

INFLUENCE OF THE ACTIVE GAMES UPON THE FUNCTIONAL STATE OF RESPIRATORY SYSTEM AND PHYSICAL CAPACITY OF JUNIOR DEAF CHILDREN

Нrystyna GURINOVYCH, Oxana GUZIJ, Volodymyr TRACH

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. This article deals with a problem of junior deaf children. The active games have positive influence upon the indices of respiratory system and physical capacity of junior deaf children.

Key words: deaf children, active games, respiratory system, physical capacity.

ВПЛИВ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВПРАВ НА ПСИХО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ З ПОРУШЕНИМ ЗОРОМ

Андрій ДАНКІВ

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми. Одним із актуальних завдань, які покликані вирішувати спеціалісти з фізичної культури в умовах спеціалізованої школи-інтернату є наукова розробка режимів оздоровчих занять для дітей із порушеним зором (ПЗ). Дієвими засобом спортивно-оздоровчого впливу можуть стати танцювальні вправи (ТВ) [5]. Дані літератури по цій проблемі нечисленні, а рекомендації щодо тривалості занять ТВ і визначенню необхідного інтервалу відпочинку потребують уточнення [7]. Особливо багато виникає при реалізації оздоровчих програм в умовах ліміту часу, типового для спортивно-оздоровчої роботи в умовах спеціалізованої школи-інтернату.

Мета роботи: проаналізувати значення та особливості психо-функціонального стану дітей з ПЗ, які займаються ТВ.

Завдання дослідження: 1) експериментально виявити та обґрунтувати можливість раціонального співвідношення тривалості виконання ТВ на уроках фізичної культури і відпочинку, необхідного для відновлення функцій організму; 2) розробити комплекс інформативних критеріїв педагогічного експрес-контролю за функціональним станом школярів 7-9 років, які займаються ТВ.

Методика і організація дослідження. Обстежені 60 "практично здорових" дітей з ПЗ 7-9 років, що протягом навчального року виконували ТВ на уроках фізичної культури. 1-а група - режим I (n=30) – тренувалася по 15 хв на кожному уроці з 3-х хвилинними інтервалами відпочинку; 2-а група – режим II (n=30) – по 10 хв і 5-ти хвилинними інтервалами відпочинку. Уроки проводилися три рази у тиждень з врахуванням рекомендацій, раціональність яких підтверджена відповідними дослідженнями [5]. Крім того, вибір моделей навантажень визначався апробованими в експерименті тривалістю ТВ, що забезпечує необхідний рівень оздоровчого впливу на фізіологічні системи організму [1,6]. Контрольну групу (n=20) склали "практично"

зорові" діти з ПЗ того ж віку, які не займалися систематично ТВ, і у яких режим дня не був істотно пов'язаний з м'язевою діяльністю.

Комплексне обстеження до і після однорічних занять включало оцінку функціонального рівня дихальної, нервової, нервово-м'язевої систем, а також психоемоційного статусу. Під час виконання вправ контролювалися АТ і ЧСС, показники яких під час роботи не перевищували 75% максимально допустимого для цього віку фізичного навантаження (за МПК) [1,6].

Функціональний стан системи зовнішнього дихання визначалося за показниками життєвої ємності легень (ЖЄЛ), сили дихальних м'язів (СДМ) та оцінкою бронхіальної прохідності (БП) методом комп'ютерної спірометрії.

Функціональний стан нервово-м'язової систем оцінювали методом кистьової динамометрії і рефлексометрії (електрична чутливість зорового аналізатора).

Для оцінки координації рухів використовувалася проба Ромберга, вестибулярного апарату – проба Яроцького. М'язово-суглобове відчуття характеризували за результатами тесту із виконанням відведення нижньої кінцівки на величину заданого кута. Психоемоційний стан оцінювався за допомогою загальприйнятних методик: САН, Шенкера і карти соціально-психологічного статусу [2].

Рівень соціальної адаптації дітей із ПЗ оцінювали за допомогою фрустраційного тесту Розенцвейга [3].

Під час виконання ТВ на уроках фізичної культури проводилося психолого-педагогічне опитування з акцентуванням уваги на самопочутті, адекватності фізичного навантаження, бажання продовжувати парні заняття індивідуально або в групі.

Результати дослідження та їх обговорення. У табл. 1 подані результати комплексного обстеження дітей з ПЗ, які займалися ТВ у різноманітних режимах виконання уроків з фізичної культури. З наведених даних видно, що систематичні заняття ТВ, як правило, приводять до поліпшення показників функціонального стану системи зорового аналізатора у дітей 2-ї експериментальної групи, що займалися в режимі II.

У обстежених 1-ї групи (режим I) по закінченні річного експерименту виявлене суттєве погіршення показників чутливості зорового аналізатора і функціонування вестибулярного апарату.

Відсутність достовірних змін у показниках функціонального стану системи зовнішнього дихання і загальної фізичної працездатності за даними динамометричного тесту PWC150 у школярів 1-ї групи супроводжувалося одночасно достовірним погіршенням показників психоемоційного статусу, зокрема динамікою даних тесту САН (табл. 2). На нашу думку, подібну динаміку вказаних показників можна трактувати як свідчення надмірності навантаження і недостатньої тривалості відпочинку між танцювальними заняттями у дітей 1-ї групи. Такий висновок знаходить також своє підтвердження у результатах досліджень інших авторів [6].

У дітей 2-ї групи, що займалися танцювальними вправами по 10 хв із 5-хвилинним інтервалом для відпочинку, відзначена позитивна динаміка цілого комплексу функціональних показників.

З табл. 1 і 2 видно, що у порівнянні з вихідними і контрольними даними у дітей 2-ї групи статистично достовірно ($P < 0,05$) поліпшилися показники бронхіальної прохідності, реакції кістково-м'язового апарату, системи зовнішнього дихання (проба Ромберга, проби Яроцького, тесту PWC150, а також самопочуття та активності за результатами тесту САН. Достовірних змін із боку показників АТ, сили дихальної

мускулатури і кистьової динамометрії у дітей цієї групи ми не спостерігали. Результати проби Ромберга статистично достовірно покращились, так як у даній групі участь у оздоровчій програмі вправи на розвиток координаційних здібностей займає провідне місце.

Особливої уваги, на наш погляд, заслуговують і результати психоемоційного тестування, що показало значимість вихідного стану організму при оцінці психологічних і морфофункціональних змін, що є наслідком активної діяльності і підвищення рівня рухової активності. З літератури відомо, що різноманітні прояви емоційних порушень можуть допомогти при діагностиці патологічних станів. Подібне стає можливим при використанні окремих психологічних методик, що мають певне кількісне вираження. Одне з таких конкретних проявів емоційних порушень - стан емоційної напруженості, утотожнюється рядом дослідників із станом тривожності. Діти з високим рівнем тривожності більш чутливі до емоційного стресу.

Вони важче виходять із депресивного стану. При цьому у них спостерігаються й інші емоційні порушення: емоційна лабільність, дратівливість, агресивність та ін. У зв'язку з цим є показовою динаміка стану тривожності, яку оцінювали за допомогою тесту Тейлора. У наших дослідженнях регулярне фізичне тренування з використанням ТВ, які проводилися протягом навчального року викликала достовірне ($p < 0,01$) зниження рівня тривожності у дітей 2-ї групи з 22,6 \pm 2,1 (вихідні дані) до 14,2 \pm 2,2 балів.

У дітей 1-ї групи достовірна динаміка показників рівня тривожності відсутня (відповідно - 22,2 \pm 3,2 і 20,0 \pm 1,4). За допомогою аналізу динаміки індивідуальних показників тесту Тейлора встановлено, що серед дітей 2-ї групи відбулося зниження рівня тривожності спостерігалось у дітей із високими вихідними показниками (високий рівень тривожності), а у дітей із середнім або низьким рівнем тривожності цей показник практично не змінився.

Зміни показників функціонального стану нервової і дихальної систем при різних режимах занять танцювальними вправами (M \pm m)

Показники	Режим I, 1-а група (n=30)	Режим II, 2-а група (n=30)	Контрольна група (n=30)
Чутливість зорового аналізатора, в	6,3 \pm 0,4	6,0 \pm 0,3	6,2 \pm 0,3
Стійкість вестибулярного апарату (проба Яроцького), с	7,8 \pm 0,3*	5,9 \pm 0,3	6,4 \pm 0,3
Показник функції координації (проба Ром-берга), с	98,1 \pm 11,3	96,1 \pm 12,4	92,4 \pm 11,3
Життєва ємність легень, л	63,2 \pm 8,2*	126,3 \pm 9,1*	96,9 \pm 11,3
Бронхіальна прохідність, л/с	13,9 \pm 0,2	16,1 \pm 0,3	15,7 \pm 0,3
Приріст ЖЕЛ при пробі Розенталя, л	15,8 \pm 0,3	16,0 \pm 0,4	15,9 \pm 0,3
	1,6 \pm 0,5	1,7 \pm 0,5	1,6 \pm 0,5
	1,8 \pm 0,4	1,9 \pm 0,4	1,7 \pm 0,5
	3,6 \pm 0,3	3,4 \pm 0,3	3,8 \pm 0,3
	4,2 \pm 0,5	4,2 \pm 0,2*	3,9 \pm 0,3
	0,3 \pm 0,1	0,3 \pm 0,1	0,3 \pm 0,1
	0,4 \pm 0,1	0,6 \pm 0,1*	0,2 \pm 0,1

Примітка. В чисельнику - вихідні дані, в знаменнику - дані після річної програми з 20 уроками фізичної культури. * $p < 0,05$ у порівнянні з вихідними і контрольними даними.

Таблиця 2

Зміни показників тесту САН і тесту PWC150 при різних режимах ТВ на уроках фізичної культури (M±m)

Показники	Режим I, 1-а група (n = 30)	Режим II, 2-а група (n = 30)	Контрольна група (n = 20)
Самопочуття, бали	5,2±0,2	5,0±0,1	5,1±0,2
Активність, бали	5,1±0,3	5,4±0,2* 4,9±1,3	4,8±0,2
	5,1±0,2	5,4±0,2* 4,3±0,1	5,1±0,3
Настрій, бали	3,3±0,3*	4,8±0,3	5,0±0,2
	4,8±0,3	64,1±8,2	4,6±0,4
Тест PWC150, Вт	4,9±0,2	79,6±5,1*	4,8±0,3
	62,2±7,3		71,2±9,7
	89,7±10,2		63,3±7,4

Оцінка можливих стресових факторів за допомогою карти соціально-психологічного статусу у дітей 2-ї групи виявила позитивні зміни за факторами 9, 10 і 11 (відповідно до: відповідносини в сім'ї, конфлікти і причини конфліктів). При цьому характерно, що діти 2-ї групи систематично займалися танцювальними вправами, давали позитивну оцінку атмосфері в сім'ї, а причиною конфліктів вважали відносини з друзями, але не порушення зору чи стан соматичного здоров'я.

Аналіз результатів фрустраційного тесту Розенцвейга дозволив виявити достовірне підвищення індексу соціальної адаптації у дітей, що займалися у 2-й групі, порівняно з вихідними даними (відповідно - 52,4±2,9 і 41,6±1,3 бали при $p < 0,05$). У дітей 1-ї групи статистично значима динаміка цього показника була відсутня (відповідно - 51,3±3,2 і 50,7±2,1). У соціально-психологічному аспекті виявлені зміни набувають суспільного значення тому, що вони істотно підвищують соціальний статус уроків фізичної культури з пріоритетним застосуванням ТВ як інструменту корекції міжособистісних відносин у шкільному колективі серед дітей з ПЗ.

Висновки

1. В умовах застосування ТВ на уроках фізичної культури з різним режимом активності кращий результат спостерігається в режимі II, який поєднує у собі змінені заняття на кожному із трьох запропонованих уроків фізичної культури із встановленим 5-хвилинним інтервалом відпочинку. При цьому найбільш інформативними показниками адаптованості організму є чутливість зорового аналізатора, дані проби САН, тесту САН, а також індивідуальний контроль рівня тривожності за тестом Тейлора.

2. При збільшенні часу для занять танцювальними вправами із 10 до 15 хв і збільшенні інтервалу відпочинку з 5 до 3 хв відзначається достовірне погіршення стану дихальної, нервової і нервно-м'язової системи, а також психоемоційного стану організму та індексу чутливості вестибулярної функції і зорового аналізатора.

3. У соціально-психологічному аспекті виявлений позитивний вплив ТВ за II режимом набуває суспільного значення, оскільки істотно підвищує стан психологічного статусу і соціальної адаптації дітей з ПЗ.

4. Раціональний режим танцювальних занять протягом навчального року обумовлює достовірне поліпшення функціональних показників і вказує на їх ролі якості інструменту нормалізації міжособистісних відносин серед дітей з ПЗ.

Література

1. Аулик И. В. *Определение физической работоспособности в клинике и спорте*. М.: Медицина, 1979. – 124 с.
2. Бочкарева Н.Л. *Применение скрининг-метода для выявления начальных симптомов психогенных заболеваний // Новые методы научных исследований в клинике и экспериментальной медицине. – О АМН СССР, 1980. – С. 16–22*
3. Калиниченко Ю. *Вплив занять бальними танцями на рівень соціальної адаптації підлітків // Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць. – Харків: ХХПІ, 2001. – №1. – С. 3-6.*
4. Костикова Т. *Заполонені танцем: про розвиток спортивних танців в Україні*. Олімпійська арена. – 1998. – №1. – С. 14.
5. Кривчикова О., Фандікова Л. *Танці в системі фізичного виховання // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Мат-ли Всеукр. наук. конф. Тернопіль, 2003. – С. 165-167.*
6. Мухамедьяров Н. *Дослідження фізичної працездатності і характеру реакцій судинної системи на фізичне навантаження у студенток-першокурсниць // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Мат-ли Всеукр. наук. конф. – Тернопіль, 2003. – С. 165-167.*
7. Пигулевский В.В., Усачев Ю. *Актуальные задачи становления и развития спортивного танца в Украине // Олимпийский спорт и спорт для всех: проблемы здоровья, рекреации, спортивной медицины и реабилитации. Международный науч. конгр. – К., 2000. – С. 504.*
8. Ротерс Т., Ішечкіна Л. *Взаємодія фізичного та естетичного виховання у розвитку руху "Спорт для всіх" // Наукові записки. Серія: Педагогіка. – 2004. – №4. – С. 5-9.*

ВПЛИВ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВПРАВ НА ПСИХО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ З ПОРУШЕНИМ ЗОРОМ

Андрій ДАНКІВ

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Анотація. Розроблено систему тестів для діагностики психо-функціонального стану дітей з ПЗ. Визначено оптимальний режим занять танцювальними вправами на уроках фізичної культури у спеціалізованій школі-інтернаті. Особливого значення для дітей набуває мобілізація вольових зусиль для подолання зовнішніх і внутрішніх перешкод у процесі їх соціальної адаптації, а також розширення резервів позитивного емоційного фонду за рахунок формування спеціалізованих емоцій від парних занять танцями.

Ключові слова: психо-функціональний стан, діти з порушенням зору, танцювальні вправи.

ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХО- ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Андрей ДАНКИВ

Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефаника

Аннотация. Разработана система тестов для диагностики психо-функционального состояния детей с нарушением зрения. Определён оптимальный режим занятий танцевальными упражнениями на уроках физической культуры в специализированной школе-интернате. Особое значение для детей с нарушением зрения приобретает мобилизация волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий в процессе их социальной адаптации, а также расширение резервов положительного эмоционального фона за счет формирования специализированных эмоций от парных занятий танцами.

Ключевые слова: психо-функциональное состояние, дети с нарушениями зрения, танцевальные упражнения.

INFLUENCE OF DANCING EXERCISES ON A PSYCHIC-FUNCTIONAL STATE OF CHILDREN WITH INFRINGEMENT OF SIGHT

Andrij DANKIV

Precarpatian national university of a name Vasyl Stefanic

Abstract. The system of the tests for diagnostics of a psychic-functional state of children with infringement of vision is developed. The optimum regimen of employment by dancing exercises at lessons of physical culture in specialized a school-boarding school is determined. The special value for children with infringement of vision the mobilization of strong-willed efforts for overcoming chirognomy and intrinsic hindrances during their social acclimatization, and also dilating of reserves of positive emotional fund at formation of the specialized emotions from didymous employment by dances.

Key words: a psychic-functional state, children with infringement of sight, dancing exercises.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ШКОЛЯРІВ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Світлана ДЕМЧУК

Рівненський державний гуманітарний університет

Актуальна проблема. Збільшення числа дітей з відхиленнями в розвитку і зростаюча кількість учнів з соціальною девіацією і шкільною невдачею привели до необхідності відкриття додаткового числа спеціальних освітніх закладів, до створення в загальноосвітніх школах класів інтегрованого і корекційно-розвиваючого навчання. За свідченням