

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ПРОФЕСІЙНОГО, НЕОЛІМПІЙСЬКОГО ТА АДАПТИВНОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «Спорт»

на тему: **«КОРЕКЦІЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ
ВНАСЛІДОК БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ»**
(на матеріалі таеквон-до)

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Дерябина Максима Артуровича
(ПІБ)
Науковий керівник: Матвеев С.Ф.
(прізвище, ініціали)
кандидат пед. наук, професор
(науковий ступінь, вчене звання)

Рецензент: Данько Г.В.
(прізвище, ініціали)
Кандидат наук з фв. та спорту,
професор
(наук.ступінь, вчене звання)

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри(протокол № _ від ___20__р.)

Завідувач кафедри: Матвеев С.Ф.
(прізвище, ініціали)
кандидат педагогічних наук, професор
(наук.ступінь, вчене звання)

(підпис)

КИЇВ – 2021

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 РОЛЬ ТА МІСЦЕ ТАЕКВОН-ДО В СУЧАСНИХ КОМПЛЕКСНИХ ПРОГРАМАХ КОРЕКЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСІБ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК БОЙОВИХ ДІЙ.....	8
1.1 Загальні принципи та підходи до рухової активності дітей, які постраждали внаслідок бойових дій: сучасний погляд.....	8
1.2 Дисфункції, які виникають внаслідок травмуючого впливу військового конфлікту на психофізичний та функціональний стан організму людини	15
1.3 Таеквон-до як сучасний засіб корекції психічного та фізичного стану в комплексній роботі з дітьми молодшого шкільного віку (вимушено переміщеними особами та дітьми учасників бойових дій).....	25
Висновки до першого розділу.....	38
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	39
2.1 Мета і завдання дослідження.....	39
2.2 Методи дослідження.....	39
2.3 Організація досліджень.....	48
РОЗДІЛ 3 ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ТАЕКВОН-ДО ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ НАСЛІДКАМИ ТРАВМУЮЧОЇ ДІЇ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ.....	50

3.1	Обґрунтування доцільності використання засобів таеквон-до в корекційних програмах для дітей молодшого шкільного віку, які зазнали деструктивного впливу військового конфлікту.....	50
3.2	Характеристика програми корекції із використанням засобів таеквон-до для дітей 7-9 років, які постраждали внаслідок військового конфлікту.....	65
	Висновки до третього розділу.....	70
РОЗДІЛ 4	ПОКАЗНИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ТАЕКВОН-ДО У ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ТРАВМУЮЧОГО ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ.....	71
4.1	Дані педагогічного дослідження після впровадження результатів авторської програми тренувань із таеквон-до в спортивно-оздоровчих секціях.....	71
	Висновки до четвертого розділу.....	81
РОЗДІЛ 5	ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	82
	ВИСНОВКИ.....	85
	ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	87
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	88
	ДОДАТКИ	. 101

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗОНЗ	загальноосвітній навчальний заклад;
ФСП	фізкультурно-спортивні послуги;
БТ	бойова травма;
БПТ	бойова психічна травма;
ПТСР	посттравматичний стресовий розлад;
ЕГ	експериментальна група;
КГ	контрольна група;

ВСТУП

Актуальність дослідження. В Україні з 2014 р. не вщухає військовий конфлікт на сході держави, внаслідок чого дуже багато людей, зокрема дітей, стають особами, які мають дисфункції, розлади діяльності систем життєзабезпечення, каліцтва, які виникли внаслідок військового конфлікту. Це вимагає від фахівців різних галузей пошуку ефективних комплексних засобів корекції та відновлення життєдіяльності цих людей в умовах мирної території, задоволення звичайних людських потреб, гарантованих кожній особистості. Конституцією та міжнародними організаціями із захисту прав людини. Окремі аспекти життєдіяльності вимушено переміщених осіб вивчали Н.І. Тищенко та Б.Ю. Піроцький [4]; А.В. Кабанцева та О.Л. Корнєєва [17]; І.О. Луценко, А.М. Богуш, Л.О. Калмикова [4; 11]; Б.П. Лазоренко [94] та ін.

Слід підкреслити, що питаннями внутрішньо переміщених осіб в межах України з різних причин, які призвели до цього процесу у різних сферах та галузях, присвячено науковій праці таких докторів наук як Т.О. Крючко (клініко-патогенетичне обґрунтування системи реабілітаційно-профілактичних заходів дітям різних груп радіаційного ризику; 2001).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконується згідно Плану НДР НУФВСУ на 2021 – 2025 рр. за темою 1.4 «Теоретико-методологічні засади розвитку професійного, неолімпійського та адаптивного спорту в Україні в умовах реформування сфери фізичної культури і спорту» (номер державної реєстрації 0121U108294).

Мета роботи полягає в покращенні ефективності корекції психофізичного стану дітей молодшого шкільного віку, які зазнали травмуючої дії військового конфлікту, засобами таеквон-до.

Завдання дослідження:

1) Проаналізувати інформацію з навчально-методичної та наукової літератури, а також електронних джерел мережі Інтернет щодо особливостей

застосування засобів таеквон-до з метою соціальної та психоемоційної адаптації вимушено переміщених осіб молодшого шкільного віку.

2) Узагальнити та обрати необхідну інформацію щодо діагностики психофізичного стану з метою оцінки рівня соціальної дезадаптації та психоемоційного стресу в дітей молодшого шкільного віку, які постраждали внаслідок військового конфлікту.

3) Розробити та впровадити комплексну програму корекційно-відновлювального впливу з використанням засобів таеквон-до для дітей молодшого шкільного віку, які зазнали травмуючих факторів військового конфлікту.

4) Оцінити ефективність розробленої авторської програми корекційно-відновлювального впливу з використанням засобів таеквон-до для дітей молодшого шкільного віку, які постраждали внаслідок військового конфлікту.

Об'єкт дослідження: заняття таеквон-до дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: корекція психофізичного стану та соціальної адаптації дітей молодшого шкільного віку, які постраждали внаслідок бойових дій в Україні, в межах фізкультурно-оздоровчих занять з таеквон-до.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що: вперше запропоновано застосовувати заняття таеквон-до для дітей молодшого шкільного віку з метою подолання наслідків впливу військового конфлікту; вперше обґрунтовано та охарактеризовано комплексну програму корекції психофізичного стану із застосуванням засобів таеквон-до з метою подолання наслідків військового конфлікту, що позначився на рівні соціальної адаптації та ступені прояву психоемоційного стресу; підтверджено теоретичні відомості про те, що заняття таеквон-до мають позитивний комплексний вплив на організм дітей молодшого шкільного віку.

Практична значущість роботи полягає в тому, що отримані результати дослідження можуть бути використанні фахівцями зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» під час вирішення професійних завдань із

дітьми означеного контингенту та вікової групи під час занять руховою активністю у позашкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивних секціях.

Апробацію результатів дослідження було здійснено автором на таких міжнародних науково-практичних конференціях як: «The 12th International scientific and practical conference «Dynamics of the development of world science»» (2020; Vancouver, Canada) [49]; «The 12th International scientific and practical conference «Topical issues of the development of modern science»» (2020; Sofia, Bulgaria) [90]; на XIV Міжнародній студентській науковій конференції «Спорт та сучасне суспільство» (2021; Київ, Україна) [85].

Структура роботи. Робота представлена на 112 сторінках у традиційному вигляді і містить вступ, теоретичні відомості та узагальнення інформаційних джерел щодо проблематики дослідження, методичну главу, розділ, який представляє власні дані дослідження автора, а за матеріалами дослідження зроблено ґрунтовні висновки. Робота містить 18 рисунків та 13 таблиць. Досліджено в цілому 104 інформаційних джерела, серед яких 6 є іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1

РОЛЬ ТА МІСЦЕ ТАЕКВОН-ДО В СУЧАСНИХ КОМПЛЕКСНИХ ПРОГРАМАХ КОРЕКЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСІБ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК БОЙОВИХ ДІЙ

1.1 Загальні принципи та підходи до рухової активності дітей, які постраждали внаслідок бойових дій: сучасний погляд

Сучасне законодавство України поняття «внутрішньо переміщені особи» тлумачить як «особи, змушені раптово тікати зі своїх будинків у великих кількостях в результаті збройного конфлікту, внутрішньої ворожнечі, систематичних порушень прав людини або стихійних лих, і знаходяться на території власної країни» [4; 17; 26]. На практиці ж це є ті особи, які «підпадають під поняття «вимушені переселенці», але які, покинувши місце свого постійного проживання, залишаються в країні своєї громадянської належності та можуть користуватися її захистом» [4; 14; 26; 32]. Аналіз та узагальнення інформації щодо того, хто є вимушено переміщеними особами, якої допомоги вони потребують, свідчить про те, що це питання особливо загострилося у світі із 70-х років минулого сторіччя внаслідок поширення громадських воєн та локальних військових конфліктів на території таких держав як Ангола, Судан, Камбоджа, В'єтнам, Південна Осетія, Палестина, Азейбарджан, Боснія та Герцоговина, Шрі-Ланка, Сербія та Чорногорія, Афганістан та ін.). Не стала винятком, на жаль, і наша країна, у якій станом на кінець 2018 р. «у зв'язку з конфліктом на сході України в країні офіційно налічується близько 1,5 млн. внутрішньо переміщених осіб». Україна займає 9-те місце у світі за кількістю внутрішньо переміщених осіб. З позицій сьогодення термін «внутрішньо переміщені особи» доречно визначати як «люди, які залишили свої домівки, рятуючись від небезпеки, але не перетнули міжнародний кордон, а залишилися на території рідної країни» [4; 32; 69; 70; 71]; вони перебувають «під законним захистом свого уряду» та «зберігають усі

права та захист згідно з міжнародним законодавством з прав людини» [4; 13; 26]. Отже, «специфіка внутрішньо переміщених осіб полягає в тому, що, будучи громадянами держави і залишаючись на її території, вони знаходяться під винятковою юрисдикцією і захистом своєї країни, навіть якщо сама держава і не в силах забезпечити такий захист» [4; 17]. Саме тому слід пам'ятати, що «надання допомоги цим особам з боку міжнародних органів може кваліфікуватися як втручання у внутрішні справи держави» [4; 14].

Важливим документом загальнодержавного значення, що створює підґрунтя для нашого дослідження, є Указ Президента України № №342/2020 «Питання розвитку національної системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни» [95]; Закони України про освіту в загальноосвітніх навчальних закладах і про фізичну культуру та спорт.

Н.І. Тищенко, Б.Ю. Піроцький зазначали, що питання внутрішньо переміщених осіб в Україні є актуальною проблемою сьогодення (2014) [4], і це є беззаперечним фактом. Також, узагальнюючи дані загальнонаціонального дослідження, І. Бекешкіна, Т. Печончик, В. Яворський та співавтори (2017) [97] наголошують на тому, що громадяни України вважають, що військовий конфлікт на сході нашої держави призвів до загострення питання порушення прав людини практично в усіх сферах життя людини, а саме: загострилися питання утиску в межах родини, питання домашнього насильства, пригнічення гідності людини через національні, етнічні та інші її особливості, у тому числі і через місцевість, у якій людина народилась, але внаслідок певних обставин вимушена була змінити місце проживання та постійного перебування. Саме тому вважаємо актуальним для майбутніх тренерів-інструкторів оволодіння матеріалами методичного посібника для освітян «Попередження, виявлення і подолання випадків насильства та жорстокого поводження з дітьми» (Т.В. Журавель, О.О. Кочемировська, М.Е. Ясеновська; 2010) [66]. У рамках проведення міжнародної науково-практичної конференції «Внутрішньо переміщені особи в Україні: реалії та можливості» фахівцями обговорено

питання та надані практичні рекомендації щодо реадптації та соціальної адаптації в нових умовах життєдіяльності, зокрема щодо роботи з дітьми молодшого шкільного віку (2015) [4].

Питанням, що присвячені особливостям роботи з особами, яких віднесено до категорії «вимушено переміщені особи та члени родин учасників бойових дій», періодично приділяється увага на науково-практичних конференціях всеукраїнського та міжнародного рівня і в роботах таких дослідників як: Б.П. Лазоренко (технології реабілітації та реадптації вимушено переміщених осіб: досвід чернігівської школи соціально-психологічної допомоги; 2019) [94]; О.В. Погонцева та І.Р. Захарчук, які визначили особливості впровадження програми «Спорт заради розвитку» на базі нової української школи (на прикладі Володарського району Київської області; 2018) [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]; О.В. Юденко; О.В. Непомнящий; Ю.М. Юденко; М.Г. Ткаченко та А.С. Білоус, що надали оцінку психофізичній та соціальній адаптації дітей з дисфункціями, отриманими внаслідок військового конфлікту, та схарактеризували корекційно-відновлювальні засоби, які є найбільш ефективними в сучасній практиці (2021) [70]; М.А. Дерябин, С.С. Партика, А.С. Білоус та О.В. Юденко охарактеризували особливості соціалізації та адаптації дітей молодшого шкільного віку із зони бойових дій засобами таеквон-до (2021) [85]; О.В. Юденко, В.В. Свириденко, К.В. Винниченко, Ю.М. Юденко та А.С. Білоус охарактеризували особливості сучасної реабілітації учасників бойових дій та членів їх родин через відродження окремих ФСП (2021) [88] та інших.

Важливим для теоретико-методичної частини нашого дослідження вважаємо такі *навчально-методичні посібники* як «Діти та війна: навчання технік зцілення» (Патрік Сміт, Етл Деригров, Уільям Юле, Лейла Гупта; 2016) [13]; «Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»» (2017) [20]; «Підтримка дитини в умовах емоційного напруження» (А.В. Кабанцева та

О.Л. Корнєєва; 2018) [17]; «Психолого-педагогічний супровід виховання і розвитку дітей дошкільного віку з родин учасників АТО і внутрішньо переміщених осіб: концепція, методика, технології» (І.О. Луценко, А.М. Богуш, І.О. Калмикова, В.У. Кузьменко, С.І. Поворознюк та О.Д. Рейпольська; 2018) [69]; «Шляхи вирішення проблем внутрішньо переміщених осіб: деякі уроки із зарубіжного досвіду. Стратегія і тактика державного управління» (О.А. Малиновська; 2014) [32]; *методичний посібник «Допоможемо дитині разом»* (Л.Я. Кухаренко, Т.Ю. Островська, І.В. Пищита, М.Ю. Порохно та Л.М. Яцик; 2010) [14]; комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації» (2018) [19]; *методичні рекомендації «Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення»* (2017) [39].

Окремі аспекти психодіагностики особистості у кризових життєвих ситуаціях висвітлено в дослідженні В.Л. Зливкова, С.О. Лукомської та О.В. Федан (2016) [16]; М.В. Кравченко детально охарактеризовано пріоритетні напрями забезпечення соціального захисту внутрішньо переміщених осіб (2016) [26]; Джудіт Коен, Антоні Маннаріно, Естер Деблінджер представили навчально-методичний посібник «Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату» (2016) [71].

Вирішення професійних завдань з такою категорією населення України як вимушено переміщені особи та члени родин учасників бойових дій потребує від фахівця особливих, спеціальних компетенцій, які в межах освітньо-кваліфікаційних рівнів (першого бакалаврського і другого магістерського), на жаль, окремим чином не формуються.

Тому вважаємо важливим оволодіння теоретичними відомостями, які представлено у «Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп» (В.В. Горбунова, А.Б. Карачевський, В.О. Климчук, Г.С. Нетлюх, О.І. Романчук; 2016) [9]; у навчальній програмі спецкурсу «Спорт заради розвитку» (В.В. Деревянко, О.В. Погонцева, І.Р. Захарчук, О.М. В'яла; рекомендовано МОН України; 2017) [87];

навчально-методичному посібнику «Спорт заради розвитку («Щаслива та захищена дитина – активна та здорова родина і нація») колективу авторів з України у співпраці з ЮНІСЕФ – висвітлено особливості з використанням традиційних, інноваційних та етнічних засобів фізичної культури і спорту саме з дітьми різних вікових груп, яких віднесено до категорії вимушено переміщених осіб і які зазнали психотравмуючого впливу військового конфлікту (рекомендовано МОН України; 2017) [86].

Доцільним буде фахівцям з ФКіС розглянути навчально-методичні матеріали, які подано в навчально-методичному посібнику «Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості» (В.С. Харченко та М.А. Шугай; 2015) [68].

В українському просторі з 2014 р. склалася вкрай непроста ситуація, яка пов'язана з подіями на сході України – це російсько-українська війна, яка впливає не лише на політичні, економічні, юридичні, соціальні та інші сторони життя дорослих людей, а також зтягує до цих обставин і дітей різного шкільного віку. Деструктивні наслідки всіх без винятку військових конфліктів мають негативний вплив на всі сторони життєдіяльності особистості в умовах сьогодення, зокрема такі як: порушення діяльності основних систем життєзабезпечення (у першу чергу нервової), виявлення розладів в оптимальному функціонуванні особистості в навколишньому соціальному просторі (порушення комунікативних зв'язків з однолітками та дорослими незалежно від ступеня спорідненості; виявлення агресії, підвищення ступеня тривожності, прояву депресивних станів, схильність до різких змін настрою, іноді прояви апатії, замкненості, відчуженості від інших, зміна у векторах вибору напрямків діяльності (виборі іграшок, форм реалізації щоденної діяльності), порушення якості сну як зони тривалого відпочинку протягом доби, психоемоційне виснаження тощо) [13; 14; 68; 73; 85].

Більшість авторів зазначає, що «травматичний стрес» є нормальною фізіологічною реакцією на зовнішні стресові або екстремальні обставини (події, що виходять за рамки звичайного життєвого досвіду людини).

Найчастіше за все це відбувається під час кліматичних та природних катаклізмів, внутрішніх державних негараздів, епідеміологічних станів у країні або світі, військових конфліктів тощо [14; 19; 71; 72; 73; 88]. Найбільш негативним наслідком переживання людиною (особливо дитиною) травматичних, негативних, вражаючих подій є розвиток постратравматичного стресового розладу або ПТСР.

Для психіки маленької дитини переживання екстремальних стресових зовнішніх впливів, у тому числі й проживання в зоні бойових дій, втрати близьких, вимушеного переїзду із місця постійного проживання, є вкрай травмуючими обставинами [2; 13; 14; 32; 45; 85].

Зазвичай традиційним способом діяльності маленької дитини в навколишньому середовищі є рухова та ігрова діяльність. Саме через них дитина оволодіває знаннями про середовище, суспільство, що її оточує, та умови оптимальної взаємодії зі світом [13; 14; 16]. Діти старшого дошкільного і молодшого шкільного віку відображають через ігрову діяльність усе, що відбувається навколо. Гра для них є однією з можливостей вирішити ситуацію, впоратися з наслідками того деструктивного впливу, який вони пережили. Вони втілюють в іграх спогади про військові події, переміщення в просторі, переселення, створення схованок, бомбосховищ, приміряють на себе ролі військових, медиків, рятувальників, волонтерів, вчителів – тобто копіюють світ, що їх оточує. Дорослим слід використовувати такі ігрові моменти і спробувати скерувати цю діяльність у позитивний напрямок, не проявляти власної паніки або надмірної турботи через зміст ігрової або рухової діяльності – тільки за умов, коли це загрожує здоров'ю дитини. Навпаки, дорослі, як досвідчені фасілітатори, друзі, близькі люди, яким довіряє маленька дитина, повинні спрямувати діяльність на позитивний розвиток подій в ігровій ситуації – сформувати позитивний хід подій, відповідно показати, що події можуть завершитися не лише негативно (за винятком того, коли дитина пережила випадок втрати близьких людей). Це вважається нормальною фізіологічною реакцією дітей на незвичайні ситуації.

На рис. 1.1 ми представили, хто з позицій сьогодення є об'єктами надання реабілітаційних та фізкультурно-спортивних послуг для осіб, які відчули на собі вплив військового конфлікту та потребують застосування засобів комплексного впливу на організм з метою подолання наслідків бойової травми з точки зору фізичного, психічного і соціального здоров'я особистості в умовах сучасного суспільства; якісного повернення їх ефективного і повноцінного життя в мирних умовах, сприяння впровадженню засобів соціальної адаптації після перебування в зоні військового конфлікту (соціальні ролі, обумовлені віком та професією) [5; 85, с. 231].



Рис. 1.1 Особи, яким необхідно використовувати корекційно-відновлювальні засоби з метою подолання наслідків деструктивного впливу військового конфлікту (за О.В. Юденко та Н.М. Крушинською; 2020)

Таким чином можемо зазначити, що питання, присвячені корекції психофізичного стану дітей, які віднесені до категорії вимушено переміщених осіб та членів родин учасників бойових дій, є актуальним питанням сьогодення, яке вимагає від фахівців пошуку нових форм, методів, засобів і технологій рухової активності, які спрямовані на корекцію наслідків травмуючих факторів військового конфлікту і застосування відповідних ефективних корекційно-відновлювальних методів. Серед них у першу чергу

розглядаємо засоби фізичної культури і спорту, зокрема використання методик навчання, які застосовуються в групах базового навчання з дітьми молодшого шкільного віку і мають цільний фізичний, психологічний та соціальний вплив на людину.

1.2 Дисфункції, які виникають внаслідок травмуючого впливу військового конфлікту на психофізичний та функціональний стан організму людини

ПТСР виникає як відкладена або затяжна (відставлена) реакція на стресову подію, ситуацію (короткочасну, тривалу) надзвичайно загрозливого чи катастрофічного характеру. За даними ВООЗ, близько 80% постраждалих в екстремальних ситуаціях людей успішно справляються з травматичним стресом, і лише у 20% його прояви трансформуються у посттравматичний стресовий розлад як хворобу, в якій проявляються фізіологічні та психологічні симптоми [71; 72].

Фахівці-практики підкреслюють, що з позицій сьогодення слід виділяти такі клінічні симптоми ПТСР: постійні занурення в події минулого; нав'язливі спогади; асоціальна поведінка та соціальна відчуженість; будь-які ознаки виснаження ЦНС; притуплення емоцій; порушення пам'яті і розлади сну; відчуття напруги і тривоги; звуження свідомості; апатія, небажання жити; відсутність задоволень, радості життя; тривожно-фобічні стани.

Основними причинами, які провокують розвиток ПТСР, фахівці з різних галузей (медицина, педагогіка, психологія, соціологія тощо) називають такі життєві обставини (трагічні події, що травмують) як: а) бойові зіткнення і збройні конфлікти; терористичні акти, природні та техногенні катастрофи; б) фізичне та психологічне насильство; в) напади, побиття, тортури, пограбування; г) викрадення людей чи їх найближчих родичів; д) смерть близьких людей; є) викидні або передчасні пологи у жінок [72].

Фахівці з галузі медицини констатують, що «для посттравматичних синдромів характерні різнопланові ознаки, залежно від яких забезпечується розподіл на клінічні типи: 1) тривожний – часті напади, що виявляються на тлі постійної перенапруги; 2) астеничний – нервова система виснажена, втрачається інтерес до життя, пацієнт починає відчувати власну нікчемність; 3) дистрофічний – замкнутість, пацієнти намагаються уникати оточуючих, часто з'являється незрозуміла агресія; 4) соматоформний – виявляється на фоні відставленого ПТСР, супроводжується розладами в роботі ССС, НС, ШКТ [72; 85].

Окремо питання булінгу в закладах шкільної освіти США подано Garrett Anne G. (2003) [101]. Автор вважає, що важливо шукати ефективні засоби подолання булінгу з точки зору фізичного, психоемоційного та соціального аспекту адаптації дітей шкільного віку до умов освітнього середовища, до яких належать загальноосвітні заклади, заклади позашкільної освіти, фізкультурно-оздоровчі комплекси, центри здоров'я та спортивні школи [101].

На жаль, наші спостереження свідчать про те, що діти, які віднесені до категорії вимушено переміщених осіб, внаслідок соціально-комунікативних розладів, які відзначаються у дітей молодшого шкільного віку, які зазнали деструктивного та травмуючого впливу військового конфлікту, часто можуть бути об'єктом булінгу в сучасних загальноосвітніх навчальних закладах та інших дитячих колективах. Із сумом можемо констатувати, що спортивно-оздоровчі та фізкультурно-спортивні секції та позашкільні заклади не є винятком. Саме тому вважаємо за потрібне консультувати тренерів та інструкторів, яким чином рухова активність, засоби фізичної культури і спорту можуть сприяти подоланню цього явища в колективах дітей та підлітків, стати ефективним засобом його профілактики та формування позитивних соціальних, комунікативних та побутових навичок, які дитина зможе перенести в повсякденне життя та застосовувати в щоденній практиці в навколишньому середовищі.

Нижче представлено сучасний погляд на складові шкільної дисципліни (навчальної, дисципліни громадських обов'язків та дисципліни особистої поведінки). Таким самим чином розглядається й організація освітньої діяльності дітей молодшого шкільного віку, які в позаурочний час відвідують фізкультурно-оздоровчі секції, зокрема таеквон-до, а тренування ми розглядаємо як навчальне заняття корекційно-оздоровчої спрямованості.



Рис. 1.2 Сучасний погляд на складові шкільної дисципліни та організації освітньої діяльності дітей молодшого шкільного віку в позаурочний час



Рис. 1.3 Схема корекційно-реабілітаційної роботи з дитиною або підлітком після травматичних подій, які відбувалися три та більше місяців поспіль [4, с. 91]

Слід відзначити, що діти, у яких відзначається прояв ПТСР різного ступеня, є особливою групою ризику для розвитку не лише психосоматичних, але й соматичних захворювань за умов, що із наслідками цього розладу ніхто з фахівців не працює комплексно й цілеспрямовано з метою усунення наслідків травматичного впливу військового конфлікту. Діти, особливо дошкільного і молодшого шкільного віку, є групою підвищеного розвитку ПТСР за рахунок своєї вразливості, емоційності тощо.

На рис. 1.3 представлено схему корекційно-реабілітаційної роботи з дітьми, які пережили травматичні події. Б. Лазоренко зазначає, що «запропонований комплекс має практичне значення для дослідження ефективності реабілітаційних і реадaptaційних програм відновлення вразливих груп населення в умовах воєнних дій» [85, с. 234]. До комплексу корекційно-відновлювальних заходів доречно включати взаємопов'язані технології, спрямовані на «подолання тривожних особливостей розвитку дитини, її психічного стану, та технології, спрямовані на підтримку й розвиток вираженої позитивної особистісної відмінності дитини». Слід застосовувати «емпатійні висловлювання», бо «важливо позитивно оцінити особистість дитини в цілому, виявити доброзичливе, емоційно-ціннісне ставлення до неї». Фахівці вважають, що «зрозуміти стан дитини вихователю дасть змогу аналіз невербальних факторів: погляду, міміки, жестів, поз дитини»; водночас важливим є завдання щодо того, щоб «вчити дитину контролювати свої страхи, переживання, навчити співпереживати іншим дітям, виявляти чуйність, позитивне ставлення до них» [85]. Вважаємо, що у вирішенні цього завдання провідну роль може зіграти спеціально організована фізична активність дитини – тренування і фізкультурно-оздоровча діяльність.

У роботі з дітьми, які належать до категорії вимушено переміщених осіб, слід уникати авторитарного стилю виховання, заміни батьківської уваги надмірними матеріальними заохоченнями, байдужості до дитини та її потреб, роздратованості, відсутності всебічної підтримки, такту, толерантності та емоційної близькості до дитини, бо це, навпаки, загострює проблеми, які в неї

виникають. Тому необхідно в процесі будь-якої взаємодії сприяти створенню різних позитивних емоцій та вражень, нових знайомств, формуванню позитивно зовнішньої та внутрішньої мотивації для подальшої діяльності, спрямованої на всебічний розвиток дитини (фізичний, психоемоційний, соціальний) та корекції негативних наслідків, спричинених бойовими діями. Слід приділити увагу таким аспектам як «посилення згуртованості членів родини; підтримання дружніх зв'язків з іншими родинами; надання дитині всебічної підтримки; наповнення життя дитини позитивним та змістовним спілкуванням; виховання відповідальності, патріотичних почуттів» [13; 85].

Слід пам'ятати, що «батьки впорядковують, організовують життєдіяльність дитини, створюють необхідні умови для її цілісного і всебічного розвитку, формують становлення особистості, сприяють соціальній адаптації. Слід «мати на увазі, що їхні батьки – військовослужбовці, внутрішньо переміщені особи, волонтери, лікарі – теж мають прояви ПТСР (фізичні, психоемоційні, соціальні: проживання і перебування в зоні бойових дій, участь у бойових діях, виконання професійного обов'язку в екстремальних умовах, спостереження за смертю інших людей: близьких, друзів, побратимів-військових, складні життєві обставини (переселення)» і людині, щоб опанувати всі ці аспекти, теж потрібен час, а дуже часто і професійна вузьконаправлена допомога кваліфікованих фахівців (рис. 1.1 і 1.3) [13; 14; 85, с. 235; 86].

Фахівці, які працюють з означеною категорією осіб, повинні «створити умови для специфічних видів діяльності (ігрової, комунікативно-мовленнєвої, художньо-мовленнєвої, художньо-продуктивної, рухової» [4; 13; 17; 86], що дозволить школярам трансформувати попередній негативний досвід, проявити особистісні задатки та розвинути їх, реалізувати власні потреби та задовольнити інтереси (рухові, творчі тощо), які формують та розвивають важливі якості особистості (самостійність, активність, відповідальність, ініціативність), повертають впевненість у собі, довіру та повагу до оточення [13; 17; 33; 39; 70; 86].

І.О. Луценко [69] наголошує на тому, що «спеціалістам, які працюють з дітьми молодшого шкільного віку, варто акцентувати увагу на тому, щоб батьки були найближчими людьми, які допомагають дитині відчувати себе захищеним». На глибоке переконання вченої, «необхідно кожного дня спілкуватися з дитиною, знати, що для неї важливо: поділяти радощі, страхи та інші різні емоції»; «батьки мають знаходити час для спільних ігор, розваг, сумісних занять руховою активністю – оскільки безпосередній фізичний та емоційний контакт із близькими людьми, прояв любові, турботи допоможуть дитині легше пережити важкі стресові ситуації та їхні наслідки» [69]. Вона вважає, що слід розуміти і сприймати психоемоційний світ дитини; організувати для батьків семінари-практикуми та тренінги, надавати спеціальні пам'ятки [85, с. 236]. Н.І. Тищенко, Б.Ю. Піроцький та ін. підкреслюють, що «фахівцям варто пам'ятати про пріоритети родинного виховання, забезпечувати його єдність із традиціями, культурою, цінностями родини і закладу освіти [4; 85, с. 236].

Ми безпосередньо вважаємо, що родина є і залишиться тим оточенням, де в природньому середовищі можна та необхідно гармонійно розвивати дитину як особистість, сприяти її вихованню та соціалізації. У таких дітей вкрай важливо із застосуванням різних технологій та методів комплексно формувати та розвивати суспільні, соціокультурні, національні традиції та норми, сприяти закладенню їхньої активної та відповідальної громадянської, патріотичної та соціальної позиції [85]. Ця ідея висвітлена в дослідженнях А.В. Кабанцева і О.Л. Корнєєва, і зазначається, що «з цими дітьми необхідно здійснювати краєзнавчу роботу, знайомити з новими соціальним середовищем та природним довкіллям, з історією, традиціями, звичаями та фольклорними особливостями місцевості, де родина проживає зараз». Вважаємо, що «ці тематичні аспекти можна реалізовувати і в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих занять, які цікаві дитині» [4; 85, с. 236].

І.О. Луценко [69] відзначає, що «процес адаптації до нових умов (невідомого міста/села, оселі, незнайомих людей, їхніх звичаїв, мови) або до

змін у самій родині проходить у дитини індивідуально», що пояснюється, на її думку, тим, що адаптація в цьому аспекті повинна розглядатися як «широкий спектр індивідуальних реакцій, які залежать від психофізіологічних та індивідуальних особливостей дитини, сімейних стосунків, супутніх життєвих обставин». Провідним завданням фахівців гуманітарно-соціального профілю, які здійснюють професійну діяльність із вимушено переміщеними особами, зокрема дітьми шкільного віку, є «допомога у подоланні негативних наслідків ПТСР і адаптації до нових обставин життя» [4; 7172].

На дітей молодшого шкільного віку з родин учасників бойових дій та внутрішньо переміщених осіб, які живуть у населених пунктах, розташованих на лінії зіткнення, мають значний негативний вплив події, які травмують особистість різним чином: розлука з рідними та близькими; тривале очікування звістки про рідну людину, зустрічі з нею чи телефонної розмови; втрата близьких; ночівля у бомбосховищі під час обстрілів; переселення (переїзд), адаптація до нових умов життя тощо. У цих дітей відзначаються порушення таких сфер: розлади настрою, сну, наявність страхів, плаксивість (емоційна); розсіяність, неухважність (когнітивна); замкненість, агресивність, недовіра до людей найближчого оточення (розлади комунікативної). Поряд з тим у більшості дітей виявлено мобілізацію особистісних ресурсів на етапі подолання ПТСР. Фахівцям (вчителям, тренерам, психологам та ін.) слід забезпечувати дитиноцентристську спрямованість педагогічної діяльності, здійснювати педагогічний супровід дітей із родин учасників ООС/АТО, внутрішньо переміщених осіб та тих, які проживають у населених пунктах, розташованих на лінії зіткнення. Спеціалісти повинні сприяти розвитку активності, турботливості, взаємоповаги, відповідальності; забезпечувати цілісність, унікальність індивідуального розвитку кожної дитини [4; 69; 71]. Своєчасна педагогічна підтримка є вкрай необхідною для цих дітей; щоб її організувати, фахівці повинні використовувати висловлювання, що підтримують дитину: висловлювання-згода сприяє виникненню впевненості у правильності власних дій, стимулює до діяльності, підтримує її;

висловлювання-підбадьорювання передбачає емоційну підтримку дитини [71].

Автори [70; 71; 85, с. 233] констатують, що «(особливо її потребують діти замкнені, нерішучі, невпевнені у своїх силах, які переживають негативні емоційні стани); висловлювання-схвалення зорієнтоване на особистість дитини. Висловлювання-позитивна випереджувальна оцінка налаштовує дитину на успішну діяльність, спричиняє позитивні зміни у її станах, діях, поведінці, спонукає до практичних дій, мовленнєвої комунікації з однолітками» [70; 85].

І.О. Луценко [69] наголошує на тому, що «негативні наслідки пережитих посттравматичних подій проявляються не одразу, тому дорослі – вихователі та батьки – мають постійно стежити за психоемоційним станом дітей, їхнім самопочуттям, виявляти хвилювання, тривоги»; слід звертати увагу «на збудливість, тривожність, агресивність, заглиблення в себе»; стежити «за здоров'ям дітей, їхнім сном, апетитом, настроєм, частотністю вередування, наріканнями на головний біль тощо» (критерії є об'єктивними показниками втоми, перевантаження, хвилювання, страхів та проявами наслідків ПТСР).

Проведене дослідження дозволяє констатувати, що таеквон-до може бути використане як ефективний корекційно-відновлювальний засіб в комплексній системі збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку (фізичного, психічного та соціального), які належать до категорії вимушено переміщених осіб, є постраждалими внаслідок бойових дій на сході України або належать до категорії дітей учасників бойових дій; засоби таеквон-до можуть бути використані з метою психофізичної та соціальної адаптації дитини до умов перебування та проживання на мирній території; сприяти відновленню в процесі тренування втрачених соціальних зв'язків та комунікацій з навколишнім середовищем, дорослими та однолітками.

Діагностику патологій, які можуть виникнути внаслідок травмуючої дії військового конфлікту на організм дитини та його функціонування, має здійснити дитячий психіатр, який оцінить психотравмуючу подію, що сталася,

та які від неї наслідки можуть бути в житті дитини. У процесі діагностики оцінюється реакція на вплив різних подразників, уточнюється наявність спогадів, які відтворюються у снах чи відбиваються на ігровій діяльності та в розповідях. Подібна робота дозволить максимально ефективно підібрати засоби реабілітаційного впливу. Діагностують ПТСР за скаргами на психологічні травми, трагічні події минулого; діагностування здійснюється за допомогою спеціальних опитувальників, які мають чіткі критерії оцінювання. Рекомендують консультування у психологів і психіатрів також найближчому оточенню людини, яка пережила травматичний вплив зовнішнього стресу [14; 67; 71; 72].

Лікування синдрому ПТСР у дітей є кропіткою роботою команди фахівців, серед яких спеціаліст із рухової активності має бути одним з провідних. Зазвичай використовуються декілька методик корекції – дуже рекомендовані технології когнітивно-поведінкової терапії, психотерапії, арт-терапевтичних технік, використання засобів і технологій Body&Mind Fitness, що спрямовані на корекцію діяльності нервової системи, у тому числі і за рахунок рухової діяльності (вправи зі стретчингу, йога-терапія, засоби єдиноборств як системи комплексного виховання; дихальні вправи; вправи на формування самоорганізації, самоопанування, самодисципліни тощо). У тяжких випадках використовують гіпнотерапію та інші види психотерапії. Як медикаментозний супровід призначають антидепресанти, нейролептики, транквілізатори тощо. Як допоміжні засоби використовують масаж і фізіопроцедури здебільшого седативного характеру.

Слід констатувати, що за даними інформаційних джерел найгіршим варіантом травматичного впливу є патологічна зміна особистості.

Лікарі-реабілітологи і психотерапевти, щоб уникнути серйозних ускладнень ПТСР, з метою його профілактики у дітей молодшого шкільного віку рекомендують використовувати корекційно-відновлювальні та реабілітаційні засоби одразу після дії травмуючого фактору, щоб не допустити переходу означеного стану в хронічну форму. Запобігти цьому можна через

дотримання режиму доби (чергування фізичного навантаження та ефективного відпочинку як протягом дня, так і вночі), правильної харчової поведінки, вживання повноцінного спектру нутрієнтів; створення комфортних умов життєдіяльності, прояву турботи і любові до дитини, повагу до неї як до особистості; відзнаку всіх її досягнень з коментарем, чому це має позитивний вплив на життя дитини; мотивування на подальші досягнення; сприяння формуванню позитивного соціуму навколо дитини; відновлення оптимального спілкування з однолітками та дорослими в процесі вирішення різноманітних фізкультурно-спортивних, освітніх та оздоровчих завдань.

Джудіт Коен, Антоні Маннаріно, Естер Деблінджер [71] – автори однієї з перших книг, що пропонує системний підхід до лікування травми у дітей і підлітків та їхніх батьків. Автори розробили спеціальні вправи, спрямовані на подолання різних видів травматичних подій. Цей практичний посібник є гарним дороговказом для клінічних дитячих психологів, соціальних працівників, а також фахівців суміжних галузей. Видання також стане у нагоді науковцям, аспірантам і докторантам, які займаються проблемами дитячої терапії та ПТСР.

Отже, головними деструктивними і травмуючими наслідками військового конфлікту вбачаємо розлади поведінки, прояви асоціальної діяльності учнів молодшої школи, порушення функцій нервової діяльності (у першу чергу підвищена нервозність, прояви ПТСР, розлади сну та харчової поведінки, різкі зміни настрою, емоцій, порушення комунікаційних зв'язків як з однолітками, так і з дорослими). Саме на подолання цих травматичних наслідків впливу війни і спрямоване застосування комплексних корекційно-відновлювальних засобів, зокрема засобів фізичної культури і спорту.

1.3 Таеквон-до як сучасний засіб корекції психічного та фізичного станів у комплексній роботі з дітьми молодшого шкільного віку (вимушено переміщеними особами та дітьми учасників бойових дій)

Таеквон-до (тхеквон-до, тхе-квон-до, теквондо, таеквондо; кор. 태권도: 跆拳道) – бойове мистецтво, олімпійський вид спорту та національний вид спорту в Кореї. Вважають, що ця дисципліна серед усіх східних бойових мистецтв є найбільш науково обґрунтованою і систематизованою; вона за допомогою систематичних тренувань дозволяє людині зміцнити здоров'я, навчитися самообороні, та привчає працювати над саморозвитком духовності й інтелекту [18; 91].

Історія корейських бойових мистецтв налічує більше ніж 2000 років. В Україні цей вид спорту розвивається під офіційною назвою Таеквон-До ІТФ [6; 47; 48]. Також неофіційно цю версію називають північнокорейською. Організація є членом WADA та визнана в Україні як вид спорту.

Поняття «таеквон-до» з корейської мови означає – «тае» (удари ногою), «квон) (кулак, удари рукою) і «до» (шлях). Отже, сучасний варіант трактування пропонують наступний: а) це застосування верхніх і нижніх кінцівок з метою самооборони; б) це життєвий шлях, який містить у собі ґрунтовне морально-етичне виховання особистості, систематичне ментальне тренування для розвитку свідомості особистості через усвідомлення ролі рухової активності в комплексній культурі та філософії мистецтва таеквон-до [6; 47; 48; 91]. За своєю сутністю – це мистецтво, спрямоване на всебічний гармонійний розвиток людини як особистості через фізичний, психоемоційний та соціальний вектори. І ми абсолютно погоджуємося з таким підходом до таеквон-до як до східної системи рухової активності людини, її безперервного виховання протягом життя і можливості внесення окремих соціальних навичок через оволодіння ними в процесі виконання і реалізації цілеспрямованих завдань на тренуваннях.

Офіційно засновником доволі молодого бойового мистецтва таеквон-до вважають генерала Чой Хонга Хі. Офіційною датою народження виду спорту вважають 22 березня 1966 р., коли відбулася конференція, де було оголошено про створення громадського об'єднання, метою якого є розвиток цього мистецтва бою у всьому світі. Тоді було прийнято одноголосне рішення про створення Міжнародної Федерації Таеквон-До (з англ.: International Taekwon-Do Federation, скорочено – ITF). Сама назва передбачає гармонійний, всебічний розвиток особистості. Сьогодні таеквон-до є дуже популярним в усьому світі серед осіб різного віку, а заняття починають проводити з дітьми від 4 років [47; 48; 89; 91].

ІТФ з позицій сьогодення представляє в усьому світі саме те бойове мистецтво і вид спорту, яке створив його засновник – Чой Хонг Хі. Умови Федерації споріднені з олімпійським циклом – Президента Міжнародної федерації переобирають один раз на чотири роки.

Створювалося таеквон-до (бойове мистецтво) як система самооборони для армії, оскільки процес тренування відрізнявся доволі жорсткою дисципліною: правила поведінки в До-Янге та переміщення є строго регламентованими. Важливою особливістю є те, що форма одягу, ритуали, ставлення до Майстра й однодумців у групі, де проходять заняття, дотримуються з особливою увагою та пошаною [47; 48; 91]. Подібний вишкіл був необхідний, оскільки першими учнями були військові, саме тому збереглися чіткі й бездоганні вимоги до запропонованого виду спорту: а) процес тренувань є максимально раціональним, щоб за короткий термін можна було виховати максимальну кількість учнів (у солдатів строкової служби немає часу на довгі роки тренувань); б) вивірена методика тренувань є зрозумілою для кожної людини незалежно від її особистих здібностей – вона має задовільняти потреби людей, які не мають жодних знань про особливості цього різновиду мистецтв і про досвідчених майстрів єдиноборств; в) повинні зберігатися мінімальні вимоги до приміщення й інвентарю для занять; г) має

бути ефективним засобом дії як на полі бою, так і у випадку рукопашної сутички.

До програми навчання також входять прийоми самооборони (хосінсуль) – логічне застосування попередніх дисциплін у реальних ситуаціях [47; 91].

5 Принципів Філософії Таеквон-До як бойового мистецтва

1. ЧЕМНІСТЬ; ВВІЧЛИВІСТЬ
2. НЕПОХИТНИЙ, НЕЗЛАМНИЙ ДУХ
3. ТЕРПІННЯ; НАПОЛЕГЛИВІСТЬ
4. САМОКОНТРОЛЬ
5. ЧЕСНІСТЬ

Базова техніка

Рахунок	✓ Туль (Пхумсе, Хьонг) – формальний комплекс	Термінологія
1 – хана; 2 – туль;	✓ Матсогі (Кьоругі) – спортивний поєдинок (спаринг)	✓ Добок – форма для занять
3 – сет; 4 – нет;	✓ Щібом – техніка показових виступів	✓ Доджанг – зал для занять
5 – тасот; 6 – йесот;	✓ Тукчі – техніка нанесення ударів ногами у стрибках	✓ Доянг – килим для змагань
7 – ільгоп; 8 – йодоль;	✓ Верьок (Кьокпа) – силове розбивання твердих предметів руками і ногами (аналог японського тамесіварі)	
9 – ахоп; 10 – йоль	✓ Хосінсуль – практика самооборони	

ОСНОВНІ ЗАСАДИ ТА ПРИНЦИПИ ТАЕКВОН-ДО

Рис. 1.4 Принципи таеквон-до [Офіційний сайт Федерації Таеквон-до ІТФ]

Основні команди

- ✓ Мойот – стати в стрій
- ✓ Чарйот – сумирно
- ✓ Кюне – уклін
- ✓ Джюнбі – приготуватися
- ✓ Мацогі-джюнбі – прийняти бойову стійку
- ✓ Сіджак – почати, виконати
- ✓ Киман – команда про закінчення завдання
- ✓ Кальо – зупинка бою
- ✓ Кесот – продовження бою

Основні стійки

- ✓ Анензо – 50% ваги на обидві ноги
- ✓ Канензо – передня нога зігнута в коліні, задня повністю пряма
- ✓ Нінчазо – 70% ваги на задню ногу, 30% ваги на передню ногу

Рівні нанесення удару, блоку

- ✓ Наджунде/Аре – нижній рівень (нижче поясу)
- ✓ Каунде/Момтон – середній рівень (від пупка до ключиці)
- ✓ Нопунде/Ольгуль – верхній рівень (голова та шия)

跆拳道一身

ОСНОВНІ КОМАНДИ, РІВНІ НАНЕСЕННЯ УДАРІВ ТА СТІЙКИ

Рис. 1.5 Основні стійки, команди та рівні нанесення ударів у таеквон-до – база, з якою знайомляться на тренуваннях діти з самого початку

Таеквон-до із успіхом виконало означені Майстром завдання – методика адаптована для різних вікових категорій і будь-якої статі; прийоми з точки зору біомеханіки найбільш раціональні, що дозволяє генерувати максимальну потужність бійцеві; переважно використовується ударна техніка рук і ніг, найбільш адаптована для природніх умов або для захисту від декількох супротивників [18; 47; 48; 91].

На сьогодні система змагань з таеквон-до за сутністю є багатоборством – вона складається із 5 дисциплін, 4 з яких представлено в програмі змагань: 1) змагання у спарингу (масогі); 2) змагання за формальними комплексами (туль); 3) змагання з розбивання дощок (вірек – 3 різних удари для жінок і 5 різних ударів для чоловіків); 4) змагання зі спецтехніки таеквон-до (т-ки – розбивання дощок зі стрибком у довжину і висоту – 3 різних стрибки у жінок і 5 різних стрибків у чоловіків) [47; 89; 91].

Таеквон-до, мабуть, є єдиним бойовим мистецтвом, методика викладання якого, а також філософія, порядок присвоєння поясів і всі його складові – розбивання, двобої, базова техніка, спецтехніка, формальні комплекси, прийоми самооборони – описані самим засновником у книзі-енциклопедії таеквон-до, яка складається з 15 томів. Звичайно, енциклопедія не може замінити тренера-інструктора, але дозволяє уникнути невірних тлумачень класичної техніки, дає можливість кожному коректувати та удосконалювати свої вміння, уникаючи помилок і профанації. Сьогодні це мистецтво стало доступним для кожного, хто хоче ним оволодіти. Головний секрет успіху систематичних занять – це повна віддача на тренуваннях; учень повинен викладатися на кожному занятті на 101%, і тільки тоді він отримає бажаний результат. Така вимогливість потребує самодисципліни, усвідомлення кінцевого результату від кожної дії, віддачі тренувальному процесу. Учень, що зумів змусити себе, досягає рано чи пізно бажаних результатів, які звичайній людині можуть здаватися надприродними [47; 91].

Таеквон-до побудовано на знаннях анатомії, біомеханіки, фізіології та фізичного виховання. Науковий підхід робить мистецтво живим. Скільки

наука розвивається, стільки розвивається й мистецтво. Звичайно, класична техніка туль – основа таеквон-до – змінюється рідше за все, бо це стрижень, база, на яку спираються всі інструктори. Але які методи, які навантаження, і на чому потрібно робити акцент – вибирає сам інструктор. Різні інструктори – різні типи особистостей, це різні методики, різний підхід, що дає кожному учневі підібрати більш відповідну йому школу. Можливо, ця особливість виходить із древньої корейської традиції вибору вчителя, де монах після декількох років попереднього навчання, повинен був обійти як найбільше монастирів і вчитися у багатьох вчителів, щоб вибрати одного, назвати його своїм вчителем і учитися в нього стільки часу, скільки вчитель вважатиме за потрібне [18; 47; 48; 89; 91].

У таеквон-до кожен отримує те, що йому потрібно: виправляє здоров'я, вчиться самозахисту, знайомиться з філософією, виховує сильне тіло і дух. Але щоб стати професіоналом, слід мати велику самовіддачу, проходити виснажливі тренування, мати непохитний намір і вміння терпіти довгі роки болю і втоми, жорсткі поєдинки, травми. Але також таеквон-до – це і велика привабливість, бо через культуру рухів мистецтво вражає глядачів граційністю, дає їм естетичну насолоду; цей різновид рухової активності надає всебічного розвитку тілу і духу.

Таеквон-До має унікальну систему видачі поясів: існує 10 розрядів «типів» кольорових поясів і 9 ступенів (данів) чорних. Пояси видаються в залежності від інтенсивності – чорний пояс можна отримати від одного року тренувань (якщо тренуватися 4 по год. 6 разів на тиждень) до 4-5 років (якщо тренуватися 2-3 рази на тиждень по 1,5 год.). Щоб отримати 2-й дан, треба чекати ще 1 рік, незалежно від інтенсивності тренувань, 3-й дан – 2 роки, 4-й – 3 і так далі. Володарі з першого по третій дану можуть вважатися помічниками вчителя або босабом. Володарі з четвертого по шостий дану вважаються вчителями (сабомами); володарі сьомого і восьмого дану – майстрами (са хюн ним). Володар дев'ятого дану вважається великим майстром – са сон ним. Усе це показує, що для того, аби отримати звання

вчителя з таеквон-до (четвертий дан і вище), потрібно витратити щонайменше 7 років - час, достатній, щоб відрізнити професіонала від початківця.

Атестацію на пояси має право приймати тільки Міжнародний інструктор ІТФ. Міжнародним інструктором може стати тільки володар четвертого дану і вище.

На рисунку 1.5 подано основні стійки та особливості їх виконання; визначено основні рівні нанесення ударів у процесі навчально-тренувальних занять і змагань; представлено основні команди, до яких апелює тренер-інструктор на занятті. Це та освітньо-методична складова, якою оволодівають наймолодші учасники навчально-тренувального процесу в секціях таеквон-до. Це сприяє формуванню у них професійно-спрямованого тезуарусу, привчає дитину до дисципліни, повазі до традицій інших культур та народностей, розвиває терплячість та вихованість (не завжди просто вивчити і запам'ятати, складні терміни корейською мовою). Але для цілеспрямованих малюків це доволі невеликі складнощі, які вони із підвищенням їхнього рівня адаптації до нового освітнього та навчально-тренувального, рекреаційно-оздоровчого простору, до нового соціуму, із успіхом долають.



Рис. 1.6 Пояси у таеквон-до та їх присудження

Заняття згуртовують дітей, позитивно змінюють їх психоемоційну сферу, особливо коли вдається досягнути конкретної мети на тренуванні, виконати новий, більш складний елемент, отримати перемогу в спарингу, подолати суперника на змаганнях тощо.

Вважаємо, що слід окремо зупинитися на системі присудження поясів у таеквон-до, оскільки вона є унікальною (рис. 1.6).

Інструкторами в спортивно-оздоровчих секціях можуть бути лише володарі «данів» (чорних поясів). Незважаючи на ступінь майстерності інструктора, до нього необхідно звертатися з поклоном, а при спілкуванні додавати до відповідного звання поважне «нім» [18; 47; 48]. Також вважаємо за потрібне звернути увагу фахівців та батьків на те, що в процесі атестації дітей-спортсменів є певні обмеження, а саме:

- в олімпійській версії до 15 років спортсмен, який успішно пройшов випробування на перший дан, отримує учнівський ступінь – червоно-чорний пояс та перший пхум; після досягнення 15-річного віку він змінюється на перший дан (автоматично) за умов, що учень продовжує тренування [47; 48];

- у неолімпійських версіях підхід відрізняється в залежності від поглядів майстра, який здійснює атестацію: дітей або не атестують зовсім на чорний пояс першого дану до 15 років, або дозволяють носити «юніорський» чорний пояс – з білою відміткою – до досягнення потрібного віку [6; 48; 91].

Основним засобом дій у таеквон-до є туль. Більшість фахівців об'єднані думкою про те, що «туль – це комплекси вправ, що складаються з основних атакуючих та захисних дій, які виконуються в логічно обґрунтованій послідовності» (базові тулі ґрунтовно охарактеризовані). Учень імітує поєдинок з кількома суперниками, виконуються різні атакуючі чи захисні дії, що відповідають «обставинам, що склалися». На заняттях багаторазово повторюються зв'язки рухів (тулі), удосконалюються спаринги, підвищується гнучкість молодих спортсменів, ними опановується техніка рухів і тактичні особливості ведення бою. Цей вид спорту сприяє розвитку плавності та ритмічності рухів. У процесі спарингів тренер-інструктор виявляє найбільш

слабкі та сильні сторони підготовки у кожного спортсмена, ступінь оволодіння тими чи іншими прийомами навчальної базової програми у дітей молодшого шкільного віку. Саме тому тренери наголошують на тому, що «туль є більш чутливим індикатором рівня індивідуальної техніки» [18; 48; 91].

Засновник таеквон-до, гранд-майстер Чой Хонг Хі, радить інструкторам заохочувати учнів до відвідування інших До-Янгів та інших стилів. Вчитель, бажаючи допомогти учневі, розуміє, що змушувати учня, що не бажає вчитися – марна трата часу, тому він дає йому право вибору найбільш підходящої для нього школи, а також можливість порівняння як різних шкіл, так і вчителів. Але, зробивши свій вибір, учень відповідає за нього, він повинен повністю підкорятися і довіряти обраному вчителю та встановленому етикету [6; 48].

Генерал Чой Хонг Хі наступним чином пояснював, чому тулів саме 24: «у масштабі вічності життя людини можна розглядати як одну добу; кожна доба має 24 години – отже, тулі символізують все життя, яке людина присвячує таеквон-до» (на прикладі засновника виду спорту) [6; 8; 91].

Вважаємо необхідним звернути увагу майбутніх фахівців спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» на монографію «Управління підготовкою тхеквондистів» А.С. Ровного, В.В. Романенко та І.М. Пашкова (2013) [75], коли вони здійснюють планування роботи і добору засобів роботи з дітьми молодшого шкільного віку.

Розвиток таеквон-до в Україні, особливості застосування цього різновиду єдиноборств для окремих вікових груп, розвитку його як виду спорту та удосконалення фізкультурно-спортивної майстерності висвітлено у наукових працях таких фахівців як: Р.А. Арканія (засвоєння та подальше вдосконалення ударів ногами в системі річної підготовки юних тхеквондистів 11-12 років; 2020) [3]; О.С. Кошечев (побудова тренувального процесу в передзмагальному мезоциклі у висококваліфікованих тхеквондистів; 2014) [23]; О.В. Лукіна (оптимізація спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки (2009) [30]; О.Б. Неханевич (лікарський контроль над спортсменками, які займаються

важкою атлетикою та тхеквондо; 2010) [42]; (біоелектрична активність серця та вегетативна регуляція спортсменок, які займаються важкою атлетикою та тхеквондо; 2010) [41]; (фізична працездатність спортсменок, які займаються тхеквондо та важкою атлетикою; 2010) [43]; І.М. Пашков (розвиток координаційних здібностей тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки; 2011) [65]; В.В. Романенко (модельні характеристики технічної і фізичної підготовленості таеквондистів на етапі початкової підготовки; 2010) [77]; Яддаден Белькасем (розвиток спеціальної гнучкості юних тхеквондистів на засадах стандартних завдань (з використанням комп'ютерних інформаційних технологій); 1999) [98].

Але огляд доступних наукових досліджень, присвячених таеквон-до, свідчить про її недостатню вивченість, особливо щодо того, як можна використовувати означений вид спорту з метою корекційно-відновлювального впливу на психофізичний стан та підвищення рівня соціальної адаптації дітей, які зазнали травмуючої дії військового конфлікту.

Вважаємо, що тренерам-інструкторам слід детально ознайомитися з теоретико-методологічною базою, яка представлена навчальним посібником В.О. Гаврилюка «Фізична культура в школі з елементами таеквон-до (для учнів 8-9 класів)» (2011) [7].

Важливими для тренерів-інструкторів з таеквон-до, які вирішують професійні завдання у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності із дітьми шкільного віку, вважаємо роботи таких фахівців як: О.М. Корсак, що досліджував вплив занять тхеквондо-ВТФ на фізичний стан школярів (2009) [21]; С. Воропай, М. Нудьга, С. Собко та Н. Собко, які вивчали вплив занять з елементами тхеквондо на розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку (2016) [5]; О. Лукіна, В. Новіков і В. Горбенко, що висвітлювали питання, які пов'язані зі спеціальною фізичною підготовленістю юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки (2010) [29]; Ю. Немцева та Т. Кравчук, які здійснили аналіз технічної підготовленості тхеквондистів у змагальних поєдинках (2011) [40]; Г.О. Огарь, В.А. Санжаров

та В.І. Ласиця, що вивчали особливості впливу швидко-силової спрямованості тренування юних тхеквондистів на ефективність ударних дій (2013) [44] та інших.

Науково-методичні та практичні рекомендації щодо використання засобів тхеквон-до подано у наукових дослідженнях, а саме: передзмагальна підготовка з тхеквондо (Пумсе) (О. Кощеєв; 2017) [24]; В.В. Абрамов та О.Б. Неханевич досліджували особливості харчової поведінки та психологічного стану спортсменок, які займаються тхеквондо (2009) [1]; О.С. Кощеєв – чергування аеробних і анаеробних навантажень у тхеквондо для подолання монотонності тренування (2008) [22] та історію становлення й розвитку тхеквондо ВТФ на міжнародній спортивній арені (2016) [25]; О. Круглянський та Т. Кравчук досліджували питання, які пов'язані з використанням музичного супроводу в навчально-тренувальному процесі студентів факультету фізичної культури, що спеціалізуються з тхеквондо (2010) [27]; І.Ю. Кузнецова – представлені та ґрунтовно охарактеризовані дидактичні принципи в навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів із тхеквондо (2017) [28]; Є.Л. Михалюк досліджував та здійснював порівняння інтегральних показників серцево-судинної та автономної нервової системи й фізичної працездатності між тхеквондистами та боксерами високого класу (2015) [38], а у співпраці із І.В. Ткалич та В.В. Сиволап визначив гендерні відмінності показників варіабельності серцевого ритму, центральної гемодинаміки, фізичної працездатності та показників крові тхеквондистів високого класу (2010) [36; 38], представив фізіологічний профіль тхеквондистів високого класу (2011); В. Ляшенко, Є. Корж, Т. Омельченко та Н. Петрова надали порівняльну характеристику розвитку координаційних здібностей школярів 7-9 років та їхніх однолітків, які систематично займаються тхеквондо (2020) [31]; В. Саєнко та С. Мишельман представили оцінку рівня розвитку фізичних якостей тхеквондистів високої кваліфікації (2010) [79]; О.Е. Соломахою було охарактеризовано особливості організації спортивного відбору в тхеквондо

(2015) [80], визначено процес підвищення функціонального стану сенсорних систем та їх значення у тхеквондо (2014) [81] і подано значення гнучкості в підготовці тих, хто займається тхеквондо (2016) [84]; В.В. Романенко, В.Л. Голохою та Н.А. Веретельникова здійснено оцінка та аналіз підготовленості кваліфікованих тхеквондистів (2018) [76]; Н.М. Санжаровою, Г.О. Огарь та Д.В. Сич представлені особливості швидко-силової підготовки юних тхеквондистів (2018) [82].

В одноосібних працях І.М. Пашкова надано визначення підвищення рівня фізичної працездатності у тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки (2015) [63]; представлено особливості методики удосконалення координаційних здібностей юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки (2015) [65]; виявлено особливості адаптації організму тхеквондистів до фізичних навантажень (2016) [57]; досліджено та охарактеризовано методичні особливості психологічної підготовки тхеквондистів (2017) [53]; представлено методичні особливості застосування засобів у тренувальному процесі тхеквондистів (2017) [54]; охарактеризовано засади побудови модельних характеристик з тхеквондо (2017); визначено особливості психоемоційної підготовки тхеквондистів (2017) [55]; подано результати динаміки розвитку координаційних здібностей тхеквондистів 8–10 років (2018) [58]; охарактеризовано загальну структуру координаційних здібностей юних тхеквондистів 12–14 років (2019) [56].

У співавторстві із О.В. Палієм автором визначено особливості розвитку витривалості у тхеквондо (2017) [61]; вивчено динаміку розвитку витривалості тхеквондистів 12–14 років (2018) [52]; охарактеризовано особливості динаміки показників витривалості тхеквондистів 12–14 років під впливом запропонованих засобів (2020) [60]; представлено особливості функціональних здібностей тхеквондистів (2019) [62]. І.М. Пашков та С.О. Доморніков визначили особливості прояву координаційних здібностей в тхеквондо (2017) [58]; П. Рибалко та С. Хоменко представили на засадах власних досліджень особливості формування комплексної системи розвитку

силових здібностей студентів аграрного вузу на заняттях з тхеквондо (2018) [74]; І. Ромолданова визначила особливості психологічного забезпечення підготовки тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах (2020) [78].

М.С. Пруднікова та К.В. Мулик вивчали мотивацію підлітків 14-15 років до спортивної діяльності, зокрема тхеквон-до і велотуризму (2020) [73].

Правила змагань, особливості атестації та присвоєння кваліфікацій ґрунтовно висвітлено на офіційних сайтах таких міжнародних федерацій як «American Taekwondo Association» [99]; Загальноєвропейська федерація Таеквон-До [103]; «Chan Hun International TaeKwon-Do Federation» [100].

О. Юденко й І. Захарчук висвітлювали у своїх роботах різноманітні аспекти впровадження іноваційних таких різновидів рекреаційної рухової активності і спортивних ігор у школярів як флорбол, а також комплексів спеціальних дихальних і гімнастичних вправ із східних єдиноборств (2019) [Ошибка! Источник ссылки не найден.] та представили особливості впровадження програми «Спорт заради розвитку» на базі НУШ на прикладі Київської області (2018) [45], вони неодноразово підкреслювали, що впровадження цієї програми в умовах сучасних ЗОНЗ України є актуальним питанням сьогодення (2018) [2; 10; 86; 87], особливо зважаючи на те, що з 2014 р. різко зросла кількість осіб в нашій державі, які постраждали внаслідок війни на сході України: зазнали фізичних, психоемоційних та соціальних уражень, а відповідно до цього потребують здійснення індивідуально спрямованого корекційно-реабілітаційного впливу. Автори [45; 70; 85; 95] наголошують на тому, що одним з ефективних засобів фізичної, психоемоційної та соціальної адаптації та корекції дисфункцій, що виникли внаслідок впливу бойових дій, є рухова активність (елементи спортивних ігор, рухливі ігри, корекційно-терапевтичні вправи тощо).

У дослідженні О.В. Погонцевої та О.Г. Гуйди [10] зазначається, що фахівці з фізичної культури ЗОНЗ України не готові до впровадження програми «Спорт заради розвитку» в умовах реформування системи освіти та державного управління. Вони зазначають, що «питання потребує вирішення і

може бути здійснене за рахунок проведення спеціалізованих майстер-класів, тренінгів тощо. Впровадження запропонованої UNICEF програми є вкрай важливим процесом, оскільки дозволяє відновлювати втрачені дитиною соціально-комунікаційні навички, сприяє її фізичному розвитку» [10].

У наших попередніх роботах (2020) [49; 90] ми розглядали таеквон-до як ефективну складову сучасних комплексних програм корекції постави для школярів молодшої та середньої школи, а також визначали ефективність впровадження авторської програми, спрямованої на корекцію функціонального стану ОРА дітей молодшого шкільного віку. Також можна констатувати, що у світі досліджуваної проблеми важливим з практичної точки зору для фахівців, які здійснюють корекційно-відновлювальну та реабілітаційну роботу з дітьми молодшого шкільного віку – вимушеними переселенцями та дітьми родин учасників бойових дій – буде навчально-методичний посібник «Спорт заради розвитку («Щаслива та захищена дитина – активна та здорова родина і нація»)» [86], розроблений авторами у співпраці з представниками UNICEF та фахівцями галузі ФКіС. В. Лазоренко [73] вважає, що «задня досягнення цілеспрямованого позитивного впливу на психоемоційний стан дітей їхня діяльність має бути спеціально організована» [85, с. 237]. Ми вважаємо, що такою формою роботи може бути заняття/тренування у спортивному гуртку (за обраним видом спорту) в позаурочний час, заняття у реабілітаційних, спортивно-оздоровчих та фітнес-центрах, спортивних школах, ДЮСШ, ШВСМ тощо [85, с. 237].

М.А. Дерябин, С.С. Партика, А.С. Білоус та О.В. Юденко [85] наголошують на тому, що «з цими дітьми необхідно здійснювати краєзнавчу роботу, знайомити з новими соціальним середовищем та природним довкіллям, із історією, традиціями, звичаями та фольклорними особливостями місцевості, де родина проживає зараз». Ці тематичні аспекти можна реалізовувати і в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих занять, які цікаві дитині.

Можемо узагальнити інформацію таким чином – таеквон-до з позицій сьогодення може використовуватися як ефективна складова комплексних корекційно-відновлювальних програм для осіб, які зазнали травматичного впливу військового конфлікту, за рахунок того, що цей вид спорту впливає на людину не лише з боку розвитку її фізичних якостей і здібностей, він сприяє покращенню показників функціонування основних систем життєзабезпечення, позитивно впливає на психофізичний стан особистості, сприяє покращенню рівня соціальної адаптації внаслідок травмуючого впливу військового конфлікту, відновлення комфортного існування дитини в умовах мирного соціуму.

Висновки до першого розділу

Здійснене дослідження дозволяє констатувати, що «таеквон-до може бути використано як ефективний корекційно-відновлювальний засіб в комплексній системі збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку (фізичного, психічного та соціального), які належать до категорії вимушено переміщених осіб, є постраждалими внаслідок бойових дій на сході України або належать до категорії «діти учасників бойових дій»; засоби таеквон-до можуть бути використані з метою психофізичної та соціальної адаптації дитини, до умов перебування та проживання на мирній території; сприяти відновленню в процесі тренування втрачених соціальних зв'язків та комунікацій з навколишнім середовищем, дорослими та однолітками» [85].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Мета і завдання дослідження

Мета роботи полягає в покращенні ефективності корекції психофізичного стану дітей молодшого шкільного віку, які зазнали травмуючої дії військового конфлікту, засобами таеквон-до.

Відповідно до означеної мети було визначено завдання дослідження:

- 1) Проаналізувати інформацію з навчально-методичної та наукової літератури, а також електронних джерел мережі Інтернет, щодо особливостей застосування засобів таеквон-до з метою соціальної та психоемоційної адаптації вимушено переміщених осіб молодшого шкільного віку.
- 2) Узагальнити та обрати інформацію щодо діагностики психофізичного стану з метою оцінки рівня соціальної дезадаптації та психоемоційного стресу у дітей молодшого шкільного віку, які постраждали внаслідок військового конфлікту.
- 3) Розробити та впровадити комплексну програму корекційно-відновлювального впливу з використанням засобів таеквон-до для дітей молодшого шкільного віку, які зазнали травмуючих факторів військового конфлікту.
- 4) Оцінити ефективність розробленої авторської програми корекційно-відновлювального впливу з використанням засобів таеквон-до для дітей молодшого шкільного віку, які постраждали внаслідок військового конфлікту.

2.2 Методи дослідження

У ході вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи, як: 1) аналіз та узагальнення інформаційних джерел щодо питань використання засобів таеквон-до з корекційно-відновлювальною метою у

дітей, які зазнали травмуючого впливу військового конфлікту; 2) соціально-педагогічні та психологічні методи дослідження; 3) медико-біологічні методи дослідження; 4) методи математичної статистики.

Охарактеризуємо означені методи нижче більш детально.

Аналіз та узагальнення інформаційних джерел, навчально-методичної та наукової літератури щодо питань використання засобів таеквон-до з корекційно-відновлювальною метою у дітей, які зазнали травмуючого впливу військового конфлікту, здійснювався шляхом доступу до таких електронних бібліотек та їх фондів, як: Національна бібліотека імені В.І. Вернадського; бібліотека Національного університету фізичного виховання і спорту України; бібліотека Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту; бібліотека Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського; бібліотека Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова та інших.

У ході вирішення першого завдання опрацьовано 103 інформаційних джерела, серед яких 6 іноземною мовою.

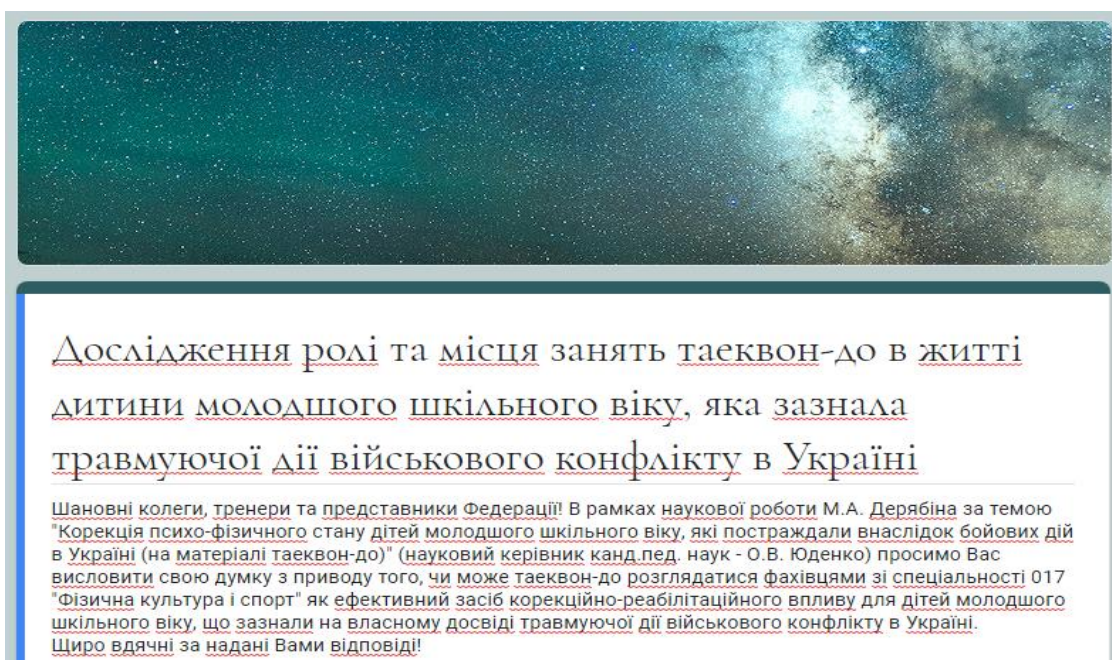


Рис.2.1 Форма опитувальника для тренерів та представників Федерації

Було розроблено та запропоновано опитувальники для тренерів-інструкторів та батьків (близьких дитини), які в паперовому варіанті подані в

додатку А і графічно подані на рисунках 2.1 і 2.2: «Дослідження ролі та місця занять таеквон-до в житті дитини молодшого шкільного віку, яка зазнала травмуючої дії військового конфлікту в Україні» (Google-Форма для тренерів-експертів :

<https://docs.google.com/forms/d/1hxFrJYJKjRcVmmtRSaNOj2K0sg0vMnMMtudFCTsGoFs/edit>; «Дослідження ролі та місця занять таеквон-до в житті дитини

молодшого шкільного віку, яка зазнала травмуючої дії військового конфлікту в Україні» (Google-Форма опитувальника батьків та опікунів):

[https://docs.google.com/forms/d/1bf6xp2Ew6lYrB-](https://docs.google.com/forms/d/1bf6xp2Ew6lYrB-fvGojA7O7iWjjIWoRbDRhPkYVIbDg/edit)

[fvGojA7O7iWjjIWoRbDRhPkYVIbDg/edit](https://docs.google.com/forms/d/1bf6xp2Ew6lYrB-fvGojA7O7iWjjIWoRbDRhPkYVIbDg/edit)) (автори: О.В. Юденко;

М.А. Дерябин)



Рис.2.2 Форма опитування батьків та опікунів дітей

Методика комплексного вивчення самооцінки й ціннісних орієнтацій дітей 6-9 років (методика із практикуму А.А. Равена) [35]

Мета: Вивчити самооцінку та ціннісні орієнтації школяра. Обладнання: картка зі схематичним зображенням трьох постатей дітей і сім карток з надрукованими на них ціннісними характеристиками. (Додаток В)/

Інструкція. Перед дитиною кладуть картку із зображенням постатей, а під нею - першу картку з визначеннями: «Ось три дуже схожі хлопчики. Цей

хлопчик розумний, цей – сильний, цей – здоровий. В усьому іншому вони нічим не відрізняються. Яким із цих хлопчиків ти хотів би бути?». Відповідь дитини кодується в таблиці: навпроти вибраної якості під оцінкою «2 бали» ставиться хрестик. Наступне запитання : «А з тих хлопчиків, хто залишився, ким би ти хотів більше бути?» Відповідь фіксується у таблиці; навпроти названої якості під оцінкою «1 бал» ставиться хрестик. Та якість, що залишилася, не оцінюється. Після цього дитині кажуть : «А тепер уяви, що один із цих хлопчиків справді ти. Хто це може бути ? Хто з них насправді найбільше схожий на тебе ?» Відповіді заносять у праву частину протоколу й оцінюють так само, як і попередні: перша названа якість – хрестиком під графою «2 бали», друга вибрана якість – хрестиком під графою «1 бал» (Додаток Б.1). Описана процедура повторюється з усіма 7 картками. Відповіді на перші два запитання заносяться у ліву частину розділу «Ціннісні орієнтації» таблиці. Відповіді на наступні два запитання заносяться у праву частину розділу «Самооцінка» таблиці. Потім підраховується відносна вага кожної характеристики у правій та лівій частинах протоколу. У разі збігу значення двох або більше характеристик проводиться додаткове їх зіставлення між собою за тією ж схемою, щоб можна було їх ранжувати за переважанням.

Аналіз результатів здійснюється шляхом оцінювання диференційованості системи цінностей: чим вищий ступінь диференціації (різниця між «вагою» найбільш та найменш значущих цінностей), тим краща адаптованість та соціалізованість дитини:

Кількісна оцінка	3 бали і менше	4 бали	5 балів і більше
Якісна оцінка	низький ступінь	середній ступінь	високий ступінь

Ступінь невідповідності самооцінки ціннісним орієнтаціям визначається через зіставлення рейтингових місць самооцінки та ціннісних орієнтацій. Ближнє розміщення свідчить про емоційний комфорт, який суб'єктивно відчуває дитина. Навпаки, відповідність найбільш значущих для дитини цінностей низькій самооцінці за цими характеристиками свідчить про емоційний дискомфорт.

У нашому дослідженні ми використовували зворотній варіант оцінювання в процесі визначення кінцевого результату дослідження – на перше місце діти ставили найбільш важливу для себе ціннісну орієнтацію, а на останнє місце – найменш важливу. Тому зворотній ключ виглядав таким чином: результати 3 бали і менше ми кваліфікували як найважливіші ціннісні орієнтації для дітей молодшого шкільного віку, а результати в 5 балів і вище ми визначали як найменш значущі.

Методика визначення навчальної мотивації за опитуванням Н.Г. Лусканової (анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації) [12]. У відповідності до кожної кількісної відповіді (*табл. В.1 і В.2*) в методиці слід здійснити оцінювання результатів опитування школярів і підрахувати загальну суму набраних балів, на підставі чого здійснити кількісне та якісне оцінювання навчальної мотивації школярів (*табл. 2.3*).

Оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозу (за О. Захаровим) [34]

Таблиця 2.1

**Оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозу
(за О. Захаровим) [34]**

Кількість балів	Якісна оцінка стану
30-20 балів	невроз безсумнівний
19-15 балів	невроз був або буде найближчим часом
14-10 балів	є ознаки нервового розладу, але вони необов'язково свідчать про наявність захворювання
9-5 балів	є схильність до виникнення нервового розладу, потрібно бути уважнішим до стану нервової системи дитини
4-0 балів	відхилення несуттєві або є вираженням вікових особливостей дитини, котрі з часом минуть

Мета: оцінити емоційний стан дитини залежно від поведінкових реакцій.

Інтерпретація результатів здійснюється за шкалою оцінювання, представленою у таблиці 2.1. – всі отримані бали під час проходження тесту (*Додаток А*) слід додати й отримати загальну суму. Для того, щоб грамотно організувати процес мотивації учнів початкової школи й керувати ним,

необхідно діагностувати навчальну мотивацію учнів за допомогою анкетування – визначають рівні мотивації високий, середній, низький.

Таблиця 2.3

Кількісна та якісна оцінка результатів навчальної мотивації школярів за опитуванням Н.Г. Лусканової [12]

№	Кількість набраних балів	Якісна оцінка набраних балів
1	25-30 балів (I рівень)	високий рівень шкільної мотивації, навчальної активності. Такі діти мають пізнавальний мотив, прагнуть найуспішніше виконувати вимоги, що висуває школа. Учні чітко дотримуються всіх вказівок учителя, сумлінні й відповідальні, засмучуються через незадовільні оцінки. У малюнках на шкільну тематику вони зображують учителя біля дошки, процес уроку, навчальний матеріал та ін.
2	20-24 бали (II рівень)	гарна шкільна мотивація. Подібні показники має більшість учнів початкових класів, які успішно можуть упоратися з навчальною діяльністю. У малюнках на шкільну тематику вони також зображують навчальні ситуації, а відповідаючи на запитання, виявляють меншу залежність від суворих вимог і норм. Подібний рівень мотивації є середньою нормою.
3	15-19 балів (III рівень)	позитивне ставлення до школи, але школа цікавить таких дітей здебільшого позаурочною діяльністю. Такі діти досить добре почуваються в школі, однак відвідують її переважно заради спілкування з друзями та вчителями. Їм подобається почуватися учнями, мати гарний портфель (рюкзак), ручки, зошити. Пізнавальні мотиви в таких дітей сформовані меншою мірою, тому навчальний процес їх цікавить недостатньо.
4	10-14 балів (IV рівень)	низька шкільна мотивація. Ці діти відвідують школу неохоче, пропускають заняття. На уроках часто займаються сторонніми справами, граються, бешкетують. Зазнають серйозних труднощів у навчальній діяльності. Нестійко адаптуються до школи. У малюнках на шкільну тематику такі діти зображують ігрові сюжети, хоча побічно пов'язують їх зі школою.
5	менше ніж 10 балів (V рівень)	негативне ставлення до школи, шкільна дезадаптація. Такі діти зазнають серйозних труднощів у навчанні: вони не здатні впоратися з навчальною діяльністю, мають проблеми у спілкуванні з однокласниками, у стосунках з учителем. Вони досить часто сприймають школу як вороже середовище, перебування в якому є для них нестерпним. Маленькі діти (5-6 років) часто плачуть, просяться додому. Такі учні можуть поводитися агресивно, відмовлятися від виконання завдань, дотримання певних норм і правил. Часто такі школярі страждають на нервово-психічні порушення. Малюнки таких дітей зазвичай не відповідають запропонованій шкільній тематиці, а відбивають індивідуальні пристрасті дитини.

Зазначено, що дуже високий рівень прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами, свідчить про схильність до психосоматичних захворювань.

Тест «Самооцінка організованості» [13; 93]. Інструкція. Прочитайте твердження опитувальника, і у випадку згоди з ними слід поставити позначку «+» або знак «-» при непогодженні з твердженням. (Додаток В).

Обробка результатів у методиці здійснюється шляхом підрахунку суми балів за відповідями «так» (питання №: 1, 5, 8,10,12, 18, 20, 22, 28) та відповідями «ні» (питання № 3, 4, 7, 11, 14, 15, 17, 21, 25, 27). Чим більша сума балів, тим вища організованість учня.

Таблиця 2.3

Шкала оцінок самооцінки організованості учнів [13; 93]

№	Кількісна оцінка	Якісна оцінка
1	1-6 балів	низький рівень
2	7-13 балів	середній рівень
3	14-20 балів	високий рівень

Методика на виявлення дитячих страхів О.І. Захарова і І.М. Панфілова [34]. О.І. Захарова і І.М. Панфілова наголошують на тому, що «перш ніж допомогти дитині подолати страхи, на початку слід з'ясувати спектр тих подій, які дійсно мають місце в житті людини. Дорослий пропонує відповідаючи на питання «так, боюся» або «ні, не боюся» розподілити їх для «проживання» у двох будинках – «чорному» і «червоному». Опитування проводять у повільній формі, щоб дитина мала час визначитися з відповіддю самостійно. Дорослий, який допомагає у вирішенні завдань методики, має сидіти поруч, а не навпроти, періодично підбадьорювати школяра і хвалити за те, що він надає чесні, щирі відповіді. Найкращий варіант – коли дорослий напам'ять промовляє всі страхи, без «шпаргалок» на бланку методики.

Дитині пропонують розподілити подані нижче твердження на ті, які належать до «чорного» будиночку – там живуть «страшні» страхи, і на ті, що містяться в «червоному» – «нестрашні» [34]. Далі подано перелік страхів, які

разом із дитиною слід розподілити за їх особистісним сприйняттям, а саме:

- 1) коли залишаєшся один; 2) напад; 3) захворіти, заразитися; 4) померти;
- 5) того, що помруть твої батьки; 6) когось із дітей; 7) когось із людей; 8) мами чи тата; 9) того, що вони тебе покарають; 10) Баби Яги, Коцю Безсмертного, Бармалея, Змія Горинича, чудовиська. (У школярів до цього списку додаються страхи невидимок, скелетів, Чорної руки, Пікової Дами – вся група цих страхів позначена як страхи казкових персонажів); 11) перед тим як заснути;
- 12) страшних снів (яких саме); 13) темряви; 14) вовка, ведмедя, собак, павуків, змій (страхи тварин); 15) машин, поїздів, літаків (страхи транспорту); 16) бурі, урагану, повені, землетрусів (страхи стихії); 17) коли дуже високо (страх висоти); 18) коли дуже глибоко (страх глибини); 19) в тісній маленькій кімнаті, приміщенні, туалеті, переповненому автобусі, метро (страх замкнутого простору); 20) води; 21) вогню; 22) пожежі; 23) війни; 24) великих вулиць, площ; 25) лікарів (крім зубних); 26) крові (коли йде кров); 27) уколів; 28) болю (коли боляче); 29) несподіваних, різких звуків, коли щось раптово впаде, стукне (боїшся, здригаєшся при цьому); 30) зробити що-небудь не так, неправильно (погано – у дошкільнят); 31) спізнитися в садок (школу).

Загальні відповіді дитини об'єднуються в кілька груп та видів страхів. Якщо дитина в трьох випадках з чотирьох-п'яти дає стверджувальну відповідь, то цей вид страху діагностується як наявний. Після виконання завдання дитині пропонується закрити чорний будинок на замок (намалювати його), а ключ – викинути. Даний акт заспокоює актуалізовані страхи.

О.І. Захаров і І.М. Панфілова [34] пропонують всі групи страхів розподіляти на такі групи як: 1) Медичні страхи – біль, уколи, лікарі, хвороби; 2) Страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди – транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихії; 3) Страх смерті (своєї); 4) Боязнь тварин; 5) Страхи казкових персонажів; 6) Страх темряви і кошмарних снів; 7) Соціально-опосередковані страхи – людей, дітей, покарань, запізнь, самотності; 8) Просторові страхи – висоти, глибини, замкнутих просторів.

Як стверджують автори методики [34], дітям молодшого шкільного віку притаманні такі страхи як: 1) *6–7 років*: зловісні істоти (відьма, привиди, та ін.); втрата батьків або страх загубитися самому; почуття самотності (особливо вночі через чорта, диявола та ін.); шкільний страх (бути неспроможним відповідати образу «хорошої» дитини); фізичне насильство; 2) *7–8 років*: темні місця (горище, підвал, та ін.); реальні катастрофи; втрата любові оточуючих (з боку батьків, вчительки, ровесників і т.д.); запізнення в школу або відірваність від домашнього та шкільного життя; фізичне покарання і неприйняття в школі; 3) *8–9 років*: невдачі в школі або грі; власна брехня або негативні вчинки, помічені іншими; фізичне насильство; сварка з батьками, їх втрата.

З метою оцінки загальної витривалості дітей молодшого шкільного віку використовували тестову вправу «Планка»: фіксували плавильне положення під час виконання вправи та максимальний час утримання цього положення дітьми.

Методи математичної статистики

Результати досліджень опрацьовували методами математичної статистики з використанням прикладної програми «Statistica5.5» (належить ЦНІТ ВНМУ ім. М.І. Пирогова, ліцензійний № АХХR 910A374605FA). Під час дослідження визначали такі одномірні статистики:

– *середнє арифметичне* — \bar{X} , що обчислюється за формулою:

$$\bar{X} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^k x_i n_i ;$$

– *стандартну помилку середнього* — $m_{\bar{x}}$, що обчислюється за формулою:

$$m_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}} ;$$

– *стандартне відхилення* — σ , що обчислюється за формулою:

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

– *t*-критерій Стьюдента — для встановлення відмінностей двох вибірок за середніми результатами при нормальному розподілі індивідуальних значень у кожній з них. При цьому базовим був 5-відсотковий рівень значущості ($p < 0,05$); під час аналізу результатів всередині кожної вибірки використовували значення t для пов'язаних, порівняння результатів різних груп – для непов'язаних вибірок, що обчислюється за формулою:

$$t_{cm} = \frac{\sigma|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{m_x^2 + m_y^2}} .$$

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилося в період 2020-2021 навчального року на базі спортивного клубу «Бокс «FAVORIT» fighting Team» (м. Київ; рік заснування 2011 р.). На базі клубу займаються діти з 4 років у таких спортивно-оздоровчих секціях як: таеквон-до, художня та акробатична гімнастика, арт-терапевтична майстерня, бокс, джиу-джитсу, карате, чирлідінг та інші. Керівництво клубу надає можливість безкоштовного відвідування всіх спортивно-оздоровчих секцій для учасників бойових дій, членів їх родин (у тому числі й загиблих учасників російсько-української війни) та вимушено переміщених осіб.

У дослідженні брали участь 25 учнів у віці 7-9 років (10 дівчаток та 15 хлопчиків – експериментальна група, яка займається в секціях таеквон-до), 31 учень молодшого шкільного віку (13 дівчат та 18 хлопців – контрольна група, відвідують спортивно-оздоровчі секції в позаурочний час) та їх родини. Усі діти як контрольної, так і експериментальної групи належали до соціальної категорії «внутрішньо переміщені особи» чи «діти родин учасників бойових дій». У всіх дітей у медичних картах були позначки щодо наявності дисфункцій ОРА різної форми та ступеню, та їм було рекомендовано лікарем заняття у фізкультурно-оздоровчих секціях з корекційно-оздоровчою метою. Дослідження проводились на базі СК «Спарта» (м. Київ) в період з вересня 2019 р. до початку введення карантину у зв'язку з COVID-19 у звичайному режимі 3 рази на тиждень; з початку карантину до липня 2020 р. всі діти були

переведені на тренування в on-line режимі, і саме в цей час акцент здійснювали на підтримку загальної фізичної форми юних таеквондистів, а також на застосування вправ для корекції постави та формування якісно функціонуючого ОРА школярів молодшого та середнього шкільного віку.

Діти КГ займалися за традиційною програмою гуртків спортивно-оздоровчого спрямування з таеквон-до, які затверджені Федерацією. Діти ЕГ займалися за програмою, яку розроблено і впроваджено автором у систему фізкультурно-оздоровчої роботи з використанням засобів таеквон-до із школярами на базі ЗОНЗ України. Комплекс традиційних вправ базового рівня (тулів) подано в додатку Д, визначено методичні принципи побудови ефективного заняття в спортивно-оздоровчій секції з таеквон-до.

В опитуванні експертів та тренерів-інструкторів брали участь 22 особи, практично діючі тренери віком від 25 до 44 років, які працюють у секціях з таеквон-до з дітьми молодшого шкільного та середнього шкільного віку понад 3-4 роки. Опитувальник для фахівців-експертів подано у додатку А1.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ТАЕКВОН-ДО ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ НАСЛІДКАМИ ТРАВМУЮЧОЇ ДІЇ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

3.1 Обґрунтування доцільності використання засобів таеквон-до в корекційних програмах для дітей молодшого шкільного віку, які зазнали деструктивного впливу військового конфлікту

Нижче ми представляємо результати опитування, проведеного серед експертів, та визначення їх думки щодо виявлення сучасного рівня психофізичного стану та ступеню соціальної адаптації дітей молодшого шкільного віку, які зазнали деструктивного впливу війни (опитник представлений у додатку А.1; Google Форма опитника представлена в електронній формі (<https://docs.google.com/forms/d/1bf6xp2Ew6lYrB-fvGojA7O7iWjjIWoRbDRhPkYVIbDg/edit#responses>)).

Розподіл відповідей на питання щодо того, скільки років дітям, які займаються під Вашим наглядом та контролем, як фахівця Федерації, дають змогу констатувати наступний стан: 50% респондентів вказали, що це діти у віці 7 років; 22,73% опитаних експертів зазначили, що це діти у віці 8 років; 27,27% учасників дослідження вказали на те, що це діти у віці 9 років.

Аналіз відповідей експертів дозволив визначити, з якими категоріями осіб, що постраждали внаслідок військового конфлікту на сході України, можна віднести дітей, які відвідують фізкультурно-оздоровчу секцію, з якою вони працюють, а саме: 4,55% респондентів вказали на те, що це «батьки загинули під час обстрілів (залишився/-лась сиротою)»; 50% опитаних уточнили, що це «вимушено переміщені особи внаслідок військового конфлікту»; 22,73% учасників дослідження вказали на те, що це «діти з родин

загиблих внаслідок військового конфлікту на сході України військовослужбовців»; 13,64% експертів здійснюють професійну діяльність із «дітьми з родин травмованих внаслідок бойових дій військовослужбовців»; 9,09% респондентів працюють із «дітьми з родин волонтерів, які беруть активну участь у допомозі захисникам України».

Відповіді на питання щодо часу занять дітей, які зазнали травматичного впливу військового конфлікту, у фізкультурно-оздоровчих секціях з таеквондо: 45,45% опитаних зазначили, що діти відвідують заняття менше 6 місяців; 31,82% респондентів уточнили, що діти займаються під їх керівництвом від 6 до 12 місяців; 13,64% експертів здійснюють роботу з означеною категорією дітей в термін від 13 до 18 місяців; не виявлено фахівців, які працюють з означеним контингентом дітей молодшого шкільного віку від 19 до 24 місяців. Жоден з учасників нашого педагогічного дослідження не працює з означеними категоріями дітей молодшого шкільного віку, які зазнали травмуючої дії військового конфлікту, понад 24 місяці.

Відповіді на питання «Чи вважаєте Ви, що заняття у спортивно-оздоровчих секціях сприяють відновленню фізичного, психічного та соціального здоров'я дитини, яка зазнала травмуючої дії внаслідок військового конфлікту?» дозволили констатувати, що погоджуються з означеним твердженням 86,36% респондентів, а 13,64% опитаних зазначили, що не мають достатньої інформації про вплив фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять на стан фізичного, психічного та соціального здоров'я осіб, які зазнали травмуючої дії військового конфлікту на особистість в умовах сучасного суспільства.

Аналіз відповідей на питання анкети «Які негативні наслідки травмуючої дії війни Ви як фахівець можете відзначити у дітей, які займаються у Вашій секції?» дозволив констатувати наступний розподіл думок експертів, а саме: 100% опитаних експертів зазначили, що вони «мають розлади сну: тривожний, неспокійний, із кошмарами тощо»; 90,91% респондентів зазначили, що відзначаються «порушення комунікації із

своїми однолітками», а також «стерті рамки» відповідальності, дисциплінованості, роботи на ефективний результат»; 81,82% відповідей респондентів припадає на такі варіанти відповідей анкети як те, що у дітей «відсутня мотивація на усунення невдач», «на досягнення максимально якісного результату під час будь-якої діяльності» і «іноді здатний без конкретної причини припинити діяльність, не пояснюючи нічого відсторонитися від подальшої реалізації, запропонованої колективної діяльності»; 68,18% відповідей опитаних учасників дослідження припадає на такі відповіді як – «є більш замкнутим та не має бажання спілкуватися з оточуючими», і при цьому діти мають «зміненій вектор вибору засобів та форм гри дитини молодшого шкільного віку, а також ролей та об'єктів в ігровому процесі»; 63,64% опитаних вказали на те, що вони «мають розлади нормальної у відповідності до віку харчової поведінки у порівнянні із однолітками»; 22,73% респондентів зазначили, що вони «є більш агресивними та не контролюють часом свою поведінку»;

Розподіл відповідей на питання «З якою метою до Вас в секцію таеквондо привели дитину, що зазнала травмуючого впливу військового конфлікту?» дозволив констатувати наступний стан думок експертів, а саме: 100% відповідей учасників дослідження припадає на такі варіанти відповідей як «сприяти її фізичному розвитку та формуванню фізичних якостей; сформувати достатній рівень дисциплінованості; налагодити комунікацію з однолітками та дорослими»; 95,45% відповідей припадає на такі варіанти як «навчити ефективній взаємодії в колективі однолітків; сформувати та розвинути характер цілісної та цілеспрямованої особистості; сприяти патріотичному вихованню дітей крізь призму філософії єдиноборств, як системи комплексного фізичного, психічного та соціального виховання; навчити досягати своєї мети (навчальної, спортивної, громадської, соціальної)»; 72,73% експертів вказали на те, що «бажають сформувати та розвинути відчуття відповідальності за власні дії, за своє здоров'я тощо»;

36,36% респондентів зазначили, що «бажають сприяти розвитку соціальної взаємодії із навколишнім середовищем».

До впровадження авторської програми занять з таеквон-до наші експерти надали наступні відповіді на питання щодо того, яким чином вони оцінюють рівень фізичного здоров'я дитини, яка зазнала травмуючої дії військового конфлікту, а саме: «2» бали виставили 4,5% експертів; «3» бали було виставлено 50% респондентів; «4» бали виставили 36,4% тренерів; «5» балів було виставлено лише 9,1% опитаних. Отже, підсумовано, що оцінки «1» і від «6» до «10» балів на початок дослідження не було виставлено жодним експертом, і половина респондентів визнали, що рівень фізичного здоров'я дітей, які беруть участь у дослідженні, нижче середнього, і це має бути закладено як одне з головних завдань майбутньої програми фізкультурно-оздоровчої секції.

Відповідь на питання щодо того, як оцінили б рівень соціальної адаптації дитини молодшого шкільного віку, яка зазнала травматичної дії військового конфлікту, експертами нашого дослідження було виявлено наступні оцінки: «1» бал виставили 50% опитаних; «2» бали виставили 36,4% респондентів; оцінку в «3» бали виставили 9,1% експертів; оцінку в «4» бали надали лише 4,5% респондентів. Отже, оцінки від 5 до 10 балів не виставив жоден експерт на початку нашого педагогічного експерименту.

На початок нашого педагогічного експерименту тренери та експерти визначили психоемоційний стан дитини молодшого шкільного віку, яка зазнала травматичного ураження від подій війни, таким чином: оцінку в «1» бал виставили 50% респондентів; оцінку в «2» бали виставили 31,8% опитаних; «3» бали виставили 13,6% респондентів; «4» бали виставили лише 4,5% експертів. Можемо констатувати, що оцінки «5-10» балів не виставив на початок дослідження жоден експерт-тренер, представник Федерації.

З'ясовуючи, що найбільше подобається фахівцям в запропонованій системі занять таеквон-до із дітьми молодшого шкільного віку, які зазнали

травмуючої дії військового конфлікту, дозволяє констатувати, що по 100% відповідей експертів припало на такі варіанти відповідей як «філософія східних єдиноборств дозволяє гармонійно впливати на людину та формувати її фізичне, психічне та соціальне здоров'я» і «оптимальне поєднання вправ та ігор для вирішення соціальних завдань із системою занять таеквон-до»; 95,45% учасників дослідження зазначили, що «використання елементів програми «Спорт заради розвитку» сприяє подоланню у дітей молодшого шкільного віку наслідків травмуючої дії військового конфлікту»; 68,18% респондентів зазначили, що це «комплексне виховання дитини, спрямоване на фізичний розвиток, психоемоційну стабільність, соціальну адаптацію».

Ми отримали наступні відповіді серед учасників нашого педагогічного дослідження на питання «В якості кого Ви брали участь у нашому дослідженні щодо впливу занять таеквон-до на дітей, які зазнали травмуючої дії військового конфлікту?» вони засвідчили, що 40,91% експертів – це представники Федерації, а 59,09% респондентів – це тренери-інструктори в спортивно-оздоровчих секціях з таеквон-до.

Розподіл відповідей на питання щодо того чи вважають експерти необхідним розширення теоретичних відомостей щодо особливостей проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми, які зазнали травмуючої дії військового конфлікту: 18,18% опитаних експертів погодилися з цією думкою, а 81,82% респондентів звернули увагу на те, що вважають необхідним надання вузькоспрямованої інформації, але від мультидисциплінарної команди фахівців зі спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» і 227 «Фізична терапія», психологів, соціологів та лікарів;

На запитання «Чи вважаєте Ви за потрібне проведення спеціалізованих майстер-класів, тренінгів, семінарів для фахівців, які здійснюють професійну діяльність із означеними категоріями населення, з метою підвищення та ефективності результату?», відповіді розділилися наступним чином:

94,45% респондентів вважають це потрібним, а 4,55% опитаних мали окремі труднощі з наданням відповіді.

До впровадження авторської програми тренувань з таеквон-до відповіді на питання щодо того, чи вважають вони ефективним та прийнятним використання подібних опитувальників, як засобу контролю та форми звіту під час on-line занять, свідчать про те, що 81,82% респондентів згодні з цим твердженням, але за умови, що всі відповіді та форми звіту надсилаються у чітко визначений термін, а 18,18% експертів вказали на те, що «частково згодний з використанням таких форм звітів та контролю».

Відповіді на питання щодо того, чи хотіли б тренери-інструктори отримати спеціалізовані тематичні навчально-методичні видання для фахівців, які здійснюють професійну діяльність із означеними соціальними групами, дають змогу констатувати, що 68,18% респондентів згодні з цим твердженням, підкресливши думку про те, що вважають це дуже необхідним і актуальним питанням сьогодення; 31,82% експертів зазначили, що вони частково погоджуються з цим твердженням, оскільки кількість дітей з травмуючими наслідками війни щоденно зростає в нашому суспільстві.

Також визначити сучасний стан та особливості використання засобів таеквон-до в системі комплексної реабілітації дітей молодшого шкільного віку, які зазнали травмуючого впливу війни, дозволило опитування, яке здійснювалося серед батьків, які опікуються відвідуванням дитиною гуртка із таеквон-до на базі ЗОНЗ, і фахівців, які працюють з означеною категорією дітей – вимушено переміщеними особами та членами родин учасників бойових дій (опитник представлений у додатку А.2; Google Форма опитника – <https://docs.google.com/forms/d/1hxFrJYJKjRcVmmtRSaNOj2K0sg0vMnMMtudFCTsGoFs/edit#responses>).

Відповіді на питання про те, скільки років дітям, які відвідували фізкультурно-оздоровчі секції з таеквон-до, дозволили говорити про наступний розподіл відповідей, на рисунку 3.1: 52% учнів ЕГ і 45,16% дітей

КГ є у віці 8 років; 36% представників ЕГ і 35,48% учнів КГ мають вік 7 років; у віці 9 років відвідували секції таеквон-до 12% учнів ЕГ і 19,35 % КГ.



Рис. 3.1 Розподіл відповідей щодо віку дітей ЕГ і КГ, які відвідують фізкультурно-оздоровчі секції з таеквон-до (%)

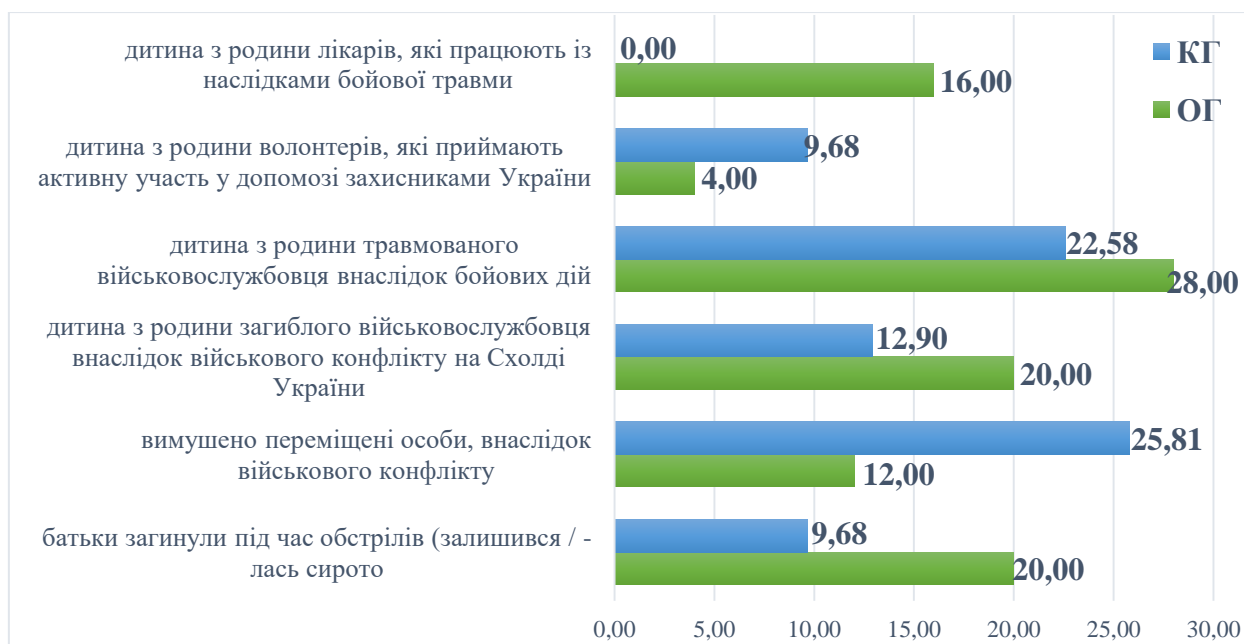


Рис. 3.2 Розподіл відповідей представників ЕГ і КГ щодо того чи належить Ваша дитина до категорії осіб, що постраждали внаслідок військового конфлікту на сході України (%)

Аналіз відповідей на питання анкети «Чи належить Ваша дитина до категорії осіб, що постраждали внаслідок військового конфлікту на сході України?» дав змогу говорити про те, що серед учасників дослідження є такі

представники в досліджуваних групах, а саме: «батьки загинули під час обстрілів (залишився/-лась сиротою)» – 20% школярів ЕГ і 9,68% учасників КГ; «вимушено переміщені особи внаслідок військового конфлікту» – 12% дітей молодшого шкільного віку ЕГ і 25,81% учнів КГ; «дитина з родини загиблого внаслідок військового конфлікту на сході України військовослужбовця» – 28% школярів ЕГ і 22,58% дітей КГ; «дитина з родини травмованого внаслідок бойових дій військовослужбовця» – 20% школярів ЕГ і 12,9% дітей КГ; «дитина з родини волонтерів, які беруть активну участь у допомозі захисникам України» – 4% школярів молодшого шкільного віку ЕГ і 9,68% учнів КГ; «дитина з родини лікарів, які працюють з наслідками бойової травми» – тільки 16% респондентів ЕГ (див. рис.3.2).

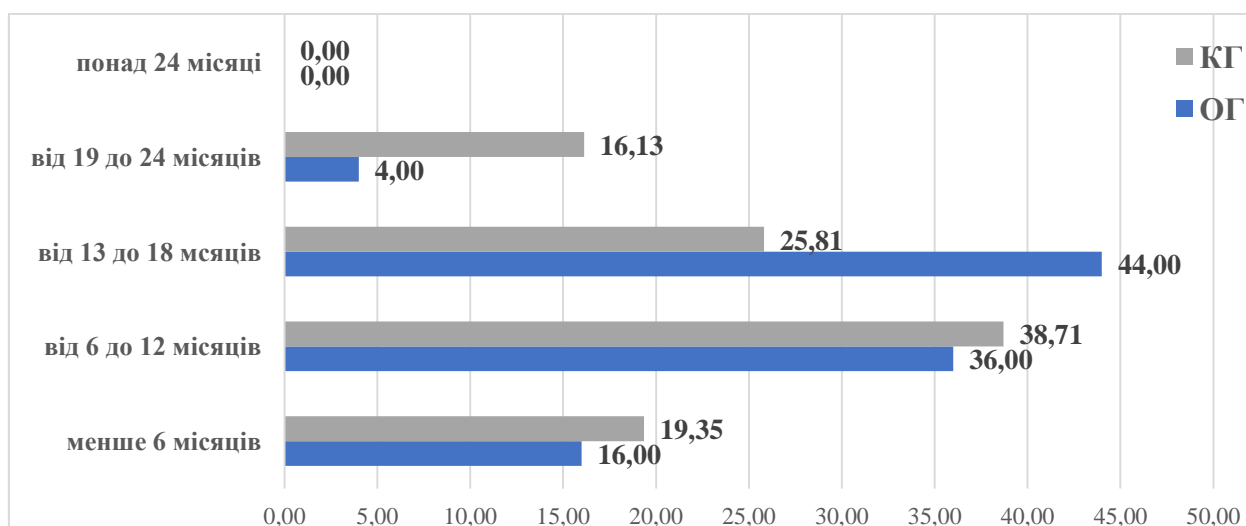


Рис. 3.3 Розподіл відповідей на питання щодо того, скільки часу дитина молодшого шкільного віку займається в секції з таеквон-до (%)

Розподіл відповідей на питання щодо того, скільки часу дитина молодшого шкільного віку вже відвідує спортивно-оздоровчу секцію з таеквон-до, дозволяє констатувати наступні показники респондентів у досліджуваних групах: серед учнів ЕГ 16% і серед школярів КГ 19,35% займаються менше 6 місяців; від 6 до 12 місяців займаються 36% школярів молодшого шкільного віку ЕГ і 38,71% учнів КГ; 44% дітей ЕГ і 25,81% школярів КГ відвідують секції таеквон-до від 13 до 18 місяців; 4% школярів ЕГ і 16,13% учнів КГ займаються в спортивно-оздоровчих секціях від 19 до 24

місяців; дітей, які займаються понад 24 місяці, не було визначено на початок дослідження в обох досліджуваних групах (рис. 3.3).

Відповіді в процесі анкетування на питання «Чи вважаєте Ви, що заняття у спортивно-оздоровчих секціях сприяють відновленню фізичного, психічного та соціального здоров'я дитини, яка зазнала травмуючої дії внаслідок військового конфлікту?» (рис. 3.4) свідчать про те, що: погоджуються з означеним твердженням 80% респондентів ЕГ і 51,61% опитаних представників КГ; не погоджуються з поданим твердженням 19,35% опитаних КГ; важко було відповісти на питання 4% респондентів ЕГ і 12,90% опитаних КГ; 16% представників ЕГ і 16,13% респондентів КГ зазначили, що не мають достатньої інформації про вплив фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять на стан фізичного, психічного та соціального здоров'я, зокрема про вплив занять таеквон-до на організм дітей 6-9 років.

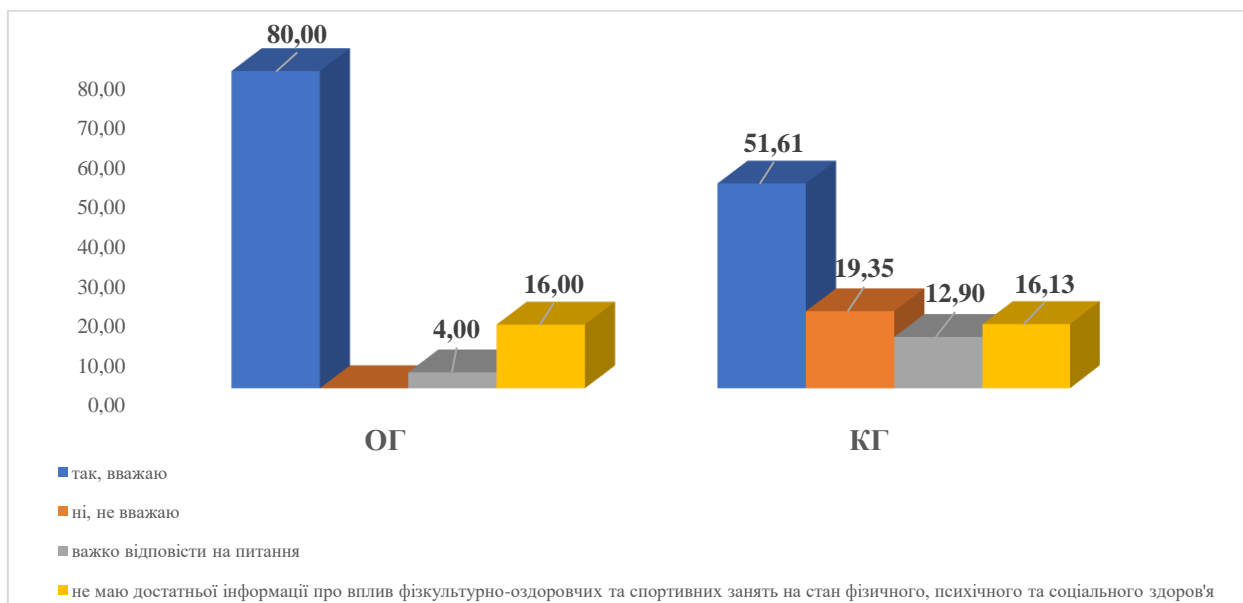


Рис. 3.4 Розподіл відповідей на питання анкети щодо того чи вважають респонденти, що заняття у спортивно-оздоровчих секціях сприяють відновленню фізичного, психічного та соціального здоров'я дитини, яка зазнала травмуючої дії внаслідок військового конфлікту (%)

Результати опитування щодо негативних наслідків травмуючої дії війни, що відзначають дорослі у дитини, засвідчили такий розподіл даних: відзначили «порушення комунікації із своїми однолітками; є більш замкнутим

та не має бажання спілкуватися із оточуючими» 70,97% представників ЕГ і 96% респондентів КГ; зазначили, що вони «є більш агресивними та не контролюють часом свою поведінку» 29,03% опитаних ЕГ і 24% учасників дослідження КГ; вказали на те, що дитина «має розлади сну: тривожний, неспокійний, із кошмарами тощо» 93,55% респондентів ЕГ і 96% опитаних КГ; вказали на те, що «має розлади нормальної у відповідності до віку харчової поведінки у порівнянні із однолітками» 36% респондентів ЕГ і 41,94% учасників дослідження КГ; відзначили, що у дітей ««стерті рамки» відповідальності, дисциплінованості, роботи на ефективний результат» 100,00% опитаних ЕГ і 93,55% респондентів КГ; констатували, що у дітей молодшого шкільного віку «відсутня мотивація на усунення невдач; на досягнення максимально якісного результату під час будь-якої діяльності» 80% представників ЕГ і 74,19% учнів КГ; виявляють, що «є більш замкнутим та не має бажання спілкуватися з оточуючими» у 76% опитаних ЕГ і 58,06% респондентів КГ; 28% учнів ЕГ і 45,16% школярів КГ вказали на те, що «змінений вектор вибору засобів та форм гри дитини молодшого шкільного віку, а також ролей та об'єктів в ігровому процесі»; іноді «здатні без конкретної причини припинити діяльність, не пояснюючи нічого, відсторонитися від подальшої реалізації запропонованої колективної діяльності» 92% дітей ЕГ і 77,42% учнів КГ (рис. 3.5). На жаль, характеристика дисфункцій особистісної поведінки і колективної діяльності дитини, проявів соціальної адаптації, характеристика її дій в соціумі є свідченням наявності ознак ПТСР у дітей молодшого шкільного віку, які зазнали психотравмуючого впливу військового конфлікту, який закарбувався в підсвідомості дитини, і тепер для її реадaptaції в умовах мирного суспільства вона потребує застосування корекційно-відновлювальних засобів впливу, які сприятимуть зміні поведінкових навичок дитини. На наше глибоке переконання, таких змін можна досягти в процесі управління завданнями та моделями їх вирішення саме в системі надання фізкультурно-спортивних та фізкультурно-оздоровчих послуг, у тому числі й таеквон-до. А як зазначалося у 1 розділі роботи, саме

цей різновид рухової активності в умовах сучасного суспільства є комплексною системою впливу на особистість з точки зору фізичного, психічного та соціального здоров'я.

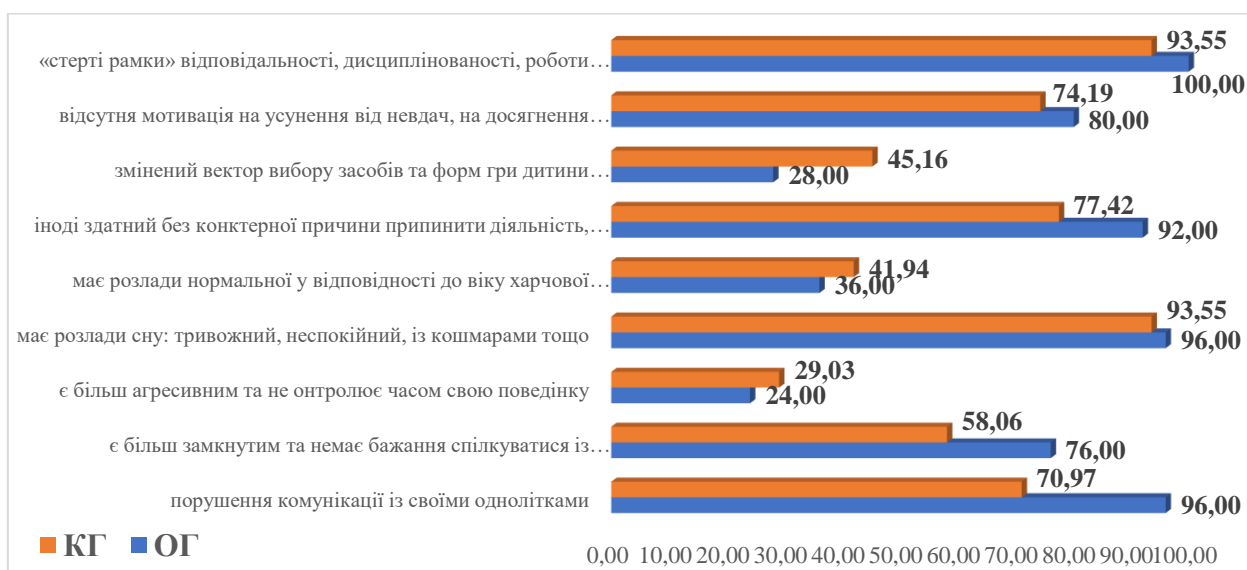


Рис. 3.5 Розподіл відповідей щодо того, які негативні наслідки травмуючої дії війни дорослі відзначають у поведінці дитини та які є характерними для неї (%)

Аналіз відповідей на питання опитника «З якою метою Ви привели дитину для занять у спортивно-оздоровчу секцію з таеквон-до?» свідчать про те, що в учнів молодшого шкільного віку, які займаються у спортивно-оздоровчих секціях з таеквон-до, по 100% відповідей припало на такі варіанти як «налагодити комунікацію з однолітками та дорослими», «навчити ефективній взаємодії в колективі однолітків», «сформувати достатній рівень дисциплінованості»; по 96% зафіксовано в процесі опитування за такими відповідями як «сприяти її фізичному розвитку та формуванню фізичних якостей», «навчити досягати своєї мети (навчальної, спортивної, громадської, соціальної)», «сприяти патріотичному вихованню дітей крізь призму філософії єдиноборств, як системи комплексного фізичного, психічного та соціального виховання»; 88% респондентів зазначили, що це зробили з метою «сформувати та розвинути відчуття відповідальності за власні дії, за своє здоров'я тощо», а 44% опитаних вказали на те, що метою відвідування спортивно-оздоровчих

секцій є «сприяння розвитку соціальної взаємодії з навколишнім середовищем».

В учнів КГ було виявлено наступний розподіл мотивів відвідування фізкультурно-оздоровчих секцій із такевон-до: 45,16% респондентів вказали на те, що це «сприяння розвитку соціальної взаємодії з навколишнім середовищем»; 48,39% респондентів вказали на те, що хочуть «сформувати достатній рівень дисциплінованості»; 67,74% опитаних вказали на те, що це мета «навчити ефективній взаємодії в колективі однолітків»; 74,19% учасників дослідження вказали на те, що це «формування та розвиток відчуття відповідальності за власні дії, за своє здоров'я тощо»; 80,65% учасників дослідження хосуть «сприяти патріотичному вихованню дітей крізь призму філософії єдиноборств як системи комплексного фізичного, психічного та соціального виховання»; 83,87% опитаних мають на меті «налагодити комунікацію із однолітками та дорослими»; 87,1% респондентів хочуть «сприяти її фізичному розвитку та формуванню фізичних якостей»; 90,32% опитаних мають на меті «навчити досягати своєї мети (навчальної, спортивної, громадської, соціальної)». Отже, у переважної більшості учасників обох досліджуваних груп у мотивах відвідування фізкультурно-оздоровчих секцій з таеквон-до закладено подолання певних руйнівних мотивів діяльності особистості в умовах мирного суспільства, які обумовлено стереотипами поведінки, набутими дитиною молодшого шкільного віку в умовах перебування в зоні військового конфлікту.

На основі відповідей, отриманих від респондентів щодо того, як вони з позицій сьогодення оцінюють рівень фізичного здоров'я дитини, що зазнала травмуючої дії військового конфлікту, можемо зробити такі висновки: серед представників ЕГ в 12% опитаних зазначили, що почувають себе на 2 бали за шкалою до «10» і 9,68% респондентів КГ; на 3 бали визначають свій стан 20% представників ЕГ і 12,9% опитаних КГ; на 4 бали оцінюють свій стан здоров'я 56% учнів ЕГ і 19,35% представників КГ; на 5 балів визначили власний рівень здоров'я 12% учнів ЕГ і 51,61% школярів КГ; також серед представників КГ

6,45% опитаних виставили 6 балів по визначенню рівня здоров'я на початок нашого дослідження.

На початок педагогічного дослідження рівень соціальної адаптації дитини молодшого шкільного віку, яка зазнала травматичної дії військового конфлікту, була визначена в межах 10-бальної шкали оцінювання таким чином: 12% учнів виставили оцінку в «1 бал» у представників ЕГ і 12,9% у представників КГ; оцінку в «2 бали» виставлено у 84% школярів ЕГ і у 32,26% школярів КГ; оцінкою в «3 бали» оцінено стан 32,26% школярів КГ; оцінку в «4 бали» отримали 4% респондентів ЕГ і 16,13% опитаних КГ; оцінка в «5 балів» виявлена також у 6,45% респондентів КГ. Оцінки в «6-10 балів» не виявлено у жодного представника з обох груп.

На початок нашого педагогічного дослідження розподіл відповідей на питання щодо того, яким чином оцінюється психоемоційний стан дитини молодшого шкільного віку, яка зазнала травматичного ураження від подій війни, дозволяє констатувати наступний стан, а саме: оцінку «1 бал» і оцінки «7-10 балів» не виявлено у жодного представника обох досліджуваних груп; інші дані виявили, що оцінку «2 бали» виставлено у 12% учнів ЕГ і 12,9% школярів КГ; «3 бали» отримали 20% респондентів ЕГ і 22,58% школярів КГ; оцінка «4 бали» була зафіксована у 24% представників ЕГ і 19,35% учнів КГ; «5 балів» було у 32% школярів ЕГ і 32,26% учнів КГ; оцінку «6 балів» зафіксовано у 12% школярів ЕГ і 12,9% учнів КГ.

Розподіл відповідей на початок дослідження на питання щодо того, що саме найбільше подобається дорослим, які супроводжують дитину у запропонованій системі занять з таеквон-до із дітьми молодшого шкільного віку, які зазнали травмуючої дії військового конфлікту, дозволяє констатувати наступний стан, а саме: на «комплексне виховання дитини, спрямоване на фізичний розвиток, психоемоційну стабільність, соціальну адаптацію» вказали 64% респондентів ЕГ і 51,61% опитаних КГ; вказали на те, що «філософія східних єдиноборств дозволяє гармонійно вливати на людину та формувати її фізичне, психічне та соціальне здоров'я» 56% учасників

дослідження ЕГ і 48,39% респондентів КГ; 40% опитаних ЕГ і 32,26% учасників дослідження зазначили, що «використання елементів програми «Спорт заради розвитку» сприяє подоланню у дітей молодшого шкільного віку наслідків травмуючої дії військового конфлікту»; 60% опитаних ЕГ і 61,29% респондентів КГ відзначили «оптимальне поєднання вправ та ігор для вирішення соціальних завдань із системою занять таеквон-до».

Останнє питання анкети дозволило визначити, хто супроводжує дитину, що зазнала травмуючої дії військового конфлікту, на фізкультурно-оздоровчі заняття з таеквон-до серед її близьких. Розподіл відповідей дозволив констатувати, що це: «батьки» (44% опитаних ЕГ і 45,16% учасників дослідження КГ); «бабусі та дідусі» (32% респондентів ЕГ і 35,48% школярів КГ); «родичі, які виховують дитину після загибелі батьків» (8% представників ЕГ і 9,68% респондентів КГ); «опікуни дитини, що осиротіла внаслідок військового конфлікту» (16% респондентів ЕГ і 9,68% учасників дослідження КГ).

На початок дослідження середні дані щодо виявлення рівня тривожності та схильності дітей досліджуваних груп до неврозу за О. Захаровим визначено в межах $18,07 \pm 1,44$ балів у представників ЕГ і $17,89 \pm 1,29$ балів у школярів КГ (невроз був або буде найближчим часом; таблиця 4.2).

На початок педагогічного дослідження були зафіксовані такі середні показники самооцінки організованості дітей молодшого шкільного віку як: $4,89 \pm 0,68$ бали у представників ЕГ (низький рівень) і $5,07 \pm 0,91$ бали у учнів КГ (низький рівень). Якісна оцінка цього критерію нашого дослідження свідчить про те, що діти, які зазнали травмуючого впливу військового конфлікту, мають доволі низький рівень самоорганізованості, що може стати одним із завдань, які вирішуються, наприклад, у процесі фізкультурно-оздоровчої або спортивної діяльності (див. табл.4.3).

Отримані на початку дослідження середні показники в обох групах свідчать про те, що у дітей молодшого шкільного віку виявлено доволі негативне ставлення до школи, є ознаки шкільної дезадаптації: у дітей ЕГ

показник дорівнював $9,89 \pm 0,84$ бали, а в учнів КГ він зафіксований у межах $10,08 \pm 0,66$ балів (табл. 4.4). Фахівці констатують, що такі діти зазвичай зазнають серйозних труднощів у навчанні й оволодінні новими різновидами діяльності або практичними навичками, зокрема не здатні впоратися з навчальною діяльністю, стикаються з проблемами у спілкуванні з однолітками або викладачами; вони можуть сприймати освітній заклад як вороже середовище в силу різних причин. Саме тому одним із завдань, яке було покладено в основу нашої програми оволодіння новими знаннями, практичними вміннями і навичками з таеквон-до, яке мало відбуватися на засадах довіри дитини до тренерів-інструкторів – це сформувати у дитини ставлення до школи (на базі яких відбувається позаурочна діяльність фізкультурно-оздоровчих клубів) або спортивно-оздоровчих центрів, як до закладу, в якому вона може отримати захист, пораду, підтримку – створити середовище дружне до дитини, комфортне і безпечне для неї (як з боку дорослих, так і з боку однокласників, з якими вони відвідують тренувальні заняття).

На початок педагогічного експерименту у представників ЕГ дітей молодшого шкільного віку було зафіксовано наступний розподіл ціннісних орієнтацій за методикою А.А. Равена (табл. 4.5 і рис. 4.2) за ступенем їх значущості для дитини, а саме: $1,44 \pm 0,51$ бали «сильний» та $2,59 \pm 0,89$ бали «красивий» (високий ступінь); $3,30 \pm 1,73$ бали «розумний», $3,85 \pm 0,99$ бали «здоровий» та $4,41 \pm 1,50$ бали «веселий» (середній ступінь); $5,63 \pm 1,15$ бали «добре вчиться» та $6,78 \pm 0,42$ балів «акуратний» (низький ступінь). За результатами самооцінки дітей було зазначено, що вони ототожнювали себе із розумними, красивими і тими, хто добре вчиться. На жаль, показники самооцінки і життєві цінності дітей молодшого шкільного віку, які зазнали деструктивного впливу війни, свідчать про те, що діти створюють «казкову реальність», говорячи про себе в конкретних життєвих обставинах; іноді намагаються говорити те, що їм здається «правильним» в очах дорослих.

У представників КГ на початок педагогічного дослідження зафіксовано наступний розподіл ціннісних орієнтацій за методикою А.А. Равена в межах досліджуваної групи, а саме: $1,52 \pm 0,51$ бали «сильний» та $2,42 \pm 0,89$ бали «красивий» (високий ступінь); $3,19 \pm 1,74$ бали «розумний» (майже верхня межа високого ступеня); $3,94 \pm 0,93$ бали «здоровий» (майже нижня межа середнього ступеня); $4,58 \pm 1,39$ бали «веселий» (середній ступінь); $5,52 \pm 1,12$ бали «добре вчиться»; $6,84 \pm 0,37$ бали «акуратний» (табл. 4.1. і рис. 4.2). при цьому за показниками самооцінки учні молодшого шкільного віку вважають себе активними (або сильними), веселими і здоровими. Дані свідчать про те, що ціннісні орієнтації не збігаються з показниками самооцінки у представників КГ дітей, які займаються таеквон-до.

Оцінюючи загальну витривалість дітей молодшого шкільного віку, ми використовували тестову вправу «Планка». Виконання цієї рухової дії потребує від дітей молодшого шкільного віку достатнього рівня фізичної підготовки, прояву особистісних якостей як відповідальність, націленість на отримання максимально якісного результату, бажання досягати нових цілей, покращувати власні досягнення внаслідок систематичних тренувань, сприяє самоорганізації дитини.

На початок педагогічного дослідження у дітей молодшого шкільного віку ЕГ, які займаються у фізкультурно-оздоровчих секціях з таеквон-до, середній показник максимального утримання положення тестової вправи в межах групи дорівнював $23,09 \pm 0,88$ сек., а в представників КГ він зафіксований на рівні $21,78 \pm 0,63$ сек. Отримані дані на початок дослідження не мають статистично достовірних відмінностей за критерієм Стьюдента.

3.2 Характеристика програми корекції з використанням засобів таеквон-до для дітей 7-9 років, які постраждали внаслідок військового конфлікту

Підґрунтям для нашої програми корекції психо-фізичного стану дітей та підвищення рівня їх соціальної адаптації стала програма «Таеквон-до

(І.Т.Ф.)», як застверджена Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту у співпраці із Федерацією таеквон-до І.Т.Ф. України (2010) [91].

В.Є. Харченко та М.А. Шугай підкреслюють, що посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може з'являтися в людей, які пережили катастрофу, стихійне лихо, нещасний випадок, злочин, бойові дії, напад, крадіжку дітей, а також у людей, які були свідками катастрофи, та тих, хто займається ліквідацією її наслідків, включаючи працівників екстрених служб та правоохоронних органів. Також ПТСР може розвиватися у друзів або членів сім'ї тих людей, які пережили психотравмуючий досвід [70, с. 9].

Психотравмуюча подія, що може призвести до посттравматичного стресового розладу, припускає переживання загрози власної смерті або присутність у випадку смерті, пораненні інших осіб, супроводжується інтенсивним страхом чи жахом.

У методичному посібнику В.Є. Харченко та М.А. Шугай (2015) запропоновані такі технології подолання наслідків ПТСР осіб різного віку, в тому ж числі і дітей, які належать до категорії внутрішньо переміщених осіб та діти учасників бойових дій (в тому числі і родин загиблих) [70]

Вправи на «заземлення» та стабілізацію особистості після пережитих травмуючих подій; Кінесіологічна розминка [70, с. 89]; Руханка «Королівська карета» [70, с. 98]; Пам'ятка для попередження стресових розладів [70, с. 100]; методики для роботи з вимушеними переселенцями та особами, що пережили військові дії та авторська методика «Назустріч миру» (модифікація методики «двері») [70, с. 113]; авторські методики «5 кроків до миру» та «Книга про війну» [с. 114-115]; вправа «Витинанка»: «Лялька» як інструмент роботи з образом «Я» [70, с. 116]; методики для роботи з сильними емоціями та методика «Зірка почуттів» [70, с. 120]; методика «Картини з попелу» та методика «Картина в рамці» [70, с. 121]; метод «Одягни страшилку» [70, с. 123]; вправа для допомоги дітям аналізувати, розуміти і керувати злістю – «Вулкан злості» [70, с. 124]; методики для роботи з втратою та темою смерті («Дерево життя» (спосіб роботи з групами дітей, які пережили травмуючу

ситуацію; «Люди як повітряні кулі...» – аналогія для пояснення смерті дітям (Tracey Brown)) [70, с. 127].

Важливими навчально-методичними матеріалами для фахівців зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», які здійснюють спортивно-оздоровчу, профілактичну та реабілітаційну роботу із вимушено переміщеними особами молодшого шкільного віку, вважаємо такі: навчально-методичний посібник «Спорт заради розвитку («Щаслива та захищена дитина – активна та здорова родина і нація»; 2017)» [86], в якому представлено окремий підрозділ, в якому фахівці спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» знайдуть для себе достатню кількість рекомендацій щодо роботи з дітьми молодшого шкільного віку, які зазнали травматичного впливу військового конфлікту.



Рис. 3.1 Приклади комплексів спеціальних вправ, які використовувалися для корекції постави з предметами (фітбол) та без них [90]

У попередніх роботах О.В. Юденко та М.А. Дерябин [49; 90] обґрунтували особливості застосування комплексних засобів корекції функціонального стану ОРА, які систематично відвідують заняття з таеквондо в позаурочний час, та визначили, які прості й доступні для школярів засоби корекції функціонального стану ОРА можуть включатися в систему фізкультурно-оздоровчих занять таеквондо. Ці корекційно-відновлювальні засоби також продовжували реалізовуватися в межах занять з експериментальною групою дітей молодшого шкільного віку.

Рекомендацією було те, що в заключну частину заняття були включені вправи з низьким рівнем рухової активності, які сприяли відновленню фізичного стану після тренування. Але при цьому до цієї частини заняття ми включали вправи зі стретчингу в парах (кожного заняття партнери в парах змінювалися – це завдання сприяє налагодженню оптимальної комунікації в групі, дозволяє ефективно вирішувати всі завдання, які ставить тренер, незважаючи на те, хто є партнером – тобто акцент ставиться на досягнення якісного результату тренування, подолання власних емоцій, підкорення власної волі, опанування своїх почуттів задля досягнення цілі; ця навичка в подальшому переноситься і на змагальну діяльність – дитина вчиться опановувати себе, незважаючи на різні фактори зовнішнього стресу та його причину).

Ми викривали кожного заняття вправу «Коло довіри» (діти розподіляються по 3-5 осіб, між ними в центрі стає «Камінь» – це той, хто виконує падіння із заплющеними очима. Головне завдання вправи – навчитися довіряти кожному із членів тренувально-оздоровчого колективу, вільно спілкуватися з друзями по спортивній секції тощо). Окрім того, вправа «Моя перемога сьогодні це...» (сівши в коло «по-турецьки», утримуючи рівну спину, голова спрямована вгору – це положення сприяє корекції постави дитини, зміцнює м'язи спини, привчає до правильного сидіння; при виникненні складнощів із виконанням вправи рекомендовано викорисовувати невеликі мішечки із сіллю – корекційно-реабілітаційна вправа) [70; 86; 87]. У процесі виконання цієї вправи кожен учасник акцентує увагу на повільному глибокому диханні, а також промовляє кожен по черзі фразу «Моя перемога сьогодні це...» (вказуючи, що він вважає особистим досягненням: це може бути перемога над якоюсь тривогою, страхом, виконання нової вправи, наважився сам познайомитися із якоюсь людиною, зайти в темну кімнату, пропливти самостійно дистанцію без контролю і допомоги інших тощо). Виконання вправи передається наступному учаснику сплеском по долоні. Завершує вправу тренер і проводить загальні підсумки тренування.

З традиційної методики тренування у представників експериментальної групи ми майже прибрали виконання вправ на швидкість в індивідуальному виконанні. Також були розроблені методичні картки, які представлені у Додатку Д, які дозволяють дитині молодшого шкільного віку самостійно або за допомогою дорослих оволодівати теоретичними відомостями щодо засад таеквон-до, його основних термінів тощо.

Усі завдання, які запропоновані тренером, виконуються на технічну і тактичну якість досягнення результату. Частина завдань у вигляді естафет була запропонована для виконання в завершальній частині тренування з таеквон-до. Нижче наведемо приклади таких корекційно-корегувальних вправ та рухливих забав з навчального посібнику «Спорт заради розвитку («Щаслива та захищена дитина – активна та здорова родина і нація»))» [86].

«Живий вузол» [86, с. 182]. Гравці стають у коло. Всі по команді ведучого простягають праву руку вперед – до центра кола – і беруть будь-кого за руку. Тут перша умова: не можна обирати сусіда. Потім в центр кола всі простягають ліву руку, і відбувається така ж сама «плутанина». Але тут друга умова: не можна брати за руку ту людину, з якою ти вже «зчеплений» руками. Як результат – отримано живий вузол, який тепер всі разом мають розплутати, але варто бути скоординованими в діях всієї групи, не розчіпляти рук. (Гра добре розвиває командну взаємодію, покращує комунікацію в колективі, допомагає знайти спільні правильні рішення та працювати на загальний результат). Як варіант: всі дії із заплутуванням можна виконувати, наступаючи на носок та на п'яту, коли гравці стоять у колі.

«Найкращий комплімент» [86, с. 189]. Оскільки справжній чоловік має бути галантним і вміти знайти підхід до жіночого серця – учасники змагаються в проголошенні компліментів прекрасній статі.

Аргентинська гра «Вода, земля, небо» [86, с. 211]. Аргентина – величезний край лісів і річок, пустель і скелястих гір. Мабуть, саме через це тамтешні діти придумали гру «Вода, земля, небо». Ведучий стає у середину кола і, вказавши на когось пальцем, вигукує: «Земля!» У відповідь одразу ж

треба назвати дику чи свійську тварину. Хто замислився, залишає гру. На слово «вода» називають якусь рибу, а на слово «небо» – птаха. Повторюватись не можна. Виграє той, хто дасть найбільше швидких відповідей (покращує психоемоційний настрій учасників; допомагає об'єднати учасників до подальших дій; розвиває увагу, пам'ять; стимулює інтелектуальну діяльність людини).

Визначено, які особливості проведення та використання корекційно-відновлювальних засобів внесено до авторської програми занять з таеквон-до із дітьми молодшого шкільного віку для вимушено переміщених осіб та дітей з родин учасників бойових дій, які зазнали травмуючого впливу військових подій, до яких ми віднесли безпосередньо особливості комплексного виховання в системі таеквон-до (фізичної, психоемоційної та соціальної); використання коригуючих вправ та ігор для формування позитивних соціальних, рухових і комунікативних навичок, які можна перенести у повсякдення життя дитини 6-9 років.

Висновки до третього розділу

У розділі представлено результати опитування батьків, опікунів дітей учасників бойових дій, вимушено переміщених осіб молодшого шкільного віку, які зазнали травмуючого впливу військового конфлікту; подано результати опитування експертів – тренерів-інструкторів та представників Федерації таеквон-до щодо особливостей побудови програм, пріоритетів у виборі секції фізкультурно-оздоровчого спрямування для учнів молодшої школи, які зазнали деструктивного впливу війни на сході України; подано характеристику авторської програми занять з таеквон-до з означеним контингентом дітей, яка враховувала їх психофізичні, психоемоційні, комунікативні та інші соціально-комунікативні особливості, що виявляються в системі повсякденної діяльності дитини (ігрова, освітня, фізкультурно-спортивна та інші різновиди діяльності) в соціумі.

РОЗДІЛ 4
ПОКАЗНИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ
АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ
З ТАЕКВОН-ДО У ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ
ТРАВМУЮЧОГО ВПЛИВУ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

4.1 Дані педагогічного дослідження після впровадження результатів авторської програми тренувань із таеквон-до в спортивно-оздоровчих секціях

Опитування щодо того, яким чином визначається рівень фізичного здоров'я дитини, що зазнала травмуючої дії військового конфлікту, на кінець педагогічного дослідження виявило наявність кількісних та якісних змін у представників обох груп, а саме: оцінки «1-3 бали» і «9-10 балів» були відсутні в обох групах. Оцінкою в «4 бали» за шкалою до «10» визначили своє самопочуття 16% учнів ЕГ і 16,13% школярів КГ; оцінку в «5 балів» за стан свого здоров'я виставили 24% учнів ЕГ і 25,81% опитаних КГ; «6 балів» виставили як оцінку стану здоров'я 24% представників ЕГ і 22,58% опитаних КГ; оцінкою в «7 балів» відзначилися 28% школярів ЕГ і 25,81% учнів КГ; 8% школярів ЕГ і 9,68% школярів КГ оцінили власний рівень здоров'я на «8 балів». Така позитивна динаміка в оцінюванні власного стану здоров'я свідчить про те, що дитина та її батьки протягом відвідування занять у фізкультурно-оздоровчих секціях з таеквон-до спостерігають зменшення проявів ПТСР, які відзначалися у них на початку дослідження та до впровадження авторської програми занять з таеквон-до із включенням до них завдань на формування соціально-корисних навичок, які сприятимуть адаптації дитини до умов життєдіяльності і навчання на мирній території України.

На кінець педагогічного дослідження рівень соціальної адаптації дитини молодшого шкільного віку, яка зазнала травматичної дії військового

конфлікту, визначався в межах 10-бальної шкали таким чином: оцінки в «1-3 бали» і оцінки «9-10 балів» не виявлено у жодного представника обох досліджуваних груп. Інші знаходилися в таких межах як: оцінкою в «4 бали» було охарактеризовано стан 20% учнів ЕГ і 19,35% школярів КГ; оцінку «5 балів» отримало 20% респондентів ЕГ і 19,35% учнів КГ; оцінку «6 балів» отримало 32% школярів ОГ і 29,03% учнів КГ; 16% респондентів ЕГ і 22,58% опитаних КГ отримали оцінку «7 балів»; оцінку «8 балів» отримали 12% представників ЕГ і 9,68% школярів КГ. Отримані результати свідчать про позитивний вплив запропонованої авторської програми занять із таеквон-до на показники соціальної адаптації дитини молодшого шкільного віку, яка зазнала травматичної дії військового конфлікту.

Розподіл відповідей на питання щодо оцінки психоемоційного стану дитини молодшого шкільного віку, яка зазнала травматичного ураження від подій війни, на кінець нашого педагогічного дослідження засвідчив, що впроваджена авторська програма занять з таеквон-до у фізкультурно-оздоровчих секціях має позитивний вплив на організм дітей молодшого шкільного віку, а саме: оцінки в межах «1-3 бали» і оцінки «9-10 балів» за 10-бальною шкалою оцінок не зафіксовано у представників досліджуваних груп. Інший розподіл мав такий вигляд: оцінку в «4 бали» отримало 16% учнів ЕГ і 9,68% школярів КГ; оцінку в «5 балів» виявлено у 28% респондентів ЕГ і у 25,81% учнів КГ; оцінку «6 балів» зафіксовано у 20% представників ЕГ і у 29,03% школярів КГ; у 20% учнів ЕГ і у 22,58% опитаних КГ зафіксовано оцінку в межах «7 балів»; оцінку «8 балів» виявлено у 16% школярів ЕГ і у 12,9% респондентів КГ.

Після завершення педагогічного експерименту ми виявили наступну думку фахівців щодо того, яким чином вони б оцінили стан фізичного здоров'я учасників нашого дослідження. З'ясувалося, що оцінку «4» виставило 13,8% респондентів-експертів; «5» виставило 31,8% опитаних; «6» балів виставило дітям молодшого шкільного віку 50% респондентів; «7» балів – 4,5% опитаних. Отже, ці дані свідчать про те, що з показниками фізичного

здоров'я, на думку експертів, відбулися кількісні та якісні зміни, що і зазначили тренери та представники Федерацій. Низькі оцінки від 1 до 3 балів виставлені не були, також як і високі оцінки у 8-10 балів.

На кінець педагогічного експерименту наші експерти виставили такі оцінки щодо рівня соціальної адаптації дитини молодшого шкільного віку, яка зазнала травматичної дії військового конфлікту: «4» бали виставили 9,10% опитаних; «5» балів виставили 36,4% респондентів; оцінку в «6» балів виставили 31,8,% експертів; оцінку в «7» балів виставили 13,6% респондентів; оцінку «8» балів виставили 9,1% опитаних. Отже, оцінок від 1 до 3 балів, рівно як і максимально високих 9 і 10 балів, експертами виставлено не було.

По завершенню нашого педагогічного дослідження було отримано наступні оцінки від експертів щодо того, яким чином вони б визначили психоемоційний стан дитини молодшого шкільного віку, яка зазнала травматичного ураження від подій війни: низькі оцінки від «1» до «3» балів – не зафіксовані; оцінка в «4» бали виставлена 13,6% респондентів; по 31,8% опитаних припало на тих експертів, які виставили по «5» і «6» балів; «7» балів виставило 13,6% експертів; оцінку в «8» балів поставили 31,8% опитаних; «9» балів виставило лише 9,2% респондентів. Отже, максимально високий бал «10» не виставив жоден з експертів.

Отримані результати опитування засвідчили, що впроваджена авторська програма занять з таеквон-до з дітьми молодшого шкільного віку, які зазнали травматичного впливу війни, має позитивний вплив на показники фізичного здоров'я, соціальної адаптації та психоемоційного стану школярів.

На кінець педагогічного дослідження було виявлено наступний розподіл відповідей на питання анкети щодо того, що саме найбільше подобається дорослим, які супроводжують дитину молодшого шкільного віку на фізкультурно-оздоровчі заняття з таеквон-до у запропонованій системі занять: 96% респондентів ЕГ і 93,55% опитаних КГ вказали на те, що це «комплексне виховання дитини, спрямоване на фізичний розвиток, психоемоційну стабільність, соціальну адаптацію»; 72% респондентів ЕГ і 83,87% учасників

дослідження КГ визначили, що «філософія східних єдиноборств дозволяє гармонійно впливати на людину та формувати її фізичне, психічне та соціальне здоров'я»; 68% респондентів ЕГ і 58,06% учасників дослідження КГ зазначили, що «використання елементів програми «Спорт заради розвитку» сприяє подоланню у дітей молодшого шкільного віку наслідків травмуючої дії військового конфлікту»; вказали на те, що це «оптимальне поєднання вправ та ігор для вирішення соціальних завдань із системою занять таеквон-до» 88% респондентів ЕГ і 87,1% опитаних КГ (рис. 4.1).

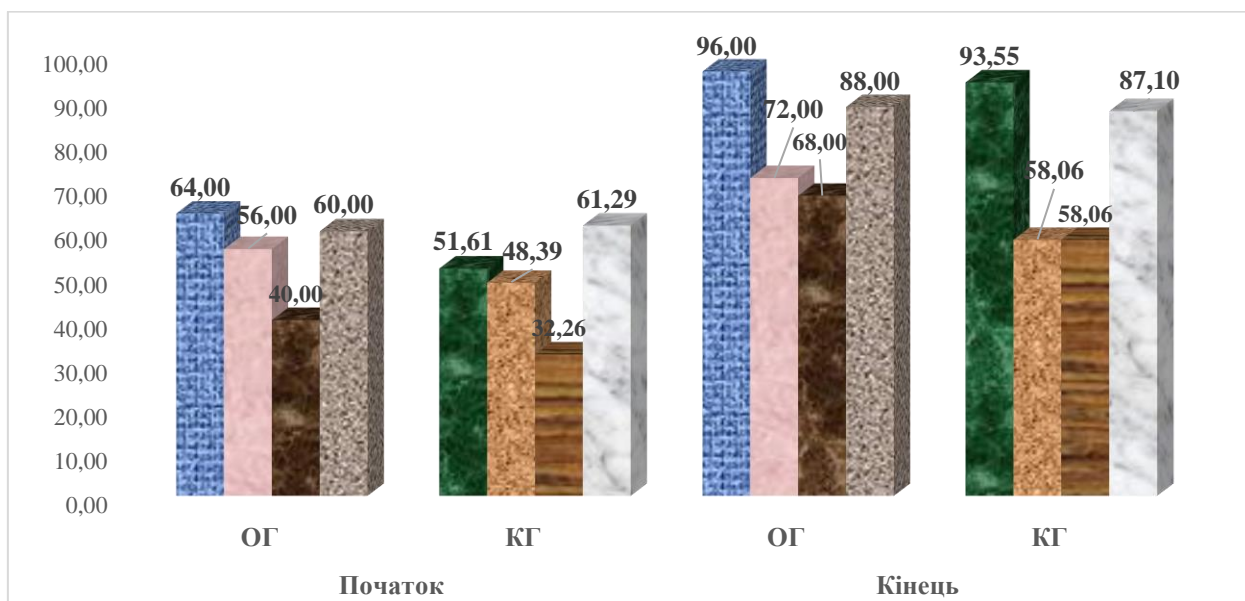


Рис. 4.1 Розподіл відповідей респондентів щодо того, що найбільше подобається в запропонованій системі занять таеквон-до із дітьми молодшого шкільного віку, які зазнали травмуючої дії військового конфлікту



Примітка: 1) комплексне виховання дитини, спрямоване на фізичний розвиток, психоемоційну стабільність, соціальну адаптацію; 2) філософія східних єдиноборств дозволяє гармонійно впливати на людину та формувати її фізичне, психічне та соціальне здоров'я; 3) використання елементів програми «Спорт заради розвитку» сприяє подоланню у дітей молодшого шкільного віку наслідків травмуючої дії військового конфлікту; 4) оптимальне поєднання вправ та ігор для вирішення соціальних завдань із системою занять таеквон-до

У таблиці 4.1 подано розподіл даних за структурою страхів у дітей молодшого шкільного віку, які займаються в спортивно-оздоровчих секціях із таеквон-до і належать до категорії внутрішньо переміщених осіб і дітей учасників бойових дій (у тому числі з родин загиблих). Серед представників

ЕГ у 38,94% дітей мають незначні страхи, цей показник у молодших школярів КГ дорівнює 41,94%. До «страшних» страхів (до тих, на які дитина звертає увагу в першу чергу) із перерахованих категорій школярі ЕГ віднесли 61,06%.

Таблиця 4.1

**Схема розподілу страхів дітей молодшого шкільного віку
в динаміці дослідження за категоріями «страшні» та «незначні» (%)**

Досліджувані групи	 «незначні»	 «страшні»	Динаміка показника (%)		
	Початок дослідження	Кінець дослідження	Початок дослідження	Кінець дослідження	
ЕГ	38,94	49,81	61,06	50,19	10,87
КГ	41,94	57,96	57,96	41,94	16,02

Схема, яка подана в таблиці 4.1, надає можливість зробити висновки щодо змін у структурі страхів дітей шкільного віку, які відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття з таеквон-до і належать до категорії дітей учасників бойових дій (в тому числі і загиблих учасників АТО/ООС) і вимушено переміщених осіб. Отже, після завершення нашого дослідження в «червоному будиночку» (незначні страхи) у представників ЕГ визначено 49,81%, а у представників КГ цей показник становив 57,96% (позитивна динаміка середнього показника в межах групи протягом дослідження свідчить про збільшення «незначних страхів» на 16,02%). Відповідно до категорії «страшні» страхи (чорний будинок) у представників КГ віднесено 41,94% всіх причин, які викликають страх, а у представників ЕГ цей показник дорівнює 50,19% (динаміка показника протягом дослідження становить 10,87%).

Також слід відзначити, що у представників ЕГ «чорний будинок» вмістив в себе страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди – транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихії; страх темряви і кошмарних снів; страх смерті (своєї); медичні страхи – біль, уколи, лікарі, хвороби; просторові страхи – висоти, глибини, замкнених просторів; соціально-опосередковані

страхи – людей, дітей, покарань, запізнь, самотності. Вони констатували, що всі ці страхи збільшуються при згадуванні негативного досвіду перебування в зоні військового конфлікту. Саме на подолання цих страхів ми спрямували використання окремих засобів таеквон-до та застосування корекційно-відновлювальних вправ і розваг у дітей молодшого шкільного віку. У дітей КГ до «чорного будинку» були віднесені страхи, пов'язані із заподіянням фізичної шкоди – транспорт, несподівані звуки, пожежа, війна, стихії; страх темряви і кошмарних снів; страх смерті (своєї); медичні страхи – біль, уколи, лікарі, хвороби; соціально-опосередковані страхи. На початку дослідження групи «страшних» страхів майже ідентичні. Обидві групи школярів 6-9 років підкреслили, що їх лякає «шкільний страх» (бути неспроможним відповідати образу «хорошої» дитини); фізичне насильство; темні місця (горище, підвал, та ін.); реальні катастрофи; фізичне насильство; сварка з батьками, їх втрата. Це все те, що переживали діти, коли зазнавали травмуючого впливу військового конфлікту.

На кінець педагогічного дослідження були отримані середні дані щодо виявлення рівня тривожності та схильності дітей досліджуваних груп до неврозу за О. Захаровим в межах таких середніх даних для кожної групи: $8,97 \pm 1,38$ балів (є схильність до виникнення нервового розладу, потрібно бути уважнішим до стану нервової системи дитини) у дітей ЕГ, а у школярів молодшої школи КГ ці показники дорівнювали $10,08 \pm 0,85$ балів (є ознаки нервового розладу, але вони не обов'язково свідчать про наявність захворювання). Результати подані в табл. 4.2 свідчать про якісні та кількісні зміни, які відбулися із дітьми молодшого шкільного віку з боку їх схильностей до неврозу та свідчать про кількісне та якісне зменшення рівня тривожності у молодших школярів досліджуваних груп, які зазнали травмуючого впливу військового конфлікту.

По завершенню педагогічного дослідження було виявлено кількісну та якісну зміну досліджуваного середнього показника самооцінки організованості дітей молодшого шкільного віку: $14,22 \pm 2,65$ бали у

представників ЕГ (нижня межа високого рівня) і $13,78 \pm 3,04$ бали в учнів КГ (верхня межа середнього рівня). Якісна оцінка означеного критерію доводить, що діти, які зазнали травмуючого впливу військового конфлікту, під впливом систематичних занять руховою активністю із постановкою завдань не лише тих, які сприяють фізичному розвитку, але й тих, що спрямовані на оволодіння соціально-комунікативними навичками, можуть із часом навчитися чітко і якісно виконувати завдання, переносити набуті навички і в навколишній соціум, проявляючи доволі оптимальний рівень самоорганізації власної діяльності (табл.4.3).

Таблиця 4.2

**Оцінювання рівню тривожності й схильності дитини до неврозу
(за О. Захаровим; в балах)**

Група	Етапи дослідження		t розр.	t гр.
	Початок	Кінець		
ЕГ (N = 25)	$18,07 \pm 1,44$	$8,97 \pm 1,38$	$22,81 >$	2,01
КГ (N = 31)	$17,89 \pm 1,29$	$10,08 \pm 0,85$	$28,92 >$	2,00
t розр.	$0,49 <$	$3,52 >$		
t гр.	2,00	2,00		

Таблиця 4.3

**Динаміка показників самооцінки організованості дітей молодшого
шкільного віку досліджуваних груп протягом дослідження (в балах)**

Група	Етапи дослідження		t розр.	t гр.
	Початок	Кінець		
ЕГ (N = 25)	$4,89 \pm 0,68$	$14,22 \pm 2,65$	$17,05 >$	2,01
КГ (N = 31)	$5,07 \pm 0,91$	$13,78 \pm 3,04$	$15,28 >$	2,00
t розр.	$0,85 <$	$0,58 <$		
t гр.	2,00	2,00		

Середні показники методикою визначення навчальної мотивації за опитуванням Н.Г. Лусканової (табл. 4.4) дозволяє констатувати кількісні та якісні зміни в даних нашого дослідження за цим критерієм: $15,17 \pm 1,38$ балів у школярів ЕГ (позитивне ставлення до школи, але школа цікавить таких дітей здебільшого позаурочною діяльністю; ці діти доволі

добре почуваються в школі, але відвідують її більшою мірою заради спілкування з друзями та вчителями; їм подобається зовнішній вигляд та соціальна роль учня; пізнавальні мотиви у них сформовані на задовільному рівні, оскільки навчальний процес їх цікавить недостатньо), а у респондентів КГ показник дорівнював $14,89 \pm 1,11$ балів (низька шкільна мотивація; діти відвідують школу неохоче, пропускають заняття, на заняттях займаються сторонніми справами, граються, бешкетують; мають серйозні труднощі в освітньому процесі; нестійким чином адаптуються до школи).

Таблиця 4.4

Динаміка показників за методикою визначення навчальної мотивації за опитуванням Н.Г. Лусканової дітей молодшого шкільного віку досліджуваних груп протягом дослідження (в балах)

Група	Етапи дослідження		t розр.	t гр.
	Початок	Кінець		
ЕГ (N = 25)	$9,89 \pm 0,84$	$15,17 \pm 1,38$	16,34 >	2,00
КГ (N = 31)	$10,08 \pm 0,66$	$14,89 \pm 1,11$	20,74 >	2,00
t розр.	0,92 <	0,82 <		
t гр.	2,00	2,00		

Вивчення самооцінки та ціннісних орієнтацій у дітей 6-9 років за методикою А.А. Равена у школярів молодшого шкільного віку, які відвідують фізкультурно-оздоровчі заняття із таеквон-до, дозволяють стверджувати, що на початок нашого педагогічного дослідження у дітей молодшого шкільного віку, які зазнали травматичного впливу військового конфлікту, відзначається наступний розподіл ціннісних орієнтацій, що представлено у відповідній таблиці 4.5.

На кінець дослідження у молодших школярів ЕГ зафіксовано кількісні та якісні зміни у визначенні ціннісних орієнтацій за методикою А.А. Равена, за їх ступенем значущості для дітей, які зазнали травмуючого впливу військового конфлікту, а саме: $1,52 \pm 0,64$ бали «здоровий», $2,26 \pm 0,86$ бали «розумний», $2,48 \pm 0,80$ бали «сильний» (високий ступінь); $5,04 \pm 1,19$ бали

«веселий», $5,30 \pm 0,91$ балів «акуратний», $5,52 \pm 1,48$ бали «добре вчиться» та $5,93 \pm 0,83$ бали «красивий» (низький ступінь).

Таблиця 4.5

Розподіл життєвих цінностей у дітей молодшого шкільного віку досліджуваних груп, які відвідують фізкультурно-оздоровчі секції з таеквон-до (за А.А. Равена; в балах)

№	Ціннісна орієнтація	Етапи дослідження			
		Експериментальна група (N=25)		Контрольна група (N=31)	
		Початок	Кінець	Початок	Кінець
1	Розумний	$3,30 \pm 1,73$	$2,26 \pm 0,86$	$3,19 \pm 1,74$	$2,74 \pm 1,32$
2	Сильний	$1,44 \pm 0,51$	$2,48 \pm 0,80$	$1,52 \pm 0,51$	$1,97 \pm 0,87$
3	Акуратний	$6,78 \pm 0,42$	$5,30 \pm 0,91$	$6,84 \pm 0,37$	$5,97 \pm 0,95$
4	Красивий	$2,59 \pm 0,89$	$5,93 \pm 0,83$	$2,42 \pm 0,89$	$4,77 \pm 1,59$
5	Добре вчиться	$5,63 \pm 1,15$	$5,52 \pm 1,48$	$5,52 \pm 1,12$	$5,39 \pm 1,43$
6	Здоровий	$3,85 \pm 0,99$	$1,52 \pm 0,64$	$3,94 \pm 0,93$	$2,35 \pm 1,40$
7	Веселий	$4,41 \pm 1,50$	$5,04 \pm 1,19$	$4,58 \pm 1,39$	$4,94 \pm 1,46$

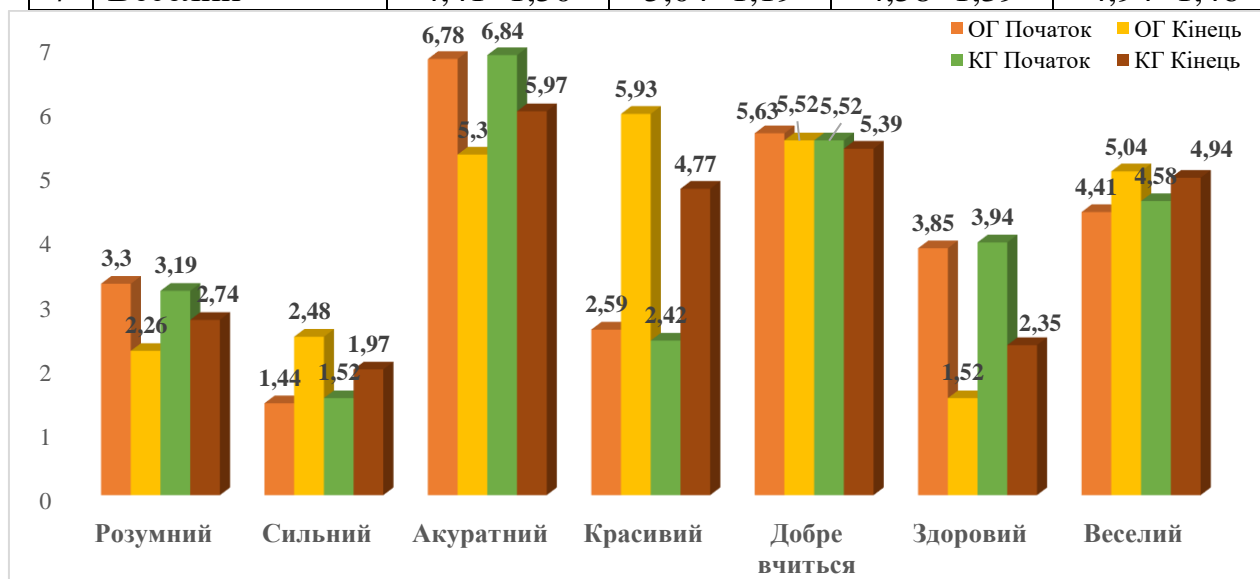


Рис. 4.2 Динаміка розподілу показників ціннісних орієнтацій в досліджуваних групах дітей молодшого шкільного віку, які займаються у фізкультурно-оздоровчих секціях таеквон-до (%)

По завершенню нашого педагогічного дослідження у представників КГ дітей шкільного віку, які зазнали деструктивного впливу військового конфлікту і займаються у фізкультурно-оздоровчих секціях таеквон-до, виявили наступний розподіл ціннісних орієнтацій за методикою А.А. Равена в

межах групи: $1,97 \pm 0,87$ бали «сильний»; $2,35 \pm 1,40$ бали «здоровий»; $2,74 \pm 1,32$ бали «розумний» (високий ступінь); $4,77 \pm 1,59$ бали «красивий»; $4,94 \pm 1,46$ бали «веселий»; $5,39 \pm 1,43$ бали «добре вчиться»; $5,97 \pm 0,95$ бали «акуратний» (низький ступінь). Під впливом систематичних занять у спортивно-оздоровчих секцій з таеквон-до цінність «здоров'я» вийшла у представників обох груп на перші місця: в ЕГ – це головна цінність, у дітей КГ ця цінність виставлена на друге місце. На початку ж дослідження «здоров'я» як життєва цінність не була настільки важливою для дітей молодшого шкільного віку, які зазнали травматичного впливу військового конфлікту.

Отже, отримані дані на кінець дослідження свідчать про покращення адаптації дітей до нових соціальних умов життєдіяльності та підвищення рівня соціалізованості дитини; їх ціннісні орієнтації стали збігатися із показниками самооцінки, вони на підставі реальних результатів та відчуттів визначили (як представники ЕГ, так і КГ), що вони почувають себе здоровими, і почали розглядати здоров'я як особистісну цінність. Подібне ставлення вдалося прищепити дітям через пояснення про те, що рухова активність і систематичні заняття спортом та руховою активністю сприяють збереженню здоров'я.

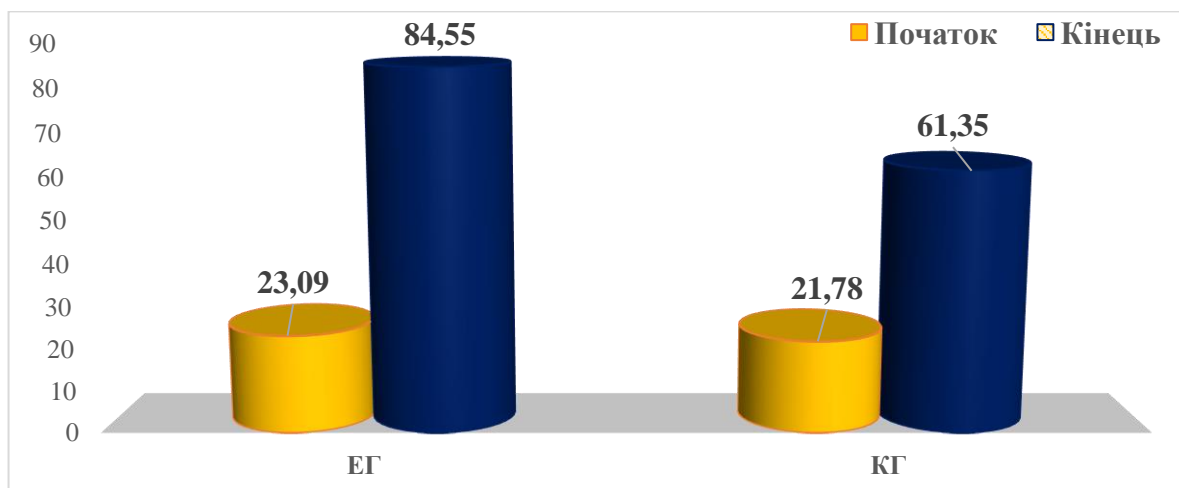


Рис. 4.3 Динаміка показників утримання положення тестової вправи «Планка» дітьми молодшого шкільного віку досліджуваних груп (сек.)

По завершенню нашого педагогічного дослідження середні значення виконання тестової вправи «Планка» дорівнювали у дітей молодшого шкільного віку ЕГ $84,55 \pm 1,74$ сек., а у представників КГ – $61,35 \pm 2,08$ сек.

Порівняння середніх даних на початок дослідження в межах кожної групи у порівнянні із середніми даними в межах кожної групи на кінець дослідження свідчать про наявність достовірної відмінності за критерієм Стюдента. Також порівняння середніх значень на початок дослідження у представників ЕГ із показниками на кінець дослідження у представників КГ також виявили наявність достовірних відмінностей за критерієм Стюдента. Наочно це представлено на рисунку 4.3.

Отримані середні результати за виконанням тестової вправи «Планка» свідчать про збільшення показника на 216,18% у дітей молодшого шкільного віку ЕГ, а у представників КГ – на 181,68%. Вважаємо, що такого значного приросту вдалося досягти не лише завдяки підвищенню рівня фізичних можливостей організму та тренуваності дітей, яку вони систематично демонструють і на заняттях, і під час участі в змаганнях, але також і за рахунок зменшення рівня тривожності, прояву депресивних станів, зменшенню ступеня ПТСР у учасників педагогічного експерименту.

Висновки до четвертого розділу

У розділі ґрунтовно охарактеризовані результати дослідження, які було отримано після впровадження авторської програми тренувань із таеквон-до, яка враховує особливості дітей молодшого шкільного віку, що зазнали травмуючого впливу військового конфлікту; здійснено їх аналіз, зроблено системні висновки щодо ефективності запропонованої програми фізкультурно-оздоровчих занять з таеквон-до в позаурочний час на базі фізкультурно-оздоровчих центрів, фізкультурно-спортивних клубів, ДЮСШ тощо.

РОЗДІЛ 5

ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

- Наукова новизна дослідження, здійсненого автором, полягає в тому, що:
- *вперше розглянуто* фізкультурно-оздоровчі заняття із таеквон-до в позаурочних секціях як складовий елемент системи сучасних фізкультурно-спортивних послуг в межах реалізації Указу Президента України № №342/2020 «Питання розвитку національної системи ФСР ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни» і запропоновано використання фізкультурно-оздоровчих занять з таеквон-до для дітей молодшого шкільного віку з метою подолання деструктивних наслідків впливу військового конфлікту (за показниками фізичного, психічного та соціального здоров'я);
 - *обґрунтовано та представлено* особливості авторської програми тренувань фізкультурно-оздоровчого спрямування з таеквон-до для дітей молодшого шкільного віку, які належать до категорії вимушено переміщених осіб та дітей з родин учасників бойових дій, до яких віднесено не лише формування і розвиток фізичних якостей у відповідності до анатомо-фізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку, а також формування і розвиток корисних, позитивних навичок і моделей соціальної поведінки, які можливо створити і сформувані в процесі виконання, вирішення спеціальних колективних завдань під час проведення тренування, зокрема і таеквон-до; це допомагає підвищити рівень соціальної та психологічної адаптації дитини молодшого шкільного віку, яка зазнала травмуючих наслідків військового конфлікту в навколишньому освітньому та щоденному побутовому середовищі, сприяє відновленню втрачених соціально-комунікативних навичок та зв'язків, зменшенню рівня стресу, прояву депресивних і тривожних станів у дитини, змінює в позитивний бік її

психоемоційний стан завдяки досягненню короткострокових та довгострокових завдань, які визначено тренером на заняттях;

- *доповнено* фізкультурно-оздоровчі заняття із таеквон-до з реалізацією авторських рекомендацій важливою складовою – комплексом корекційних вправ (терепевтичні вправи для корекції дисфункцій постави та сколіотичної осанки і плоскостопості) з метою правильного анатомо-фізіологічного розвитку ОРА у дітей молодшого шкільного віку, що сприятиме оптимальному функціонуванню організму дитини в цілому і допоможе швидше долати негативні наслідки психофізичного травмуючого фактору військового конфлікту;
- *розроблено* прості та доступні термінологічні карти, за допомогою яких тренери-інструктори з таеквон-до можуть розширити теоретичні відомості дітей молодшого шкільного віку про особливості застосування окремих термінів, з якими зіштовхуються систематично в тренувально-оздоровчому та змагальному процесі (*Додаток Д*).
- *відзначається* дорослими, які супроводжують дитину на заняття до спортивно-оздоровчої секції з таеквон-до (батьки, опікуни або близькі родичі дитини, бабусі й дідусі тощо) та експертною групою тренерсько-викладацького складу Федерації, що діти стали більш дисциплінованими, почали відповідальніше ставитися як до особистісних, так і до командних завдань у процесі тренувань; у них спостерігається покращення комунікативних навичок з однолітками і дорослими, які входять до соціуму, в якому дитина здійснює повсякденню діяльність, у тому числі й освітню, спортивну, фізкультурно-оздоровчу тощо. Ці факти свідчать про те, що дитина почала долати травмуючі наслідки (фізичні, психоемоційні та соціальні) впливу війни.

Нижче представлені сертифікати, які підтверджують участь у міжнародних науково-практичних конференціях у м. Ванкувер (Канада) [49] та в м. Софія (Болгарія) [90].



Рис. 5.1 Сертифікати учасника міжнародних науково-практичних конференцій про особливості впровадження авторських розробок у систему тренувань з таеквон-до з дітьми шкільного віку

Практична значущість роботи полягає в тому, що отримані результати дослідження можуть бути використанні фахівцями зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» під час вирішення професійних завдань із дітьми означеного контингенту та вікової групи під час занять руховою активністю у позашкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивних секціях.

ВИСНОВКИ

На підставі проведеного педагогічного дослідження ми можемо зробити такі загальні висновки щодо отриманих результатів власних досліджень:

- 1) Доведено, що з позицій сьогодення таеквон-до можна розглядати як ефективний засіб у структурі корекційно-відновлювальних програм для осіб молодшого шкільного віку, які зазнали травмуючого впливу військового конфлікту і належать до категорії вимушено переміщених осіб чи дітей з родин учасників бойових дій.
- 2) Виявлено та успішно використано діагностичну карту з метою оцінки рівня соціальної дезадаптації та психоемоційного стресу у дітей молодшого шкільного віку, які постраждали внаслідок військового конфлікту, до якої ввійшли такі технології як: методика комплексного вивчення самооцінки й ціннісних орієнтацій дітей 6-9 років (методика з практикуму А.А. Равена); методика визначення навчальної мотивації за опитуванням Н.Г. Лусканової (анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації); оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозу (за О. Захаровим); тест «Самооцінка організованості». З метою оцінки загальної витривалості дітей молодшого шкільного віку використовували тестову вправу «Планка».
- 3) Розроблено та впроваджено комплексну авторську програму корекційно-відновлювального спрямування із використанням засобів таеквон-до для дітей молодшого шкільного віку, які зазнали травмуючих факторів військового конфлікту, до якої віднесені засоби системи таеквон-до базового рівня підготовки; корекційно-корегувальні вправи; вправи на корекцію постави та дисфункцій хребта; спеціальні дихальні вправи та вправи корегуючого впливу для функціонального стану ОРА, психоемоційного стану людини, покращення рухових дій в суглобах і підвищення рівня гнучкості із східних систем єдиноборств.
- 4) На підставі отриманих даних за всіма методиками, визначеними в діагностичній карті, доведено ефективність запропонованої авторської

програми фізкультурно-оздоровчих занять з таеквон-до, які спрямовані на покращення функціональних можливостей, підвищення рівня фізичної підготовленості, корекцію психічних дисфункцій, які виникли внаслідок травмуючого впливу бойових дій, та подолання соціальної дезадаптації дітей молодшого шкільного віку. Виявлено достовірні відмінності за критерієм Стьюдента між середніми показниками в межах кожної групи в порівнянні даних на початок і на кінець дослідження, а також при порівнянні середніх показників ЕГ і КГ на кінець дослідження. Більш позитивний вплив програми тренувань виявлено у дітей молодшого шкільного віку ЕГ, які зазнали травмуючого впливу військового конфлікту і віднесені до категорії вимушено переміщених осіб і дітей з родин учасників бойових дій.

- 5) за методикою А.А. Равена у визначенні ціннісних орієнтацій високий рівень цінності діти надали критерію «здоровий» ($1,52 \pm 0,64$ бали), «розумний» ($2,26 \pm 0,86$ бали) та «сильний» ($2,48 \pm 0,80$ бали); результати за виконанням вправи «Планка» свідчать про збільшення показника на 216,18% у дітей ЕГ, а у представників КГ – на 181,68%. Вважаємо, що такого значного приросту вдалося досягти не лише завдяки підвищенню рівня фізичних можливостей організму та тренуваності дітей, яку вони систематично демонструють і на заняттях, і під час участі в змаганнях, але також і за рахунок зменшення рівня тривожності, прояву депресивних станів, зменшенню ступеня ПТСР у учасників педагогічного експерименту.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

На підставі проведеного дослідження можемо визначити такі практичні рекомендації щодо особливостей проведення фізкультурно-оздоровчих занять із дітьми, які належать до категорії членів родин учасників бойових дій (в тому числі і загиблих учасників АТО/ООС) і вимушено переміщених осіб:

- Заняття повинні проводитися систематично, не менше 3-4 разів на тиждень, тривалість заняття має бути 45-60 хв.;
- Обов'язкове включення в програму занять вправ для корекції постави, вправи для оволодіння керованим диханням, що дозволить навчитися дитині молодшого шкільного віку самостійно керувати окремими стресовими ситуаціями й опановувати себе;
- Обов'язковим є періодичне консультування з психологом або залучення його до спільних тренувань із батьками – «День родини», у процесі яких фахівець зможе виявити осіб, які найбільшим чином потребують реалізації індивідуальної програми застосування засобів корекційно-реабілітаційного впливу з метою покращення психофізичного стану дитини молодшого шкільного віку; реалізації їх більш оптимального відновлення в суспільстві на мирній території – соціальна адаптація.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В.В. Особливості харчової поведінки та психологічного стану спортсменок, які займаються тхеквондо (2009) / В.В. Абрамов, О.Б. Неханевич. *Запорожский медицинский журнал*. Т.11. №2. С. 7-9. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Zmzh_2009_11_2_4
2. Актуальність впровадження програми «Спорт заради розвитку» в умовах сучасних загальноосвітніх навчальних закладів України (2018) / О.В. Погонцева, І.Р. Захарчук «Фізичне виховання в контексті сучасної освіти»: Матер. XIII регіон. наук.-метод. конф. К.: НАУ. 2018; 83-85.
3. Арканія, Русудан Автанділівна. Засвоєння та подальше удосконалення ударів ногами в системі річної підготовки юних таеквондистів 11-12 років [Текст] : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. та сп. : 24.00.01 / Арканія Русудан Автанділівна ; Харків. держ. акад. фіз. культ. Харків, 2020. 23 с.
4. Внутрішньо переміщені особи в Україні як проблема сьогодення (2014) / Н.І. Тищенко, Б.Ю. Піроцький. *Молодий вчений*. № 10(13)(2). С. 124-126.
5. Воропай С. Вплив занять з елементами тхеквондо на розвиток координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку (2016) / С. Воропай, М. Нудьга, С. Собко, Н. Собко. *Спортивний вісник Придніпров'я*. №1. С.164-169. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_1_29
6. Всеукраїнський Союз Таеквон-до. Історія Таеквон-До. URL : <https://taekwon-do.com.ua/historyt.html>
7. Гаврилюк, Валерій Олексійович. Фізична культура в школі з елементами таеквон-до (для учнів 8-9 кл.) [Текст] : навч. посіб. [для вчит. фіз. культ.] / В.О. Гаврилюк. Житомир : Полісся, 2011. 104 с.
8. Глобальна Федерація Таеквон-До України. GTF Rules. Global Taekwon-Do Federation of Ukraine (en-gb).
9. Горбунова В.В., Карачевський А.Б., Климчук В.О., Нетлюх Г.С., Романчук О.І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів

- АТО: посібник для ведучих груп : навчальний посібник. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с.
10. Готовність фахівців з фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів України до впровадження програми «Спорт заради розвитку» в умовах реформування системи освіти та державного управління (2018) / О.В. Погонцева, О.Г. Гуйда *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт"* : зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова. №3К (97). С. 415-419.
 11. Департаменти (управління) освіти і науки обласних, Київської міської державних адміністрацій Інституту післядипломної педагогічної освіти «Щодо комунікації з дітьми дошкільного віку з родин учасників ООС/АТО, внутрішньо переміщених осіб та організації взаємодії з їхніми батьками». №1/9-766 від 12.12.2019. URL : <http://www.doshkillia.ua/wp-content/uploads/2019/12/Лист-МОНЩодо-комунікації-з-дітьми-дошк.-віку.pdf>
 12. Діагностика шкільної мотивації учнів початкових класів за допомогою анкетування. 19.03.2021 : <https://osnova.com.ua/diagnostika-shkilnoi-motivatsii-uchniv-pochatkovih-klasiv-za-dopomogoyu-anketuvannya/>
 13. Діти та війна : навчання технік зцілення. / Патрік Сміт, Етл Деригров, Уільям Юле, Лейла Гупта *Інститут психологічного здоров'я Українського католицького університету*. 2016. 98 с. : http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity_fin_ispp-1.pdf
 14. Допоможемо дитині разом. Метод .посіб. / Автор. колектив: Л.Я. Кухаренко, Т.Ю. Островська, І.В. Пищита, М.Ю. Порохно, Л.М. Яцик. Кременчук, 2010. 116 с.
 15. Дослідження морфогенетичних особливостей розвитку. URL : <https://1.leksiya.com.ua/psihologiya/8970/index.html?page=4>

16. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
17. Кабанцева А.В. Підтримка дитини в умовах емоційного напруження: навч.-мет. пос. / А.В. Кабанцева, О.Л. Корнєєва. Київ : КВІЦ, 2018. 136 с.
18. Кваліфікація. URL : taekwon-do.com.ua
19. Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації». К.: Вища школа. 2018. 140 с.
20. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч.-метод. посіб. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
21. Корсак О. М. Вплив занять тхеквондо-ВТФ на фізичний стан школярів (2009) / О.М. Корсак. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. Вип. 10. С. 24-29. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu_fiz_kult_2009_10_6
22. Кощєєв О.С. Чергування аеробних і анаеробних навантажень у тхеквондо для подолання монотонності тренування (2008) / О.С. Кощєєв. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Т.3. С. 243–245. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2008_3_75
23. Кощєєв, Олександр Сергійович. Побудова тренувального процесу в передзмагальному мезоциклі у висококваліфікованих тхеквондистів [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та сп. : 24.00.01 / Кощєєв О.С.; Дніпр. держ. ін-т фіз. культ. і сп. Дніпропетровськ, 2014. 20, [1] с.
24. Кощєєв О. Передзмагальна підготовка в тхеквондо: Пумсе. (2017) / О. Кощєєв. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2. С. 91-95. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2017_2_19
25. Кощєєв А.С. История становления, развития тхеквондо втф на международной спортивной арене (2016). *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної*

- культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 10. С. 61-63. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_10_18
26. Кравченко М.В. Пріоритетні напрями забезпечення соціального захисту внутрішньо переміщених осіб (2016) *Вісник Національної академії державного управління при Президентові України. Серія : Державне управління. №3, С. 83-90.* URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnaddy_2016_3_14.
27. Круглянський О. Використання музичного супроводу в навчально-тренувальному процесі студентів факультету фізичної культури, що спеціалізуються з тхеквондо (2010) / О. Круглянський, Т. Кравчук. *Теорія та методика фізичного виховання. № 9. С. 47-49.* URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2010_9_6
28. Кузнецова І.Ю. Дидактичні принципи в навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів із тхеквондо (2017) *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Вип. 52. С. 150-158.* URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto_2017_52_22
29. Лукіна О. Спеціальна фізична підготовленість юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки (2010) / О. Лукіна, В. Новіков, В. Горбенко. *Спортивний вісник Придніпров'я. № 3. С. 71-76.* URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2010_3_21
30. Лукіна, Олена Володимирівна. Оптимізація спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки [Текст] : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 / Лукіна О.В.; Дніпр. держ. ін-т фіз. кул. і спорту. Д., 2009. 245, [9] арк.
31. Ляшенко В. Порівняльна характеристика розвитку координаційних здібностей школярів 7-9 років та їхніх однолітків, які систематично займаються тхеквондо (2020) / В. Ляшенко, Є. Корж, Т. Омельченко, Н. Петрова. *Спортивна наука та здоров'я людини. № 2. С. 64-73.* URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/spschuh_2020_2_8

32. Малиновська О.А. Шляхи вирішення проблем внутрішніх переміщених осіб: деякі уроки із зарубіжного досвіду. Стратегія і тактика державного управління (1). 2014/ pp. 154-163. URL : <http://ep3.nuwm.edu.ua>
33. Малкіна-Пих І. Г. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. М.: Изд-во Ексмо, 2005. 960 с.
34. Методика виявлення дитячих страхів О.І. Захарова і І.М. Панфілова. 21.04.2015 : <https://dytpsyholog.com/2015/04/21>
35. Методика комплексного вивчення самооцінки й ціннісних орієнтацій дітей 6-9 років (методика із практикуму А.А. Равена) : <https://www.google.com.ua>
36. Михалюк Є.Л. Фізіологічний профіль тхеквондистів високого класу (2011) / Є.Л. Михалюк, В.В. Сиволап, І.В. Ткаліч. *Медичні перспективи*. Т.16. №1. С. 86-90. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Мр_2011_16_1_21
37. Михалюк Є. Порівняння інтегральних показників серцево-судинної, автономної нервової системи й фізичної працездатності між тхеквондистами та боксерами високого класу (2015) / Є. Михалюк. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. №1. С. 108–112. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2015_1_26
38. Михалюк Е.Л. Гендерные различия показателей вариабельности сердечного ритма, центральной гемодинамики, физической работоспособности и показателей крови тхеквондистов высокого класса (2010) / Е.Л. Михалюк, И.В. Ткалич, В.В. Сыволап. *Запорожский медицинский журнал*. Т.12. № 4. С. 24-27. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Zmzh_2010_12_4_8
39. Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення : метод. реком. К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2017. 76 с.
40. Немцева Ю. Аналіз технічної підготовленості тхеквондистів у змагальних поєдинках (2011) / Ю. Немцева, Т. Кравчук. *Теорія та методика фізичного виховання*. №1. С. 41-44. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2011_1_4

41. Неханевич О. Б. Біоелектрична активність серця та вегетативна регуляція спортсменок, які займаються важкою атлетикою та тхеквондо (2010) / О.Б. Неханевич. *Медичні перспективи*. 2010. Т. 15, № 2. С. 82-87. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Мр_2010_15_2_19
42. Неханевич, Олег Борисович. Лікарський контроль над спортсменками, які займаються важкою атлетикою та тхеквондо [Текст] : дис. ... канд. мед. наук : 14.01.24 / О.Б. Неханевич; Дніпр. держ. мед. акад. Д., 2010. 201 арк.
43. Неханевич О.Б. Фізична працездатність спортсменок, які займаються тхеквондо та важкою атлетикою (2010) / О.Б. Неханевич. *Вісник проблем біології і медицини*. Вип. 1. С. 245-250. : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpbm_2010_1_51
44. Огарь Г. О. Вплив швидко-силової спрямованості тренування юних тхеквондистів на ефективність ударних дій (2013) / Г.О. Огарь, В.А. Санжаров, В.І. Ласиця. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. ФКіС*. Вип. 112(4). С. 177-180. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_112\(4\)__44](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_112(4)__44)
45. Особливості впровадження програми «Спорт заради розвитку» на базі нової української школи (на прикладі Володарського району Київської області) (2018) / О.В. Погонцева, І.Р. Захарчук «Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2018»: XIX Міжнародна науково-практична конференція. Одеса: Поліграф. С.109-112.
46. Офіційний сайт управління фізичної культури і спорту Київської обласної державної адміністрації: Таеквон-до (ІТФ) : <https://sportkoda.org/content/taekvondo-itf>
47. Офіційний сайт Федерації Тхеквондо (ВТФ) України.
48. Офіційний сайт Федерації Таквон-до ІТФ України : <http://itf-ua.org/UA/taekwon-do>
49. Оцінка ефективності впровадження в секціях таеквон-до комплексних програм корекції функціонального стану ОРА у школярів. / О.В. Юденко,

- М.А. Дерябин. *The 12th International scientific and practical conference «Dynamics of the development of world science»* (August 5-7, 2020) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2020; 398-406.
50. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) : https://www.lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf
 51. Оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозу (О. Захаров). URL : <http://myrogoscha-school.edukit.rv.ua>
 52. Палій О. В. Динаміка розвитку витривалості тхеквондистів 12–14 років (2018) / О.В. Палій, І.М. Пашков. *Єдиноборства*. № 3. С. 32-40. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2018_3_6
 53. Пашков І.М. Методичні особливості психологічної підготовки тхеквондистів (2017) / І.М. Пашков. *Єдиноборства*. №2. С. 46-48. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2017_2_14
 54. Пашков І.М. Методичні особливості застосування засобів в тренувальному процесі тхеквондистів (2017) / І.М. Пашков. *Єдиноборства*. №1. С. 49-52. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2017_1_14
 55. Пашков І.М. Психоемоційна підготовка тхеквондистів (2017) / І.М. Пашков. *Єдиноборства*. №3. С. 62-65. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2017_3_15
 56. Пашков І.М. Загальна структура координаційних здібностей юних тхеквондистів 12–14 років (2019) / І.М. Пашков. *Єдиноборства*. №3. С. 46-54. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2019_3_8
 57. Пашков І.М. Особливості адаптації організму тхеквондистів до фізичних навантажень (2016) / І.М. Пашков. *Єдиноборства*. № 1. С. 51-53. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2016_1_14
 58. Пашков І.М. Динаміка розвитку координаційних здібностей тхеквондистів 8–10 років (2018) / І.М. Пашков. *Єдиноборства*. № 3. С. 41-48. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2018_3_7

59. Пашков И.Н. Методика совершенствования координационных способностей юных тхеквондистов на этапе предварительной базовой подготовки (2015) / И.Н. Пашков. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 5. С. 27-32. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2015_5_7
60. Пашков І.М. Динаміка показників витривалості тхеквондистів 12–14 років під впливом запропонованих засобів (2020) / І.М. Пашков, О.В. Палій. *Єдиноборства*. №2. С.43-51. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2020_2_7
61. Пашков І.М. Особливості розвитку витривалості у тхеквондо (2017) / І.М. Пашков, О.В. Палій. *Єдиноборства*. 2017. №2. С. 43-45. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2017_2_13
62. Пашков І.М. Особливості функціональних здібностей тхеквондистів (2019) / І.М. Пашков, О.В. Палій. *Єдиноборства*. 2019. № 2. С. 39-47. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2019_2_7
63. Пашков И.Н. Повышение уровня физической работоспособности в тхеквондо на этапе предварительной базовой подготовки (2015) / И.Н. Пашков. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (ФКіС)*. Вип.4. С. 60-63. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_4_21
64. Пашков І. М. Особливості прояву координаційних здібностей в тхеквондо (2017) / І. М. Пашков, С. О. Доморніков. *Єдиноборства*. №1. С. 45-48. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2017_1_13
65. Пашков І.М. Розвиток координаційних здібностей тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / І.М. Пашков ; Харк. держ. акад. фіз. культури. Х., 2011. 19 с.
66. Попередження, виявлення і подолання випадків насильства та жорстокого поводження з дітьми: методичний посібник для освітян / Авт.: Журавель

- Т.В., Кочемировська О.О., Ясеновська М.Е. / За ред. О.В. Безпалько К.: ТОВ «К.І.С.», 2010. 242 с.
67. Протокол з діагностики та терапії ПТСР. Національного інституту клінічної майстерності Великобританії (NICE). *Видавнича серія «Психологія. Психіатрія. Психотерапія». Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету. Український Інститут когнітивно-поведінкової терапії. Фонд «Швейцарське Бюро співробітництва в Україні».* Львів. 2015. Issued: March 2005. NICE clinical guideline 26. : guidance.nice.org.uk/cg26
 68. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості : метод. посіб. / В.С. Харченко, М.А. Шугай. Острог : Вид-во НУ «Острозька академія», 2015. 160 с.
 69. Психолого-педагогічний супровід виховання і розвитку дітей дошкільного віку з родин учасників АТО і внутрішньо переміщених осіб: концепція, методика, технології (2018) / [І.О. Луценко, А.М. Богущ, І.О. Калмикова, В.У. Кузьменко, С.І. Поворознюк, О.Д. Рейпольська]; за наук. ред. І.О. Луценко. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова. 211 с. : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/24604>)
 70. Психо-фізична та соціальна адаптація дітей з дисфункціями, внаслідок військового конфлікту: характеристика корекційно-відновлювальних засобів (2021) / О.В. Юденко; О.В. Непомнящий; Ю.М. Юденко; М.Г. Ткаченко; А.С. Білоус. *Trends in science and practice of today. Abstracts of XXVIII International Scientific and Practical Conference.* Ankara, Turkey. Pp. 335-344. DOI: 10.46299/ISG.2021.I.XXVII
 71. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. / Джудіт Коен, Антоні Маннаріно, Естер Деблінджер. Львів: Свічадо, 2016. 264 с.
 72. ПТСР у підлітків і дітей – причини, симптоми, діагностична й лікувальна тактика : <https://gfmg.ua/news-medicine/ptsr>

73. Рекомендації міжнародної науково-практичної конференції «Внутрішньо переміщені особи в Україні: реалії та можливості» (2015). *Український соціум*. № 1. С. 175-181.
74. Рибалко П. Формування комплексної системи розвитку силових здібностей студентів аграрного вузу на заняттях з тхеквондо (2018) / П. Рибалко, С. Хоменко. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вип. 5. С. 103-106. : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn_2018_5_18
75. Ровный, Анатолий Степанович. Управление подготовкой тхеквондистов [Текст] : монографія / Ровный А.С., Романенко В.В., Пашков И.Н.; Харьк. гос. акад. физ. культуры. Х. : [б. и.], 2013. 311 с.
76. Романенко В. В. Оценка и анализ подготовленности квалифицированных тхеквондистов (2018) / В.В. Романенко, В.Л. Голоха, Н.А. Веретельникова. *Єдиноборства*. №1. С. 58-69 : http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2018_1_8
77. Романенко В.В. Модельні характеристики технічної і фізичної підготовленості таеквондистів на етапі початкової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп. : 24.00.01 / В.В. Романенко; Харк. держ. акад. фіз. культури. Х., 2010. 21 с.
78. Ромолданова І. Психологічне забезпечення підготовки тхеквондистів у чотирьохрічних олімпійських циклах (2020) / І. Ромолданова. *Спортивна наука та здоров'я людини*. № 2. С. 114-129. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/spschuh_2020_2_12
79. Саєнко В. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей тхеквондистів високої кваліфікації (2010) / В. Саєнко, С. Мишельман. *Спортивний вісник Придніпров'я*. №3. С. 58-60. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2010_3_17
80. Саламаха О.Е. Організація спортивного відбору в тхеквондо (2015) / О.Е. Саламаха. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (ФКіС)*. Вип. 8. С. 73-77. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_8_22

81. Саламаха О.Е. Підвищення функціонального стану сенсорних систем та їх значення у тхеквондо (2015) / О.Е. Саламаха. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (ФКіС)*. Вип.11. С. 96-99. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2014_11_30
82. Санжарова Н.М. Особливості швидко-силової підготовки юних тхеквондистів (2018) / Н.М. Санжарова, Г.О. Огарь, Д.В. Сич *Єдиноборства*. №3. С. 58-68 : http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2018_3_9
83. Синопис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків / пер. з англ.; упор. та наук. ред. Леся Підлісецька. (Серія «Психологія. Психіатрія. Психотерапія»). Львів: Укр. катол. університет, 2014. 112 с. URL : <https://web.archive.org/web/20170611010157/http://ipz.ucu.edu.ua>
84. Соломаха О.Є. Значення гнучкості в підготовці тих, хто займається тхеквондо (2016) / О.Є. Соломаха. *Науковий часопис [НПУ імені М.П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (ФКіС)*. Вип.11. С. 109-113. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_11_30
85. Соціалізація і адаптація дітей молодшого шкільного віку із зони бойових дій засобами таеквон-до (2021) / М.А. Дерябин, С.С. Партика, А.С. Білоус, О.В. Юденко (2021). «Спорт та сучасне суспільство»: Матер. XIV Міжнар. студ. наук. конф. [Електр. збірка матер. «Спорт та сучасне суспільство»]. Київ: НУФВСУ. С. 221-230. URL : https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirka_materialiv_hiv_mizhnar_odnoi_studentskoi_naukovoii_konferencii.pdf
86. Спорт заради розвитку («Щаслива та захищена дитина – активна та здорова родина і нація»): Навч.-метод. посіб. / О.В. Погонцева, В.В. Деревянко, І.Р. Захарчук, О.М. В'яла, О.С. Трофімов Київ: Феникс. 2017. 268 с. URL : <https://www.unicef.org/ukraine>

87. Спорт заради розвитку: Навчальна програма спецкурсу. / В.В. Дерев'яно, О.В. Погонцева, І.Р. Захарчук, О.М. В'яла. Київ: Фенікс. 2017. 60 с.
88. Сучасна реабілітація учасників бойових дій та членів їх родин через відродження окремих фізкультурно-спортивних послуг (2021) / О.В. Юденко, В.В. Свириденко, К.В. Винниченко, Ю.М. Юденко, А.С. Білоус. *Science, theory and practice. Abstracts of XXIX International Scientific and Practical Conference*. Tokyo, Japan. June 08-11. Pp. 435-444. DOI: 10.46299/ISG.2021.I.XXIX. URL: <https://isg-konf.com>.
89. Таеквон-до або «бокс ногами»: введення до виду спорту. : <https://scu.org.ua/news/taekvondo-abo-boks-nogami-vvedennya-do-vidu-sportu/>
90. Таеквон-до як ефективна складова сучасних комплексних програм корекції постави для школярів (2020) / Юденко О.В., Дерябин М.А., Юденко Ю.М. *The 12th International scientific and practical conference «Topical issues of the development of modern science»* (July 29-31) Publishing House «ACCENT», Sofia, Bulgaria; 313-322. : <https://sci-conf.com.ua/xii-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-topical-issues-of-the-development-of-modern-science-29-31-iyulya-2020-goda-sofiya-bolgariya-arhiv/>.
91. Таеквон-до (І.Т.Ф.). Київ: Міністерство у справах сім', молоді та спорту. Федерація таеквон-до І.Т.Ф. України 2010. 39 с. : https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2014/2/programma-taekvondo.pdf
92. Тхеквондо (ВТФ): Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: НУФВСУ. 2009. 87 с.
93. Тест «Самооцінка організованості» : https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSl/Psyhologu_dla_roboty.pdf

94. Технології реабілітації та реадаптації вимушено переміщених осіб: досвід чернігівської школи соціально-психологічної допомоги (2019) / В.Р. Lazorenko. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. DOI: 10.33120/ssj.vi43(46).27
95. Указ Президента України № №342/2020 «Питання розвитку національної системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни» : <https://www.president.gov.ua/documents/3422020-34757>
96. Черненко О. Є. Вплив регулярних занять тхеквондо на фізичний розвиток та фізичну підготовленість хлопців 6-8 років (2019) / О.Є. Черненко, Д.Г. Сердюк, А.Є. Черненко, К.М. Лукіна. *Вісник ЗНУ. Фізичне виховання та спорт*. №1. С.146-158: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_FViS_2019_1_24
97. Що українці знають і думають про права людини: загальнонаціональне дослідження / [І. Бекешкіна, Т.Печончик, В.Яворський та ін.]; під заг. ред. Т. Печончик. Київ, 2017. 308 с.
98. Яддаден Белькасем Развитие специальной гибкости юных таеквондистов на основе стандартных заданий (с использованием компьютерных информационных технологий) [Текст] : дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 / Харьк. гос. ин-т физ. культуры ; Харьк. госуд. ин. физ. культуры. Х., 1999. 205 л.
99. American Taekwondo Association / Martial Arts, Karate, Tae Kwon Do, Tae-Kwon-Do. ataonline.com.
100. Chan Hun International TaeKwon-Do Federation / Chan Hun International TaeKwon-Do Federation (en-US)
101. Garrett Anne G. Bullying in American schools: causes, preventions, interventions. McFarland, 2003. P. 172.
102. International Taekwon-Do Federation. www.taekwondoitf.org (en-US).
103. Media, Fiberfuse. All Europe Taekwon-Do Federation. itfeurope.org (en)
104. Post-traumatic Stress Disorder : <https://patient.info/mental-health/post-traumatic-stress-disorder-leaflet>

ДОДАТКИ ДОДАТОК А

Додаток А.1

«ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ТА МІСЦЯ ЗАНЯТЬ ТАЕКВОН-ДО В ЖИТТІ ДИТИНИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКА ЗАЗНАЛА ТРАВМУЮЧОЇ ДІЇ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ В УКРАЇНІ»

(Google-Форма опитувальника тренерів та експертів з таеквон-до) :
**[https://docs.google.com/forms/d/1hxFrJYJKjRcVmmtRSaNOj2K0sg0vMnM
MtudFCTsGoFs/edit](https://docs.google.com/forms/d/1hxFrJYJKjRcVmmtRSaNOj2K0sg0vMnM MtudFCTsGoFs/edit)**

Шановні батьки, опікуни та члени родин учасників бойових дій! У рамках наукової роботи М.А. Дерябина за темою «Корекція психофізичного стану дітей молодшого шкільного віку, які постраждали внаслідок бойових дій в Україні (на матеріалі таеквон-до)» просимо Вас висловити свою думку щодо того, чи може таеквон-до розглядатися фахівцями зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» як ефективний засіб корекційно-реабілітаційного впливу для дітей молодшого шкільного віку, що зазнали на власному досвіді травмуючої дії військового конфлікту в Україні. Щиро вдячні за надані Вами відповіді!

1. Скільки років Вашій дитині?

2. Ваша дитина належить до категорії осіб, що постраждали внаслідок військового конфлікту на сході України?: (до якої категорії вона належить?):

- батьки загинули під час обстрілів (залишився / -лась сиротою);
- вимушено переміщені особи внаслідок військового конфлікту;
- дитина з родини загиблого внаслідок військового конфлікту на сході України військовослужбовця;
- дитина з родини травмованого внаслідок бойових дій військовослужбовця;
- дитина з родини волонтерів, які беруть активну участь у допомозі захисникам України;
- дитина з родини лікарів, які працюють з наслідками бойової травми;
- інше.

3. Скільки часу Ваша дитина займається в спортивно-оздоровчій секції таеквон-до?:

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| – менше 6 місяців; | від 6 до 12 місяців; |
| – від 13 до 18 місяців; | від 19 до 24 місяців; |
| – понад 24 місяці; | інше. |

4. Чи вважаєте Ви, що заняття у спортивно-оздоровчих секціях сприяють відновленню фізичного, психічного та соціального здоров'я дитини, яка зазнала травмуючої дії внаслідок військового конфлікту?:

- так, вважаю;
- ні, не вважаю;
- важко відповісти на питання;
- не маю достатньої інформації про вплив фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять на стан фізичного, психічного та соціального здоров'я.

5. Які негативні наслідки травмуючої дії війни Ви можете відзначити у дитини? (обрати варіанти, що характеризують поведінку Вашої дитини):

- порушення комунікації із своїми однолітками;
- є більш замкнутим та не має бажання спілкуватися із оточуючими;
- є більш агресивним та часом не контролює свою поведінку;

- має розлади сну: тривожний, неспокійний, із кошмарами тощо;
- має розлади нормальної у відповідності до віку харчової поведінки у порівнянні з однолітками;
- «стерті рамки» відповідальності, дисциплінованості, роботи на ефективний результат;
- відсутня мотивація на усунення невдач; на досягнення максимально якісного результату під час будь-якої діяльності;
- іноді здатний без конкретної причини припинити діяльність, не пояснюючи нічого, відсторонитися від подальшої реалізації запропонованої колективної діяльності;
- змінений вектор вибору засобів та форм гри дитини молодшого шкільного віку, а також ролей та об'єктів в ігровому процесі;
- інше.

6. З якою метою Ви привели дитину для занять у спортивно-оздоровчу секцію з таеквон-до?:

- сприяти розвитку соціальної взаємодії з навколишнім середовищем;
- сприяти її фізичному розвитку та формуванню фізичних якостей;
- налагодити комунікацію з однолітками та дорослими;
- сформуванню та розвинути відчуття відповідальності за власні дії, за своє здоров'я тощо;
- сформуванню достатній рівень дисциплінованості;
- навчити ефективній взаємодії в колективі однолітків;
- навчити досягати своєї мети (навчальної, спортивної, громадської, соціальної);
- сприяти патріотичному вихованню дітей крізь призму філософії єдиноборств як системи комплексного фізичного, психічного та соціального виховання;
- інше.

7. Як Ви оцінюєте зараз рівень фізичного здоров'я дитини, що зазнала травмуючої дії війсьового конфлікту?

*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. Як Ви оцінюєте рівень соціальної адаптації дитини молодшого шкільного віку, яка зазнала травматичної дії війсьового конфлікту?

*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

9. Як Ви оцінюєте психоемоційний стан дитини молодшого шкільного віку, яка зазнала травматичного ураження від подій війни?

*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10. Що найбільше Вам подобається в запропонованій системі занять таеквон-до із дітьми молодшого шкільного віку, які зазнали травмуючої дії війсьового конфлікту?:

- комплексне виховання дитини, спрямоване на фізичний розвиток, психоемоційну стабільність, соціальну адаптацію;
- філософія східних єдиноборств дозволяє гармонійно впливати на людину та формувати її фізичне, психічне та соціальне здоров'я;
- використання елементів програми "Спорт заради розвитку" сприяє подоланню у дітей молодшого шкільного віку наслідків травмуючої дії війсьового конфлікту;
- оптимальне поєднання вправ та ігор для вирішення соціальних завдань із системою занять таеквон-до;

– інше.

11. Ким Ви є для дитини, що зазнала травмуючої дії військового конфлікту?:

- батьки;
- бабусі та дідусі;
- родичі, які виховують дитину після загибелі батьків;
- опікуни дитини, що осиротіла внаслідок військового конфлікту.

Додаток А.2

**«ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ТА МІСЦЯ ЗАНЯТЬ ТАЕКВОН-ДО
В ЖИТТІ ДИТИНИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ,
ЯКА ЗАЗНАЛА ТРАВМУЮЧОЇ ДІЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ»**

(Google-Форма опитувальника батьків та опікунів дітей):

<https://docs.google.com/forms/d/1bf6xp2Ew6lYrB-fvGojA7O7iWjjlWoRbDRhPkYVIbDg/edit>

Дослідження ролі та місця занять таеквон-до в житті дитини молодшого шкільного віку, яка зазнала травмуючої дії військового конфлікту в Україні

Шановні колеги, тренери та представники Федерації! У рамках наукової роботи М.А. Дерябина за темою «Корекція психофізичного стану дітей молодшого шкільного віку, які постраждали внаслідок бойових дій в Україні (на матеріалі таеквон-до)» просимо Вас висловити свою думку щодо того, чи може таеквон-до розглядатися фахівцями зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» як ефективний засіб корекційно-реабілітаційного впливу для дітей молодшого шкільного віку, що зазнали на власному досвіді травмуючої дії військового конфлікту в Україні. Щиро вдячні за надані Вами відповіді!

1. Скільки років дітям, що займаються під Вашим наглядом та контролем, як фахівця?

2. До яких категорій осіб, що постраждали внаслідок військового конфлікту на сході України, можна віднести дітей, які відвідують Вашу фізкультурно-оздоровчу секцію?:

- батьки загинули під час обстрілів (залишився / -лась сиротою);
- вимушено переміщені особи внаслідок військового конфлікту;
- дитина з родини загиблого внаслідок військового конфлікту на сході України військовослужбовця;
- дитина з родини травмованого внаслідок бойових дій військовослужбовця;
- дитина з родини волонтерів, які беруть активну участь у допомозі захисникам України;
- дитина з родини лікарів, які працюють з наслідками бойової травми;
- інше.

3. Скільки часу займаються діти, що зазнали травматичного впливу військового конфлікту, у Вашій спортивно-оздоровчій секції таеквон-до?:

- менше 6 місяців;
- від 6 до 12 місяців;
- від 13 до 18 місяців;
- від 19 до 24 місяців;
- понад 24 місяці.

4. Чи вважаєте Ви, що заняття у спортивно-оздоровчих секціях сприяють відновленню фізичного, психічного та соціального здоров'я дитини, яка зазнала травмуючої дії внаслідок військового конфлікту?:

- так, вважаю;
- ні, не вважаю;
- важко відповісти на питання;
- не маю достатньої інформації про вплив фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять на стан фізичного, психічного та соціального здоров'я.

5. Які негативні наслідки травмуючої дії війни Ви як фахівець можете відзначити у дітей, які займаються у Вашій секції? (обрати варіанти, що характеризують поведінку Вашої дитини):

- порушення комунікації із своїми однолітками;
- є більш замкнутим та не має бажання спілкуватися із оточуючими;
- є більш агресивним та часом не контролює свою поведінку;
- має розлади сну: тривожний, неспокійний, із кошмарами тощо;
- має розлади нормальної у відповідності до віку харчової поведінки у порівнянні з однолітками;
- «стерті рамки» відповідальності, дисциплінованості, роботи на ефективний результат;
- відсутня мотивація на усунення невдач; на досягнення максимально якісного результату під час будь-якої діяльності;
- іноді здатний без конкретної причини припинити діяльність, не пояснюючи нічого, відсторонитися від подальшої реалізації запропонованої колективної діяльності;
- змінений вектор вибору засобів та форм гри дитини молодшого шкільного віку, а також ролей та об'єктів в ігровому процесі;
- Інше.

6. З якою метою до Вас в секцію таеквон-до привели дитину, що зазнала травмуючого впливу військового конфлікту?:

- сприяти розвитку соціальної взаємодії із навколишнім середовищем;
- сприяти її фізичному розвитку та формуванню фізичних якостей;
- налагодити комунікацію з однолітками та дорослими;
- сформуванню та розвинути відчуття відповідальності за власні дії, за своє здоров'я тощо;
- сформуванню достатній рівень дисциплінованості;
- навчити ефективній взаємодії в колективі однолітків;
- навчити досягати своєї мети (навчальної, спортивної, громадської, соціальної);
- сприяти патріотичному вихованню дітей крізь призму філософії єдиноборств як системи комплексного фізичного, психічного та соціального виховання;
- сформуванню та розвинути характер цілісної та цілеспрямованої особистості;
- інше.

7. Як Ви оцінюєте зараз рівень фізичного здоров'я дитини, що зазнала травмуючої дії військового конфлікту?

*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. Як Ви оцінюєте рівень соціальної адаптації дитини молодшого шкільного віку, яка зазнала травматичної дії військового конфлікту?

*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

9. Як Ви оцінюєте психоемоційний стан дитини молодшого шкільного віку, яка зазнала травматичного ураження від подій війни?

*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10. Що найбільше Вам подобається в запропонованій системі занять таеквон-до з дітьми молодшого шкільного віку, які зазнали травмуючої дії військового конфлікту?:

- комплексне виховання дитини, спрямоване на фізичний розвиток, психоемоційну стабільність, соціальну адаптацію
- філософія східних єдиноборств дозволяє гармонійно впливати на людину та формувати її фізичне, психічне та соціальне здоров'я;

11. В якості кого Ви брали участь у нашому дослідженні щодо впливу занять таеквон-до на дітей, які зазнали травмуючої дії військового конфлікту?:

- представник Федерації;
- тренер-інструктор у спортивно-оздоровчій секції.

12. Чи вважаєте Ви необхідним розширення теоретичних відомостей щодо особливостей проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми, які зазнали травмуючої дії військового конфлікту:

- так, вважаю;
- ні, не вважаю;
- вважаю, що необхідна вузькоспрямована, але мультидисциплінарна інформація від фахівців зі спеціальностей 017, 227, психологів та соціологів;
- важко відповісти.

13. Чи вважаєте Ви за потрібне проведення спеціалізованих майстер-класів, тренінгів, семінарів для фахівців, які здійснюють професійну діяльність із означеними категоріями населення, з метою підвищення та ефективності результату?

- так, вважаю за потрібне;
- ні, не вважаю за потрібне;
- важко відповісти.

14. Чи вважаєте Ви ефективним та прийнятним використання подібних опитувальників як засобу контролю та форми звіту під час on-line занять?:

- так, але за умов, що всі відповіді та форми звіту надсилаються у чітко визначений термін
- частково згодний із використанням таких форм звітів та контролю;
- ні, не вважаю - це не ефективно;
- важко відповісти.

15. Чи хотіли б отримати спеціалізовані тематичні навчально-методичні видання для фахівців, які здійснюють професійну діяльність із означеними соціальними групами?:

- так, вважаю це дуже необхідним і актуальним питанням сьогодення;
- ні, не вважаю за потрібне отримувати такі навчально-методичні матеріали;
- частково з цим погоджуюсь, оскільки кількість дітей із травмуючими наслідками війни щоденно зростає в нашому суспільстві;
- важко відповісти.

**БЛАНК МЕТОДИКИ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ
Й СХИЛЬНОСТІ ДИТИНИ ДО НЕВРОЗУ (О. ЗАХАРОВ) []**

№	Твердження	Варіанти відповідей		
		2 бали	1 бал	0 балів
		відзначена особливість поведінки виражена і зростає в останні роки	вказані прояви зустрічаються періодично	відсутність названих у пункті особливостей поведінки
1	Легко засмучується, багато переживає, усе занадто близько бере до серця			
2	Коли щось не так, - плаче, не може заспокоїтися			
3	Вередує без причини; дратується через дрібниці, не може чекати, терпіти			
4	Дуже часто ображається, сердиться, не терпить ніяких зауважень			
5	Україн нестійкий у настрої, може сміятися і плакати одночасно			
6	Сумує і засмучується без очевидної причини			
7	Як і в перші роки свого життя смочче палець, усе крутить у руках			
8	Довго не засинає без світла і в присутності поруч близьких, неспокійно спить, часто прокидається вночі			
9	Стає надто збудливим, коли потрібно стримуватися, або загальмованим і млявим при виконанні чогось			
10	З'являються виражені страхи, побоювання, боязкість у будь-яких нових ситуаціях			
11	Наростає невпевненість у собі, нерішучість у діях і вчинках			
12	Швидко втомлюється, відволікається, не може сконцентрувати увагу тривалий час			
13	Усе важче знайти з дитиною спільну мову, домовитися; постійно змінює рішення або занурюється в себе			
14	Скаржиться на головні болі ввечері або на болі в ділянці живота вранці; нерідко блідне, червоніє; алергія; різні висипи на шкірі			
15	Знижується апетит, часто і довго хворіє, підвищується без причини температура			

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА
САМООЦІНКИ ОРГАНІЗОВАНОСТІ УЧНІВ ЗОНЗ []

№	Зміст питання	Варіанти відповіді	
		«+»	«-»
1	З вечора я планую всі свої справи на наступний день		
2	Я завжди радію успіхам інших дітей		
3	Часто мені не вдається зробити те, що я запланував		
4	Вважаю, що готуватися зразу до декількох справ неможливо		
5	На своєму робочому столі зазвичай підтримую порядок		
6	Свої обіцянки я завжди виконую		
7	Я, як правило, затягую відповідь на отриманий лист		
8	Повернувшись додому у брудному взутті, я зразу приводжу його в порядок		
9	Буває, що я говорю про речі, на яких не розуміюсь		
10	Не відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні		
11	За будь-яких обставин надаю перевагу навчанням перед розвагами		
12	Часто біжу в школу, не встигнувши поснідати		
13	Я можу запізнитися в школу без усяких на те причин		
14	Можу підтримати розмову на будь-яку тему		
15	Якщо немає успіху у школі, в мене зникає бажання туди йти		
16	Кожну річ одразу кладу на місце		
17	Деколи я говорю вголос те, що думаю		
18	Коли мені доводиться запізнюватися навіть на несерйозний захід, мені стає не по собі		
19	Мій стиль – ретельно виконувати завдання тільки тоді, коли може запитати вчитель		
20	До школи я приходжу мінімум за 10 хвилин до початку уроків		
21	Я завжди виконую всі правила поведінки у громадських місцях		
22	Я роблю вранці зарядку		
23	Якщо я ґрунтовно готуюся до однієї справи, інші залишаються непідготовленими		
24	Я завжди переходжу вулицю у встановленому місці		
25	Часом я прибігаю до школи, не застеливши ліжка		
26	Громадські доручення я виконую без нагадувань		

Таблиця Б.5

Бланк методики для визначення навчальної мотивації Н.Г. Лусканової

№	Зміст питання	Варіанти відповіді		
		не дуже;	подобається;	не подобається
1	Чи подобається тобі в школі?	не дуже;	подобається;	не подобається
2	Зранку, коли ти прокидаєшся, то завжди охоче йдеш до школи чи часто хочеш залишитися вдома?	частіше хочу залишитися вдома	по-різному	іду охоче
3	Якби вчитель повідомив, що завтра до школи не обов'язково приходити всім учням, що за бажанням можна залишитися вдома, ти пішов би до школи чи залишився б удома?	не знаю	залишився б удома	пішов би до школи
4	Чи подобається тобі, коли у вас скасовують які-небудь уроки?	не подобається	по-різному	Подобається
5	Чи хотів би ти, щоб не задавали домашніх завдань?	хотів би	не хотів би	не знаю
6	Чи хотів би ти, щоб у школі залишилися одні перерви?	не знаю	не хотів би	хотів би
7	Чи часто ти розповідаєш батькам про школу?	часто	іноді	не розповідаю
8	Чи хотів би ти мати менш суворого вчителя?	напевно не знаю	хотів би	не хотів би
9	Чи багато у тебе в класі друзів?	мало	багато	немає друзів
10	Чи подобаються тобі твої однокласники?	подобаються	не дуже	не подобаються

Таблиця В.2

Ключ до методики вивчення шкільної мотивації навчання

№ запитання	Бали за відповідь «А»	Бали за відповідь «Б»	Бали за відповідь «В»
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

ДОДАТОК Д
ТУЛІ (БАЗОВІ ВПРАВИ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУВАЛИСЯ В
КОРЕКЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ РОБОТІ ЗАСОБАМИ
ТАЕКВОН-ДО З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ –
ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕННИМИ ОСОБАМИ ТА
ЧЛЕНАМИ РОДИН УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ) []

Додаток Д.1

Чон-джи: «Чон Джи» перекладається як «небо і земля». Як створення миру в більшості релігій починалося зі створення неба і землі, так і початківець починає вивчення тулів з того, що символізує небо і землю. Чон-джи складається із двох частин, перша з яких символізує Землю, а друга – Небеса.

Дан-гун: Туль «Дан Гун» названий на честь легендарного Дан Гуна, згідно легенди, сина бога та ведмедиці, родоначальника корейських націй і засновника Кореї, що існувала з 2333 р. до н.е. Туль має 21 рух.

До-сан: Назва туля «До Сан» є псевдонімом відомого патріота Ан Чхан Хо (1876-1938). Включені в туль 24 рухи символізують роки життя, присвячені цією людиною просвітительській діяльності й участі в русі за звільнення Кореї.

Вон-хьо: Туль «ВОН-ХЕ» названий на честь ченця, що познайомив в 686р. до н.е. корейську династію Сілла з буддизмом. Кількість рухів – 28.

Юль-гок: Назва туля «Юль Гок» є псевдонімом великого філософа й вчителя Ю І (1536-1584), названого «Корейським Конфуцієм». Включення в туль 38 рухів символізує місце народження цієї людини – 38 паралель, а діаграма рухів – ієрогліф, що відповідає слову «вчитель».

Джун-гун: Туль «Джун Гун» названий на честь відомого патріота Ан Джун Гуна, що вбив першого японського генерал-губернатора Кореї Хиро Буми Іто. Включення в туль 32 рухів символізує вік Ан Джун Гуна, в якому його було страчено у в'язниці в 1910 р.

Той-ге: Назва туля «Той Ге», або «Те Ге» є псевдонімом учителя, що жив в XVI столітті, І Вонга, відомого авторитету неоконфуціанізму. Включення в туль 37 рухів символізує місце народження цієї людини – 37 паралель, а діаграма рухів – ієрогліф, що відповідає слову «вчитель».

Хва-ранг: Туль «Хва Ранг» названий на честь молодіжного військового руху, організованого в VII столітті під час правління династії Сілла. У перекладі означає «Квіти-юнаки». Включення в туль 29 рухів символізує номер військового підрозділу, у якому відбувався процес трансформування таеквон-до в сучасне бойове мистецтво.

Чун-му: Назва цього туля є псевдонімом великого адмірала Юи Сун-Шина – винахідника бойового корабля кобуксона (в 1592 р.), що став праобразом сучасних підводних човнів. Туль закінчується ударом лівою рукою, що символізує раптову смерть цієї людини, яка так і не встигла повністю розкрити свою непохитну відданість королеві. Кількість рухів – 30.

Кван-ге: Кван – Ге (Kwan – Gae) – названий на честь знаменитого Кван Ге Те Ванга – дев'ятого короля династії Когуріо, що завоював втрачені Кореєю території, включаючи більшу частину Манчжурії. 39 рухів цього комплексу позначають перші дві цифри 391 року н.е., коли він зійшов на трон.

По-ун: Назва є псевдонімом відомого поета Чонг Монг-Чу (XIV ст.), чий слова «Я не буду служити новому хазяїнові, нехай навіть мене стратять сто разів» відомі кожному

корейцеві. Чонг Монг-Чу також відомий як один з перших учених-фізиків. Діаграма рухів символізує непохитну відданість королеві й країні. Кількість рухів 36.

Ге-бек: ГЕ-БЕК – Туль названо ім'ям генерала часів правління династії Пек Чже (660 р. до н.е.). Діаграма рухів символізує строгість військової дисципліни. Кількість рухів – 44.

Уй-ам: Назва є псевдонімом Сон Бен Хі - лідера руху за незалежність Кореї (1 Березня, 1919 р.). Включення в туль 45 рухів символізує повернення цієї людини, коли він в 1905р. змінив назву з Дон-хак (Східна культура) на назву чхондоге (Небесний шлях). Діаграма рухів символізує непохитність його духу, виявленого під час життя, присвяченого боротьбі за процвітання рідної країни.

Чун-чжан: Назва тулю є псевдонімом генерала Кім Док Рена, що жив у 14 ст. Туль закінчується ударом лівою рукою, що символізує раптову смерть цієї людини у віці 27 років. Він так і не встиг досягти вершин свого розвитку.

Чу-чхе: Туль названий на честь філософської ідеї, яка полягає в тому, що людина - господар усього світу і своєї долі. Ця ідея була народжена на горі Пекту, що є символом духу корейського народу.

Сам-іль: Туль названий на честь історичної дати - початку руху за незалежність Кореї (1 Березня 1919 р.). Включення в туль 33 рухів символізує пам'ять про 33 патріотів, які очолили цей рух.

Ю-син: Туль названий на честь генерала Кім Ю Сіна, що жив за часів династії Сілла. Включення в туль 68 рухів символізує останні дві цифри з року об'єднання Кореї (668р. До н.е.). Початкове положення імітує утримання рукою меча, розташованого праворуч, а не лворуч, як це прийнято – символ того, що генерал підкорявся королю і боровся проти свого народу.

Чой-йонг: Туль названий на честь головнокомандувача армією генерала Чой Енга, що жив за часів правління династії Корі та здобув повагу за відданість, патріотизм і гуманізм. Генерал був убитий членом свого найближчого оточення – генералом Лі Сон Ге, що пізніше став першим королем династії Лі.

Йон-ге: Туль названий на честь генерала Ен Ге З Мун, що жив за часів правління династії Ко-гуре. Включення в туль 49 рухів символізує останні дві цифри з року, коли династія Тан була змушена покинути Корею після того, як в битві за фортецю Ансі (649м) втрати склали близько 300 тис. солдатів.

Уль-чжи: Туль названий на честь генерала Уль Чжі Мун Дока, який успішно захистив у 612р. Когурьо від вторгнення мільйонної армії династії Тан. Генералом використовувалася тактика нанесення ударів з наступним швидким відходом. Ця тактика дозволила розсіяти величезні сили ворога. Діаграма рухів символізує підпис генерала - включення в туль 42 рухів символізує вік автора (генерала Чой Хонг Хі), у якому він винайшов цей туль

Мун-му: Названий на честь 13-го короля династії Сілла. Його тіло поховали біля підніжжя Великої Королівської Скелі. Король заповідав поховати його в морі, щоб його душа захищала Корею від морських вторгнень японців. Спеціальний кам'яний саркофаг, який є і до сьогодні пам'ятником культури, був зроблений, щоб захистити його труну. Включення в туль 61 руху символізує останні дві цифри з року початку царювання короля (661р.)

Со-сан: Назва тулю є псевдонімом ченця Чой Хен Ун (1520-1604р.). Включення в туль 72 рухів символізує вік ченця, в якому він спільно зі своїми сподвижниками з Самен-

дана організував корпус ченців-воїнів. Ці воїни протистояли японським піратам, що часто робили набіги на Корейський півострів.

Се-чжонг: Названий на честь найвеличнішого з корейських королів Се Чжонга, винахідника корейського алфавіту (1443р.), відомого метеоролога. Діаграма рухів символізує слово «Король». Включення в туль 24 рухів символізує число букв в корейському алфавіті.

Тонг-іл: Туль названий на четь ідеї об'єднання Північної і Південної Кореї в єдину державу, поділ якої відбувся в 1945р. Діаграма рухів символізує єдину націю.

Додаток Д.2

Принципи, на яких ґрунтується техніка мистецтва таеквон-до:

1. Всі рухи побудовані таким чином, щоб створювати максимальну потужність відповідно до наукових формул і принципів кінетичної енергії.
2. Принципи, що знаходяться в основі техніки, настільки очевидні, що навіть необізнані в таеквон-до здатні відрізнити правильний рух від неправильного.
3. Дістанція і кут кожного руху визначені таким чином, щоб досягати максимальної ефективності в атаці і захисті.
4. Мета і метод кожного руху наочні і прості для того, щоб полегшити навчальний процес.
5. Раціональні методи навчання побудовані таким чином, що користь від занять Таеквон-До зможе отримати кожен - молодий чи старий, чоловік чи жінка.
6. Правильні методи дихання сприяють збільшенню швидкості кожного руху і знижують стомлення.
7. Атака виконується в життєво важливі точки тіла.
8. Кожна ударна поверхня точно визначена і базується на структурі людського тіла.
9. Всі рухи легкі у виконанні, що дає можливість отримати задоволення від занять таеквон-до як спорту і як відпочинку.
10. Особлива увага приділяється забезпеченню доброго здоров'я і запобігання травм.
11. Всі рухи гармонійні і ритмічні, завдяки чому таеквон-до дуже естетичне.
12. Всі рухи в тулях повинні висловлювати особистість і життєвий характер того, чий ім'ям названо туль.

Ми вважаємо, що дотримання цих важливих принципів сприяє тому, що таеквон-до з позицій сьогодення можна розглядати як військово мистецтво, сучасний вид спорту та ефективну складову фізичної підготовки військовослужбовців, до якої діти шкільного віку себе вже потроху готують, виховуючи чемність, повагу до старших, вчать поважати їх досвід, довіряти їм, ефективно діяти з їх допомогою в соціумі.