt{10} = 0,69/3,16 = 0,22$.

Останній тест «Маятник», сигма дорівнює: $\sigma = (0,7-1)^2 + (0,7)^2 + (2-0,7)^2 + (0,7)^2 + (2-0,7)^2 + (0,7)^2 + (0,7)^2 + (0,7)^2 + (2-0,7)^2 = 0,09 + (0,49 \cdot 6) + (1,69 \cdot 3) = 8,1/9 = \sqrt{0,94} = 0,3$. Всі дані були підсумковані та представлені у таблиці (Табл.3.3) та діаграмі.

На прикладі результатів, які отримали після дослідження, розраховали показники середнього квадратичного відхилення та оцінку відхилення з результатами, яких домоглися діти після проведення експерименту. Потім показники до та після порівнюють між собою.

РОЗДІЛ 3

ВПЛИВ БОЧЧИ ЯК ЗАСОБУ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ У ДІТЕЙ З ІНКЛЮЗІЄЮ

3.1. Дослідження ефективності рухових можливостей та психоемоційного стану у дітей з інклюзією за допомогою Бочча

Нами було проведено дослідження оцінки ефективності застосування гри Бочча для покращення рухових можливостей та поліпшенні психо-емоційного стану дітей з інклюзією. Дослідження проходило у м. Олешки, КЗХОР Олешківський дитячий будинок-інтернат з інклюзивними дітьми від 12 до 18 років, в період з січня до вересня 2022 року. У дослідженні брала участь група, яка складається з 10 осіб. Для оцінки стану дітей проводилися моторні тестування та діагностика-опитування «Сан» .

Щоб прослідкувати динаміку фізичних якостей та емоційного стану дітей з інклюзією тестування проводилися в два етапи (січень, вересень). Для тестування емоційного стану групи дітей нам знадобилося півгодини, а для моторного тестування всіх дітей було витрачено дві години. Тобто, щоб протестувати одну дитину за п'ятьма руховими тестами потрібно було 10-15 хв.

Методи діагностики реєструвались в наступній послідовності:

I етап- проведення опитування емоційного стану дітей

II етап- проведення моторних тестів

1. Штрафні кидки
2. Підкати до джека на відстань 5 метрів
3. Розбивання заблокованого джеку на дистанції 4 метри
4. Вправа «Ромашка» (підкати 6 м'ячів на різну дистанцію)
5. Вправа «Маятник» (відбивання заблокованого джека)

Під час тренування дітей з інклюзією використовували: секундомір, м'ячі, рампу та хендпоинт.

Під час проведення діагностики психо-емоційного стану дітей з інклюзією використовували опитувальник «САН», що означає самопочуття, активність, настрій. Групі дітей була видана анкета з 30 питаннями, на які вони повинні були відповісти, так як вони себе почували в тепершній час. Потрібно відзначати цифри від 3 до 1 і від 1 до 3 в позитивний чи негативний бік. Оцінки більше 4 балів означають позитивний стан досліджуваного, оцінки менше за чотири бали свідчать про зворотнє.. Нормальний стан відповідає 5,0-5,5 балів (максимальний показник дорівнює семи). При аналізі функціонального стану важливі як значення окремих його показників, а й їх співвідношення. У людини, що відпочила, оцінки активності, настрою і самопочуття зазвичай приблизно рівні. У міру зростання в тому співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття та активності в порівнянні з настроєм. Після проведення опитування були підраховані бали усіх дітей взагалом та виведенні у малюнок (Рис.3.1).

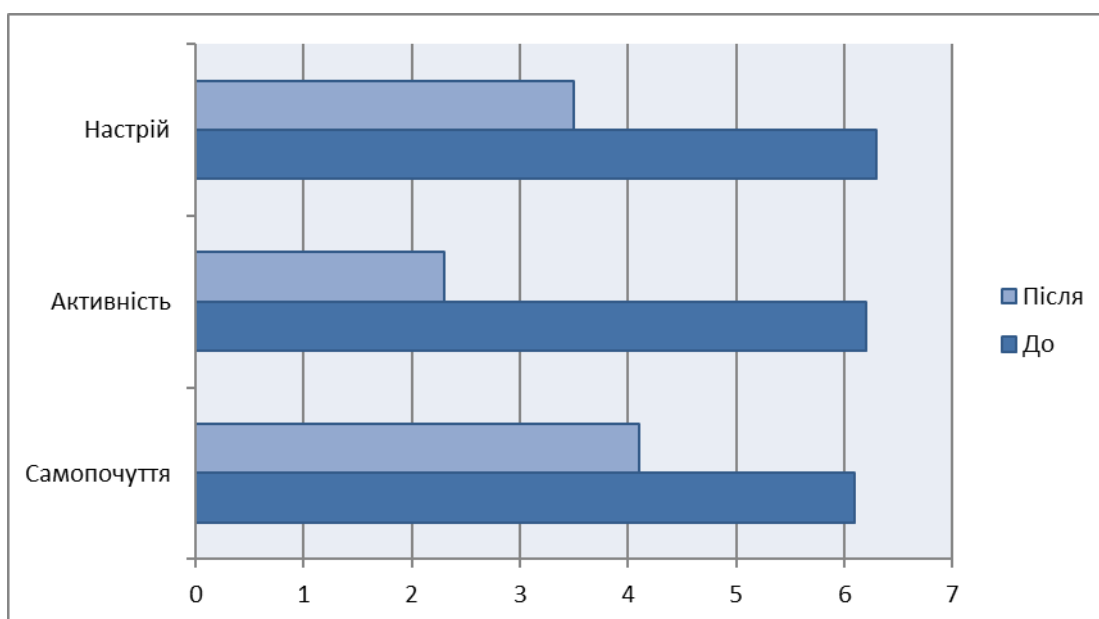


Рис.3.1. Динаміка психоемоційного стану дітей з інклюзією до та після занять з Бочча

Заняття з гри Бочча проходили регулярно впродовж півроку з січня до вересня місяця 3 рази на тиждень по дві години кожне заняття. Для початку діти згадували правила гри, потім шикувалися, проводилася розминка, фізична підготовка та приступали до тренувального процесу, а саме до спеціальних та техніко-тактичних вправ. В кінці заняття проводилася гра: індивідуальна, парна або командна.

До технічних вправ входили наступні моторні вправи:

1. Штрафні кидки. Потрібно підкотити м'яч в штрафну зону в квадрат 25*25 сантиметрів так, щоб м'яч не торкався внутрішньої лінії (Рис. 3.1). Кількість повторів: 3 підходи червоними м'ячами, 3 синіми.



Рис.3.1. Штрафні кидки

2. Підкати до джека на відстані 5 метрів. Потрібно підкотити м'яч до джек впритул або 2-3 сантиметри від нього (Рис. 3.2). Кількість повторів: 3 підходи червоними м'ячами, три підходи синіми м'ячами.



Рис.3.2. Підкати до джека на відстані 5 метрів

3. Розбивання заблокованого джеку на дистанції 4 метри. Потрібно відбити м'яч, який блокує джек (щоб наступним м'ячем зробити підкат до джека) (Рис. 3.3). Кількість повторів: 3 підходи червоними м'ячами, три підходи синіми м'ячами.



Рис.3.3.Розбивання заблокованого джеку

4. Вправа « Ромашка». Потрібно підкотити 6 м'ячів червоного кольору до синіх м'ячів, які знаходяться на різній дистанції та в різних напрямках корту. Для тих дітей, які не можуть тримати м'яч у руках використовується рампа (Рис. 3.4). Кількість повторень вправи: 3-4 разів.

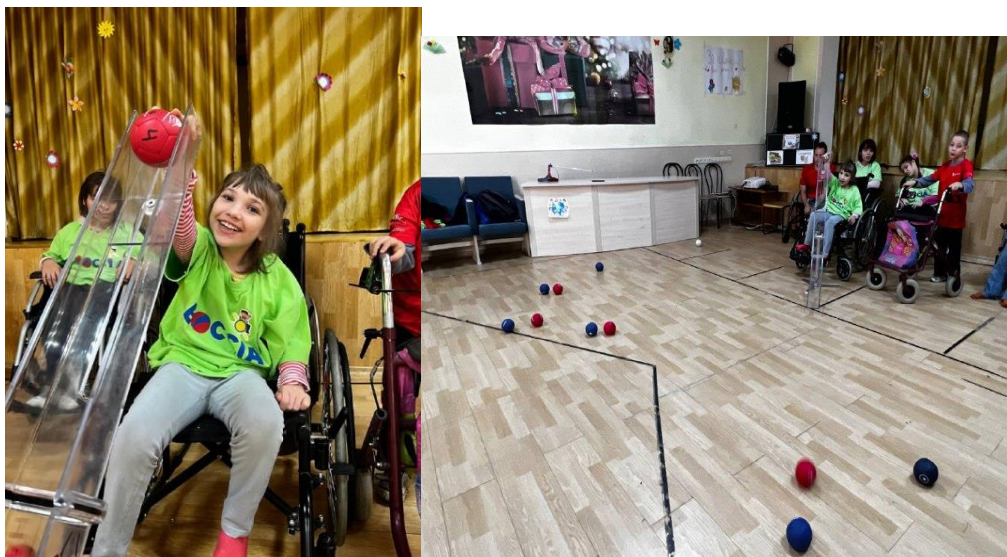


Рис.3.4. Вправа «Ромашка»

5. Вправа « Маятник». Потрібно перекинути м'яч зверху той м'яч , який блокує підкат до джеку (Рис. 3.5). Кількість повторів: 3 підходи червоними м'ячами, три підходи синіми м'ячами.



Рис.3.5. Вправа « Маятник»

Показники вимірювалися у січні та вересні місяцях та результати були підсумковані у таблицях 3.1. та 3.2. Можна зазначити, що на початку есперименту обрана група дітей мала низькі результати щодо виконання рухових тестів, а вже на початку вересня показники значно покращились.

Показники моторних тестів дітей на початку січня 2022 року

	Штрафні кидки	Підкати до джека(5 метрів)	Заблокований джек	«Ромашка»	«Маятник»
Боков Б.	0	1	0	2	1
Головченко Д.	0	1	0	1	0
Данильчук А.	1	2	1	3	2
Лебідь К.	0	1	0	2	0
Маматюк А.	1	2	1	2	2
Семенюк К.	0	1	0	1	0
Третякова В.	0	0	0	1	0
Удот С.	0	0	0	1	0
Черников. В.	1	2	2	2	2
Шаталов М.	0	0	1	1	0

Таблиця 3.2

Показники моторних тестів дітей на початку вересня 2022 року

	Штрафні кидки	Підкати до джека(5 метрів)	Заблокований джек	«Ромашка»	«Маятник»
Боков Б.	2	3	3	3	2
Головченко Д.	2	3	2	3	2
Данильчук А.	3	5	4	4	4
Лебідь К.	2	2	3	3	2
Маматюк А.	3	4	4	4	3
Семенюк К.	2	3	2	2	1
Третякова В.	1	2	2	3	3
Удот С.	1	2	3	2	2
Черников. В.	3	4	4	3	3
Шаталов М.	1	2	2	2	1

Після отримання даних провели математичну обробку результатів. Використовуючи формули розраховали такі показники як: середнє квадратичне відхилення та оцінку цього відхилення. Для наочності результати записали у таблицю (Табл. 3.3) та представили у вигляді діаграми (Рис. 3.6). Потім показники до та після порівняли між собою.

Таблиця 3.3

Показники потрапляння у ціль до та після дослідження

До		Штрафні кидки	Підкати до джека	Заблокований джек	«Ромашка»	«Маятник»
	x_i	0,3	1	0,5	1,6	0,7
σ	0,48	0,81	0,7	0,69	0,94	
S_x	0,15	0,25	0,22	0,22	0,3	
Після	x_i	2	3	2,9	2,9	2,3
	σ	0,81	1,05	0,87	0,73	0,94
	S_x	0,25	0,33	0,27	0,23	0,3

Порівнюючи результати двох таблиць, то бачимо, що показники виконання рухових тестів значно покращились і зросли. В першому тесті було потраплянь в загальній сумі 0,3, а стало 2. Підкати до джека становили 1, після 3. В заблокованому джеку показник був 0,5, потім 2,9. В вправах «Ромашка» та «Маятник», спочатку есперименту дорівнювала 1,6 та 1,7, після ці показники збільшились до 2,9 та 2,3 відповідно. Результати таблиці були виведені у діаграму (Рис.3.6).

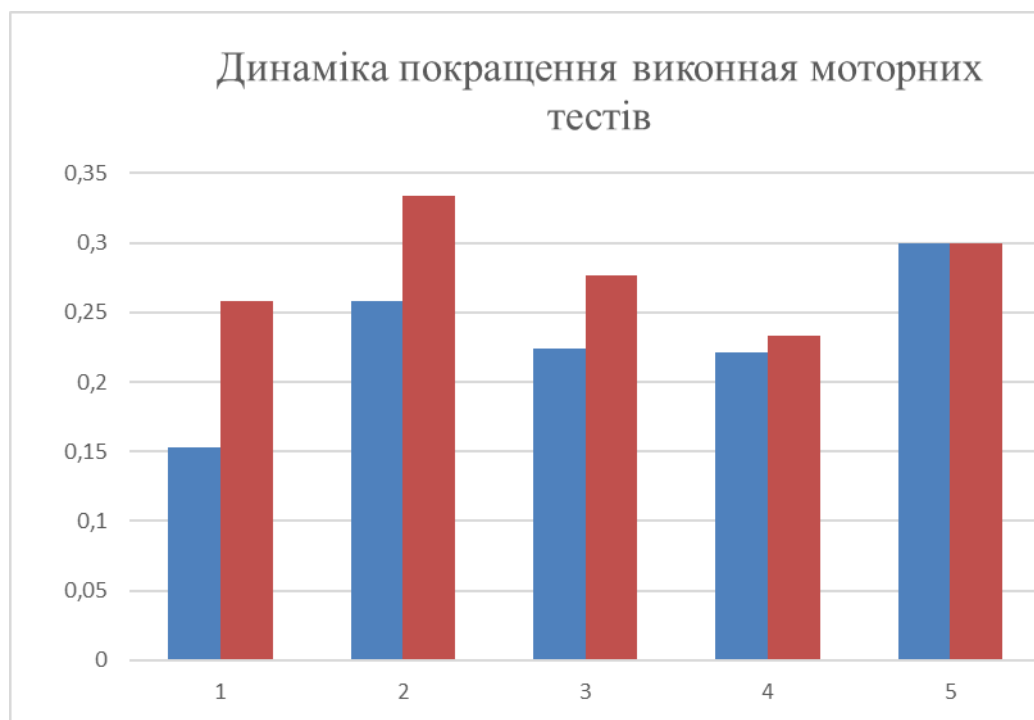


Рис. 3.6. Динаміка покращення виконання моторних тестів

Аналізуючи таблиці та діаграми, було визначено, що показники влучності після експерименту збільшились, а саме: в першому руховому тесті на початку від дорівнював 0,15, наприкінці 0,25. В другому тесті ці показники змінились з 0,25 до 0,33. У третьому тесті ці значення становили на початку 0,22, після 0,27. В четвертому тесті показник влучності був 0,22 став 0,23. В останньому ж моторному тесті показники не змінились. Значні покращення динаміки помітні в першому, другому рухових тестах. Незначні зміни відбулися при виконанні третього та четвертого тесту. Що ж до психо-емоційного стану у дітей з інклюзією можна стверджувати, що показники «САН» значно поліпшились. Так, самопочуття на початку експеримента становили 4,1 бали, в кінці 6,1 балів. Активність змінилась з 2,3 балів на 6,2 бали. Настрій покращився з 3,5 балів на 6,3 бали.

В результаті проведення ігрових видів адаптивної рухової рекреації можна зробити висновок щодо ефективності використання гри Бочча для підвищення рухових здібностей та психо-емоційного стану дітей з інклюзією. Під час виконання регулярних фізичних вправ значно зміцнились м'язи плечового поясу, збільшилась фізична сила, амплітуда рухів і витривалість, стійкість до навантажень, значно покращився настрій та загальне самопочуття дітей у групі.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літератури привів до висновку, що існує потреба в оновленні сучасного змісту адаптивної фізкультури і тому сьогодні набуває особливої актуальності, через те, що зараз майже 80% дітей мають одне або кілька захворювань, і лише 15-20 % народжуються повністю здоровими, причому у кожній третій частині фіксують відхилення у фізичному або психічному розвитку. Дитячий церебральний параліч (ДЦП) посідає перше місце серед причин, що призводять до інвалідності внаслідок неврологічних захворювань у дитячому віці. Дане захворювання завдає значний моральний та економічний збиток суспільству, оскільки призводить до зниження адаптаційного потенціалу, обмеження можливості навчання та набуття професії, порушення соціальних зв'язків, втрати побутової незалежності індивідуума. Очевидно, що проблема розвитку та корекції фізичних та психічних можливостей таких дітей набуває в наш час соціального значення.

2. Дослідження проходило у дитячому будинку-інтернаті з інклюзивними дітьми від 12 до 18 років, в період з січня до вересня 2022 року. У дослідженні брала участь група, яка складається з 10 осіб. Для оцінки стану дітей проводилися моторні тестування, діагностика «Сан» та математична обробка результатів. На початку експерименту у дітей відзначалось низький рівень загальної фізичної підготовки та спеціальної. Також спостерігався пониклий настрій та морально-емоційний фон у дітей, що брали участь у дослідженні. Передбачалось, що в результаті проведення ігрових видів адаптивної рухової рекреації покращаться рухові здібності та підвищиться психоемоційний стан у дітей з інклюзією.

3. Була розроблена програма тренування Боччі для дітей з інклюзією, яка була розрахована на півроку та включала в себе теорію, загальну фізичну підготовку, спеціальну підготовку, техніко-тактичну підготовку, змагання. Під час проведення занять були враховані основні моменти техніки безпеки самої гри, інвентарю, приміщення та перевірена технічна справність візків дітей. Під час складання програми враховувався емоційний стан дітей, їх морально-вольові якості в змагальному та тренувальному процесі. Більше всього приділялась увага психологічній стійкості та витривалості, які є основними компонентами в досягненні позитивного результату, а саме підвищенні фізичних здібностей та покращення психо-емоційного стану у дітей з інклюзією.

4. Бочча - вид спорту для людей з інвалідністю, що пересуваються на візках. Ця гра не травматична, доступна для кожного як приклад здорового способу життя та проведення дозвілля». Бочча - вид спорту, що активно розвивається, для гравців з важкими формами ураження центральної нервової системи і травм хребта, впливає на фізичний розвиток і стан організму гравців, впливає на їх настрій і самосвідомість. Таким чином, все вищенаведене дає підставу зробити висновок про те, що заняття з бочча як засіб підвищення рухових можливостей та психоемоційного стану дітей з інклюзією та є успішним інструментом запровадження соціальної адаптації, оздоровлення та інтеграції дітей з особливими потребами. Регулярні заняття бочча розвивають спритність, точність, витривалість, координацію рухів, а також допомагають тактично мислити.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бакаїдов А. Бочча [Електронний ресурс] / А. Бакаїдов // Інтернет-портал « trosti».- Режим доступу: <http://www.trosti.com.ua.html>. [Дата перегляду 11.01.2022]
2. Беспятых О. Ю. Відновлення дітей із захворюваннями опорно-рухового апарату за допомогою параолімпійського виду спорту Бочча [Електронний ресурс] / О. Ю. Беспятых, А. А. Савельєв// Інтернет-портал «Науковий обзор ».- Режим доступу: [http:// www. https:// www. https://science-pedagogy.ru/ru/article/viewid=2241.html](http://www.https://www.https://science-pedagogy.ru/ru/article/viewid=2241.html). [Дата перегляду 11.01.2022]
3. Ворсингам Д. М'язове тестування-методики мануальної терапії: навч. посіб. [Текст] /Даніель Ворсингам – Філадельфія: W.B Saunders Co, 2002. – 39 с.
4. Галицьких Е. О. Проблеми інклюзії у фізичному вихованні: навч. посіб. [Текст] / О. О. Галицьких– К.: Освіта, 2016. С.6-10.
5. Галицьких О. В. Бочча для людей з інвалідністю: навч. посіб. [Текст] / О.О. Галицьких– М.: Нове життя, 2018. С. 1-15.
6. Годик М. А. Контроль фізичної підготовки: навч. посіб. [Текст] / М. А. Годик, І. В. Аулик – К: Олімпія, 2005. -125с.
7. Горопахова Н. М. Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в дітей з інклюзією: навч. посіб. [Текст] / Н. М. Горопахова. – К: Знання, 2014. -100с.
8. Гребень Н.Ф. САН: навч. посіб. [Текст] / Н. Ф. Гребень. – Х.: Сучасна школа, 2007. С.1-3.
9. Демченко І. І. Основи інклюзивної освіти: навч. посіб. [Текст] / І.І. Демченко. – Вінниця: Знання України, 2014. -160с.
10. Доскін В. А. Методика діагностики активності: навч. посіб. [Текст] / В.А. Доскін, В. Б. Шарай – К.: Сімейна психологія, 2000. С.9-11.

11. Євсєєв С. П. Адаптивна фізична культура: навч. посіб. [Текст] / С. П. Євсєєв, Л.В. Шапкова – К.: Спорт, 2000. – 240 с.
12. Заєркова А. О. Основи інклюзивної освіти : навч. посіб. [Текст] / А. О. Заєркова. – К.: А.С.К., 2016. – 68с.
13. Казакова Т. Є. Формування техніки кидків м'яча в грі Бочча: навч. посіб. [Текст] / Т. Є. Казакова, А.С. Махов – Шуя.: Знання, 2017. С.5-60.
14. Колінько А.,Філоненко А. Правила змагань з Бочча [Електронний ресурс] / Артем Колінько, Антоніна Філоненко// Інтернет-портал «BISFed».– Режим доступу: [http:// web.telegram.org/f4bbe2eb-61c3-478b-a04f-7b1a5b929430.html](http://web.telegram.org/f4bbe2eb-61c3-478b-a04f-7b1a5b929430.html). [Дата перегляду 11.01.2022]
15. Колупаєва А. А. Діти з особливими потребами в загальноосвітньому просторі: навч. посіб. [Текст] / А.А. Колупаєва, О.М. Таранченко— К.: Інклюзивна освіта, 2010. — 96 с.
16. Колупаєва А. А. Інтегрування дітей з особливостями психофізичного розвитку в загальноосвітній простір як напрям гуманізації системи освіти: навч. посіб. [Текст] / А. А. Колупаєва — К.: Крок за кроком.— 2007. — С. 14–20. 24.
17. Корнєв А. Дитячий церебральний параліч [Електронний ресурс] / А. Корнєв // Інтернет-портал « Daily medical».– Режим доступу: <http://www.daily-med.com.ua.html>. [Дата перегляду 11.11.2020]
18. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. [Текст]/ Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. література, 2011. – 214 с.
19. Кучер Н. Інклюзія без ілюзій [Електронний ресурс] / Наталя Кучер // Інтернет-портал « Наурок».– Режим доступу: [http:// www.naurok.com.ua.html](http://www.naurok.com.ua.html). [Дата перегляду 11.01.2022]
20. Лавров С. Психодіагностика [Електронний ресурс] / С. Лавров // Інтернет-портал «Psytests ».– Режим доступу: <http://www.psytests.org.psystate.san.html>. [Дата перегляду 11.01.2022]

21. Лавриненко С. Правила гри. [Електронний ресурс] / С. Лавриненко// Інтернет-портал « boccie.sport».– Режим доступу: [https:// www. rehabilit. samregion.ru/biblioteka/bochche-pravila-igry.html](https://www.reabilit.samregion.ru/biblioteka/bochche-pravila-igry.html). [Дата перегляду 11.01.2022]
22. Лапіна Н. Бочча в Україні [Електронний ресурс] / Н. Лапіна // Інтернет-портал « Boccie».– Режим доступу: [https://www. boccia.org.ua/about-boccia/rules.html](https://www.boccia.org.ua/about-boccia/rules.html). [Дата перегляду 11.01.2022]
23. Левицька К. В. Адаптивна фізична культура для дітей з ДЦП [Електронний ресурс] / Катерина Володимирівна Левицька // Інтернет-портал « Ua referat».– Режим доступу: <http://www.ua-referat.com.html>. [Дата перегляду 11.01.2022]
24. Лернер В. Л. Методика корекції фізичного розвитку: підручник [Текст] / В. Л. Лернер. -К.: Здоров'я, 2002. -199с.
25. Маранчак С. Т. Особлива дитина серед нас [Електронний ресурс] / С. Т. Маранчак // Інтернет-портал « Відродження».– Режим доступу: <http://www.irc-netushyn.miskrada.org.ua/news/08-53-09-09-12-2020/.html>. [Дата перегляду 11.01.2022]
26. Марчук М. С. Когнітивні порушення: критерії, формулювання діагнозу і терапевтична тактика [Електронний ресурс] / М. С. Марчук// Інтернет-портал « Моріон ». – Режим доступу: [http:// www. https:// www. umj. com.ua/article/14065/kognitivni-porushennya-kriteriyi-formulyuvannya-diagnozu-i-terapevtichna-taktika.html](http://www.umj.com.ua/article/14065/kognitivni-porushennya-kriteriyi-formulyuvannya-diagnozu-i-terapevtichna-taktika.html). [Дата перегляду 11.01.2022]
27. Махов А. С. Формування техніки кидків в Бочча: навч. посіб. [Текст] / А. С. Махов– Х.: Академія, 2017. – 76 с.
28. Мороз Г. А. CP-ISRA INTERNATIONAL BOCCIA RULES [Електронний ресурс] / Г. А. Мороз // Інтернет-портал «Boccie Ukraine».– Режим доступу: [http:// www. bisfed. com/ wpcontent /uploads/ 2014/01/Competition-Rules_English1.pdf](http://www.bisfed.com/wpcontent/uploads/2014/01/Competition-Rules_English1.pdf). [Дата перегляду 11.01.2022]





29. Москаленко Н. В. Загальні основи адаптивного фізичного виховання: навч. посіб. [Текст] / Н. В. Москаленко– Дніпропетровськ: Знання, 2014. – 99 с.
30. Нємкова С. А. Дитячий церебральний параліч- сучасні технології в діагностиці когнітивних розладів: навч. посіб. [Текст] / С. А. Нємкова – К.: Медпрактика, 2013. – 439 с.
31. Нестеров Н. Використання Боччі для дітей з ДЦП [Електронний ресурс] / Н. Нестеров // Інтернет-портал «Boccia Ukraine».– Режим доступу: <http://www.boccia-for-rehabilitation.html>. [Дата перегляду 11.01.2022]
32. Пангелова Н. Є. Адаптивна фізична культура [Електронний ресурс] / Н. Є. Пангелова // Інтернет-портал « sport».– Режим доступу: <http://www.vue.gov.ua.html>. [Дата перегляду 11.01.2022]
33. Парадня Т. В. Що таке інклюзивна освіта [Електронний ресурс] / Тетяна Василівна Парадня // Інтернет-портал « Wonder».– Режим доступу: <http://www.novinclusion.by/consult/что-такое-inklyuziya-i-inklyuzivnoe-obrazovanie.html>. [Дата перегляду 11.01.2022]
34. Сладкова Н. А. Класифікація Бочча: навч. посіб. [Текст] / Н. А. Сладкова– М.: BisFed, 2013. С. 4-28.
35. Таранченко О. М. / Особлива дитина: навчання та виховання: навч. посіб. [Текст] / О. М. Таранченко– К.: Спорт, 2013. С.25-27.
36. Таранченко О. М. Сучасні підходи задоволення навчальних потреб учнів з порушеннями психофізичного розвитку в спеціальних та інклюзивних закладах освіти: навч. посіб. [Текст] / С. А. Нємкова – К.: Медпрактика, 2013. С.23-27.
37. Тафічук О.В. Спортивна гра Бочча: навч. посіб. [Текст] / Оксана Василівна Тафічук. – Х.: Нове життя, 2018. С.3-15.
38. Чудна Р. В. Адаптивна фізичне виховання: навч. посіб. [Текст] / Р. В. Чудна – К.: Спорт, 2000. – 24 с.

39. Шапкова Л.В.. Особливості фізичного розвитку дітей та молоді з особливими потребами [Електронний ресурс] / Л.В. Шапкова// Інтернет-портал «ІРЦ».– Режим доступу: [http:// www.kirc.kupyansk rada. gov.ua / info / page/17401.html](http://www.kirc.kupyansk.rada.gov.ua/info/page/17401.html). [Дата перегляду 11.01.2022]
40. Adamo K., Wilson S. “Does intervening in childcare settings impact fundamental movement skill development?”. / K. Adamo, S. Wilson: *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2016. –p.980.
41. Christian M. Cerebral Palsy / M. Christian, Thomas, L. Aloysia. – Heidelberg : D.v. Decker’s Verl., 2016. – 114 p.
42. Efimova S. Inclusive education: The Step-byStep program influencing children, teachers, parents and state policy in Ukraine/ S. Efimova, N. Sofiy. – Heidelberg : Step-byStep, 2006. – 11 p.
43. O’Connor A. Understanding Physical Development in the Early Years/ A. O’Connor, A. Daly. – Abingdon: Routledge, 2016.– 14 p.
44. Monbaliu E. The Dyskinesia Impairment Scale: a new instrument to measure dystonia and choreoathetosis in dyskinetic cerebral palsy / E. Monbaliu, E. Ortibus– *Developmental medicine* , 2012. – p. 283.
45. Schmitz T. Responsiveness of different rating instruments cerebellar ataxia patients / T. Schmitz-Hübsch, R. Fimmers –*Neurology*, 2010. p.678
46. Meyer A. Disability. Theory and Practice/ Anne Meyer, David Gorgon, David Rose. – Heidelberg : Wakefield, Cast, 2014. – 2 p.
47. Pope Z., Zeng N., “The effects of active video games on patients' rehabilitative outcomes/ Z. Pope, N. Zeng: *Preventive Medicine*, 2017. –p.46.
48. Weyer A. Reliability and validity of the scale for the assessment and rating of ataxia: a study in 64 ataxia patients. / A. Weyer, M. Abele: *official journal of Movement Disorders Society*, 2007. –p. 1633-1637.

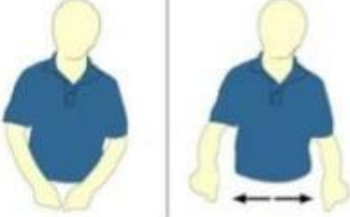
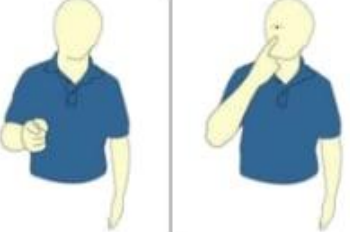

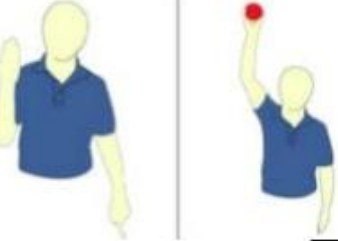

ДОДАТКИ

Офіційні жести/знаки судді, які використовуються в Бочча.



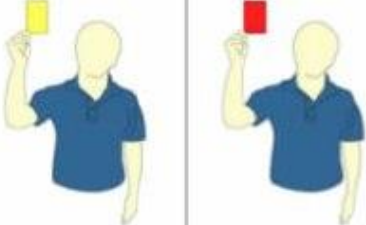

ДОДАТОК А

Ситуація, про яку сигналізують	Опис жесту	Зображення жест
<p>Вказівка кидати джек-бол чи м'ячі для розминки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правило 6.4 • Правило 6.5 	<p>Рухати рукою, позначаючи кидок.</p>	
<p>Вказівка кидати кольоровий м'яч:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правило 6.7 • Правило 6.8 • Правило 6.9 	<p>Показати кольоровий індикатор, згідно з кольором сторони, яка має грати.</p>	
<p>Тайм-аут:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правило 13.5 	<p>Поставити долоню над пальцями іншої руки, які формують вертикальну лінію (щоб вийшла буква «Т») і сказати, яка сторона попросила тайм-аут (наприклад, Тайм-аут для - ім'я спортсмена/команда/ країна/колір м'ячів).</p>	
<p>Заміна:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правило 6.19 	<p>Рухати одну руку навколо іншої.</p>	




ДОДАТОК Б

Вимірювання	З'єднати руки та роз'єднати їх, ніби використовуючи рулетку	
Запит про бажання вийти на kort: <ul style="list-style-type: none"> Правило 7.6 	Вказати на спортсмена, а потім на око судді.	
Недоречне спілкування: <ul style="list-style-type: none"> Правило 11.1.3 Правило 13 	Показати на рот та порухати вказівним пальцем іншої руки в різні сторони.	
М'яч поза грою (дед-бол): <ul style="list-style-type: none"> Правило 6.13 	Вказати на м'яч, підняти руку вертикально, долонею до тіла судді, та сказати: Аут або Дед-бол. Потім підняти м'яч, який виходить з гри.	
Вилучення м'яча: <ul style="list-style-type: none"> Правило 10.3 Правило 11.2 Правило 11.4 	Вказати на м'яч та підняти руку з зігнутими пальцями, перед тим, як забрати м'яч (якщо можливо).	

ДОДАТОК В

<p>Призначення 2-х штрафних м'яча (пенальті):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правило 10.2 • Правило 11.1 • Правило 11.2 • Правило 11.3 	<p>Підняти два пальці, розведені в сторони.</p>	
<p>Попередження:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правило 10.4 • Правило 11.3 	<p>Показати жовту картку, щоб винести попередження.</p>	
<p>Друге попередження і подальша дискваліфікація:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правило 10.4 	<p>Показати жовту картку за друге порушення, а потім червону.</p>	
<p>Дискваліфікація:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правило 10.4 • Правило 11.6 	<p>Показати червону картку.</p>	

ДОДАТОК Г

<p>Порушення, які скасовують одне одного:</p> <ul style="list-style-type: none"> Правило 10.2.6 	<p>Підняти вертикально обидва великі пальці.</p>	
<p>Завершення енду або матчу:</p> <ul style="list-style-type: none"> Правило 6.10 	<p>Схрестити випрямлені руки та розвести їх в сторони.</p>	
<p>Рахунок:</p> <ul style="list-style-type: none"> Правило 7 	<p>Розташувати пальці на відповідній стороні кольорового індикатора, щоб показати рахунок.</p>	

Рахунки

Приклади рахунків			
			
3 очки червоним	7 очок червоним	10 очок червоним	12 очок червоним