

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ГНУЧКІСТЬ ГЛУХИХ ШКОЛЯРІВ

Надія Карабанова, Анатолій Карабанов

*Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки, м. Луцьк*

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Турбота про здоров'я та виховання дітей, які мають відхилення у розвитку є одним із найважливіших завдань українського суспільства. Виховання та освіта глухих дітей бере за основу ті завдання, які стоять перед сучасною школою: підготовка всебічно розвинутої особистості, створення умов для залучення її до життя у суспільстві [2; 5].

Значне місце в системі навчання і виховання осіб з вадами слуху належить фізичному вихованню. Значення його визначається не тільки тим, що воно дозволяє глухим дітям, стверджувати свою активну життєву позицію через фізичні вправи і спорт, але й тим, що вони більш активно інтегруються у сучасне суспільство.

У дослідженнях багатьох вчених доведено, що первинний дефект – глухота – затримує не тільки формування словесної мови, пізнавальної діяльності, але й призводить до затримки розвитку основних рухових якостей [1, 2, 3].

Результати спеціальних досліджень свідчать про велике значення розвитку і корекції рухової сфери у глухих дітей, як одного із шляхів покращення ефективності підготовки їх до самостійного життя в сучасному суспільстві [1, 3, 4].

Аналіз передової наукової і науково-методичної літератури вказує на необхідність звернути особливу увагу на раціональність навантаження для глухих школярів на уроках фізичної культури. Головним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є фізичне навантаження, яке отримує дитина при виконанні фізичних вправ. За твердженням науковців досягнути ефективності при вдосконаленні фізичних якостей можна лише за умови чіткого дозування навантажень [1, 5].

Актуальність і безсумнівна практична значимість зазначеної проблеми стали передумовами для проведення нашого дослідження.

Завдання дослідження: обґрунтувати та визначити допустимі фізичні навантаження при виконанні вправ на гнучкість для глухих школярів 11-15 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У середньому шкільному віці спостерігається інтенсивний розвиток рухливості в суглобах (гнучкості). Однак високого рівня розвитку гнучкості, необхідного для оволодіння спортивними і трудовими діями, можна досягти тільки при використанні спеціальних вправ на розтягування.

Ефективність рухових порушень залежить від того, в якому обсязі будуть виконуватись спеціальні вправи, тому що малі навантаження не дають бажаного результату, а надмірні небезпечні для здоров'я дітей.

В експерименті з глухими дітьми ми використовували вправи на гнучкість (багаторазові нахили тулуба вперед, вправи на відведення у плечових та кульшових суглобах з максимальною амплітудою). У процесі виконання фізичних вправ здійснювався фізіологічний контроль за частотою серцевих скорочень (ЧСС) і динамікою м'язової працездатності.

Аналізуючи результати експерименту щодо виявлення верхніх та нижніх меж допустимих фізичних навантажень глухих дітей середнього шкільного віку відмічено, що при повторному виконанні дітьми цього контингенту спеціальних вправ на гнучкість чітко виділяється фаза «впрацьовування», яку змінює фаза «стійкої працездатності» (або найкращого результату), після чого настає зниження ефективності роботи, яке викликане розвитком втоми.

При визначенні оптимальних навантажень у вправах на гнучкість ми керувались положенням про те, що рухливість в суглобах найбільш ефективно розвивається при такій кількості повторень, коли досягається максимальна амплітуда плюс 8-10 повторень.

З метою визначення верхніх та нижніх меж допустимих фізичних навантажень у вправах для розвитку гнучкості в різних суглобах для глухих школярів 11-15 років нами був проведений експеримент, суть якого полягала у повторному виконанні вправ до 1-го і 2-го ступеня втоми, тобто до моменту зниження працездатності.

Глухим дітям середнього шкільного віку пропонувались вправи на гнучкість, які виконувались декілька разів. Реєстрація амплітуди рухів здійснювалась через кожні 5 повторень вправи.

Максимальна амплітуда рухів хребта (нахил тулуба вперед з максимальною амплітудою) у глухих школярів при багаторазовому повторі показана на рис. 1.

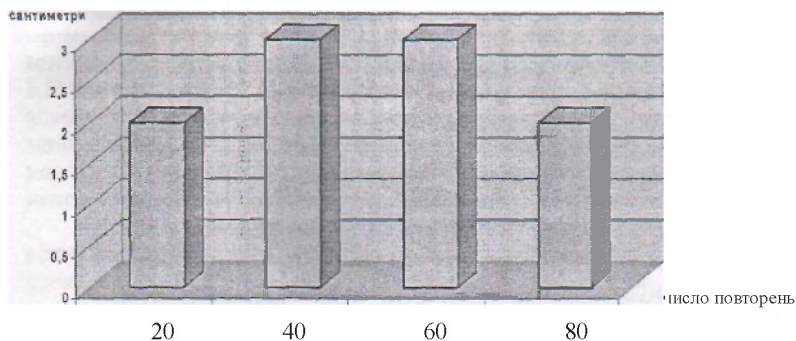


Рис. 1. Динаміка рухливості хребта у глухих дітей середнього шкільного віку

Як бачимо, гнучкість хребта в процесі повторного виконання нахилів змінюється. Спочатку вона збільшується, далі спостерігається відносна стабілізація амплітуди і після визначеного числа повторень гнучкість погіршується, тобто чітко виділяються три фази у зміні амплітуди рухів у процесі багаторазового виконання вправ на розтягнення хребта.

Якщо вихідний показник прийняти за 100%, то через 5-10 повторень вона збільшилась на 40-50%, через 15-20 повторень досягнула максимуму. У діапазоні між 20-25 і 40-50 повтореннями гнучкість збереглася з невеликими коливаннями на досягнутому рівні, а далі діти відмовилися виконувати вправу, тому що відбувалося зменшення амплітуди руху хребта. У всіх досліджуваних глухих підлітків максимальна амплітуда рухів хребта відмічалася після 20-25 повторень вправи на розтягування.

На рис.2. представлена динаміка амплітуди рухів рук глухих школярів при багаторазовому повторенні. Як ми бачимо, максимальна амплітуда рухів рук у плечовому суглобі настає у проміжку між 10–20 повтореннями. На цьому рівні підтримується декілька повторень, а тоді зменшується. Із цього можна зробити висновок, що оптимальним для глухих школярів є 10–20 повторень рухів рук.

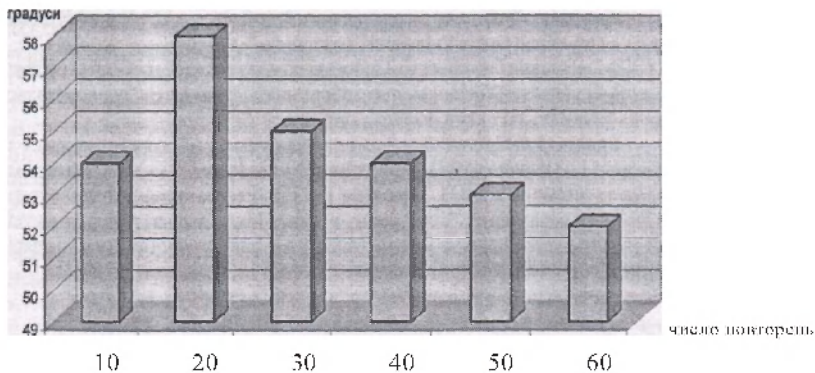


Рис. 2. Динаміка амплітуди рухів рук у глухих дітей середнього шкільного віку

При багаторазовому повторенні рухів ноги в кульшовому суглобі (махи ногами) максимальна амплітуда досягається між 20–30 повтореннями. Ця кількість повторень є оптимальною для глухих підлітків.

Результати проведених досліджень свідчать про те, що в різних суглобах максимальна амплітуда проявляється не однаково і не одночасно, і досягається при неоднаковій кількості повторень.

Встановлено, що нижньою межею допустимих навантажень є виконання вправ у другій фазі працездатності, тобто до досягнення найкращих результатів. Верхньою межею є навантаження до третьої фази працездатності, тобто до початку зниження результатів, яка проходить на основі зростаючої фізіологічної вартості роботи, яка виконується.

На основі цих досліджень глухим школярам 5-9 класів можна рекомендувати наступне дозування фізичних вправ на гнучкість: для хребта – від 25 до 35 повторень; для кульшового суглобу – від 20 до 30 повторень; для плечового суглобу – від 15 до 25 повторень.

Висновки:

1. Виховання основних фізичних якостей (гнучкості, сили, спритності, швидкості, витривалості) дітей з різними вадами здоров'я донедавна вважалося недоцільним у зв'язку з комплексним ураженням організму і думкою про неможливість повноцінного пристосування їх до самостійного життя.

2. Нижньою межею допустимих навантажень є виконання вправ до досягнення найкращих результатів. Верхньою межею є навантаження до початку зниження результатів.

3. Оптимальною для глухих дітей середнього шкільного віку школярів є така кількість повторень вправ на гнучкість: хребет – від 25 до 35 повторень; кульшовий суглоб – від 20 до 30 повторень; плечовий суглоб – від 15 до 25 повторень.

Література:

1. Байкина Н.Г. Коррекционные основы физического воспитания глухих школьников: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1992. – 28 с.
2. Байкина Н.Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих / Н.Г. Байкина, Б.В.Сермеев. – М.: Советский спорт, 1991. – 64 с.
3. Випасняк І. Фізична культура і спорт, як засіб соціалізації глухих дітей // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2004. – Вип. 8. – Т. 2. – С. 52-55.
4. Грибовська І.Б. Особливості методики фізичного виховання глухих дітей: Метод. рек. / І.Б. Грибовська. – Л., 2001. – С. 16-18.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ОКРЕМИХ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ СЛАБОЗОРИХ ШКОЛЯРІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Світлана Вихованець

*Прикарпатський національний університет імені Василя
Стефаника, м. Івано-Франківськ*

Постановка проблеми. Постав та скелетно-членний апарат стопи (САС) є структурними одиницями опорно-рухового апарату (ОРА), стан яких впливає на рівень соматичного здоров'я (СЗ) дитини. Навіть незначні порушення постави (ПП) та стопи можуть викликати транс-