

4511.17.34

K-21

ВОЛИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

Карабанов Анатолій Григорович

УДК 371.037/76

**КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНИХ НЕДОЛІКІВ
ГЛУХИХ ШКОЛЯРІВ
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

Календ -

Луцьк - 1999

Дисертацією є рукопис
Робота виконана у Волинському державному університеті
імені Лесі Українки, Міністерство освіти України

Науковий керівник: доктор педагогічних і біологічних наук,
професор **Сермєєв Борис Васильович**,
Південноукраїнський державний педаго-
гічний університет імені К.Д.Ушинського,
професор кафедри дефектології та фізич-
ної реабілітації

Офіційні опоненти: доктор медичних наук, професор
Поташнюк Раїса Захарівна, Волинсь-
кий державний університет імені Лесі
Українки, професор кафедри анатомії та
фізіології;

кандидат педагогічних наук, доцент
Третьяков Микола Олександрович,
Інститут змісту і методів навчання Міні-
стерства освіти України, доцент відділу
змісту підготовки фахівців

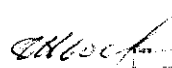
Провідна установа: Вінницький державний педагогічний уні-
верситет імені М.Кошубинського, кафед-
ра теорії і методики фізичного виховання,
Міністерство освіти України, м.Вінниця

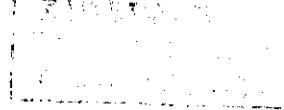
Захист відбудеться 3 квітня 1999 року о 13 годині на засіданні
спеціалізованої вченої ради К 32.051.02 у Волинському державному універ-
ситеті імені Лесі Українки (263021, вул.Винниченка, 30).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Волинського дер-
жавного університету імені Лесі Українки (263021, вул. Винниченка, 30).

Автореферат розісланий 27 лютого 1999 р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

 Ньось А.В.



4107

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. Фізичне виховання глухих школярів повинно сприяти підвищенню рівня їх підготовки до трудової діяльності, формуванню навиків правильного виконання основних рухів, поліпшенню фізичного стану і здоров'я.

Недоліки фізичного розвитку дитини, як вважають А.А.Дмитрієв (1991), Н.Г.Байкіна (1992), Б.В.Сермсев (1992), Ю.В.Вісковатов (1998) обумовлені порушеннями функцій слухового апарату. Доведено, що при частковій або повній втраті слуху у школярів, перш за все, сповільнюється процес оволодіння руховими вміннями і навиками, порушуються функції рівноваги, швидкості й точності (Н.С.Бессарабов, 1979; А.В.Романенко, 1997).

Для вирішення корекційно-виховних і оздоровчих завдань, у першу чергу, необхідно збільшити рухову активність глухих школярів, розширюючи зміст і форми всієї системи фізичного виховання дітей у школі: уроки фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня, самостійні позакласні й позашкільні заняття з фізичної культури, спорту й туризму. В цій роботі активну участь повинні брати дирекція і весь педагогічний колектив школи, учні й батьки.

Рухова активність, що відповідає можливостям організму дітей, удосконалює їх фізичний статус, сприяє гармонійному розвитку рухових якостей, підвищує емоційний стан, створює необхідні передумови для виконання трудових завдань. Цілеспрямовані заняття фізичними вправами забезпечують корекцію рухових зрушень, підвищують працездатність організму людини.

Як показує аналіз психолого-педагогічної літератури, ознайомлення з практикою роботи спеціальних шкіл, зміст корекційних програм з фізичного виховання глухих школярів у сучасних умовах недостатньо розроблений.

Потребує також подальшого дослідження методика розвитку фізичних якостей глухих школярів, розробка оптимального дозування навантажень, тривалості і характеру відпочинку.

Наукове обґрунтування корекції фізичних недоліків глухих школярів засобами рухової активності, створення цивілізованих умов для соціальної адаптації та реабілітації інвалідів і осіб з вродженими вадами фізичного і розумового розвитку, про що говориться в Указі Президента України "Про затвердження цільової комплексної програми "Фізичне виховання – здоров'я нації", має велике соціальне значення і стало основою наших досліджень.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційна робота виконана згідно зведеного плану науково дослідної роботи Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського за темою “Фізична і психологічна реабілітація інвалідів з дитинства” (номер державної реєстрації 0197 U 008543).

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання глухих дітей 11-15 років.

Предмет дослідження – зміст і методика корекції фізичного стану глухих дітей у школі.

Гіпотеза: впровадження на уроках фізичної культури спеціально розробленої програми для глухих школярів, з урахуванням особливостей фізичного стану буде сприяти корекції фізичних недоліків підлітків та підготовці їх до повноцінного життя.

Мета дослідження – виявити фізичний стан глухих школярів і розробити програму його корекції у процесі фізичного виховання.

Задачі дослідження:

1. Вивчити рівень фізичного стану глухих дітей середнього шкільного віку.
2. Визначити дозування фізичних вправ глухих школярів 11-15 років.
3. Розробити та експериментально перевірити програму з фізичного виховання глухих школярів 5-9 класів.

Наукова новизна отриманих результатів:

Вперше розроблено дозування фізичних вправ для глухих школярів 11-15 років. Оптимальна кількість повторення вправ на гнучкість хребта становить 25-35 разів, кульшового суглоба – 20-30 разів, плечового суглоба – 15-25 разів, вправ на швидкість – 4-5 разів, силу – 2-3 рази і швидкісно-силових якостей – 6-8 разів.

Одержали подальший розвиток положення про позитивний корекційний вплив занять фізичними вправами на фізичний стан глухих учнів.

Доповнено дані про рівень і вікову динаміку фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціональних можливостей глухих школярів 11-15 років.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці програми з фізичного виховання для глухих школярів, яка містить фізкультурно-оздоровчий режим школи, що передбачає вирішення оздоровчих, корекційних, освітніх і виховних завдань. Розділи навчальної програми включають гімнастику, легку атлетику, лижну підготовку, плавання, рухливі ігри, баскетбол, ковзани, кросову підготовку і марш-

кидок. Кожен розділ має теоретичні відомості, практичний матеріал, словник, фразеологію і нормативні вимоги.

Розроблена програма застосовувалася в практиці фізичного виховання Володимир-Волинської школи-інтернату (Волинська область), школи №93 м. Одеси. Обидві школи спеціалізуються на роботі з глухими школярами.

Матеріали дослідження можуть бути використані у процесі підготовки спеціалістів з фізичної культури й спорту при викладанні навчальних дисциплін “Теорія і методика фізичного виховання”, “Фізична реабілітація”, “Теорія і методика оздоровчої роботи”, “Інвалідний спорт”.

Особистий внесок автора полягає в розробці програми з фізичного виховання для глухих школярів та впровадженні її в практику роботи шкіл.

Апробація результатів дисертації. Матеріали дисертації доповідались на міжнародній науково-практичній конференції “Фізична культура, спорт і здоров’я нації” (Вінниця, 1998), Всеукраїнській науково-практичній конференції “Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні” (Луцьк, 1994, 1996), щорічних наукових конференціях викладачів Волинського державного університету імені Лесі Українки (1996-1998), обласних семінарах і курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження опубліковані в програмі, п’яти статтях провідних наукових фахових видань та у двох матеріалах конференцій.

Структура і обсяг дисертації. Дисертація складається із вступу, 5 розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 159 сторінках друкованого тексту, містить 22 таблиці і 9 рисунків. У праці використано 186 літературних джерел, з яких 6 іноземних.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об’єкт, предмет, мету, гіпотезу та завдання дослідження, розкрито наукову новизну і практичне значення роботи, особистий внесок автора, вказується сфера апробації результатів дослідження.

У першому розділі “**Науково-практичні проблеми фізичного виховання дітей з порушенням слуху**” подається теоретичний аналіз і узагальнення наукових праць з проблеми дослідження. Наукові роботи Б.В.Сермєєва (1975, 1980, 1990, 1992); А.П.Гозової (1961, 1977); Н.Г.Байкіної (1986, 1991, 1992) показують, що порушення слуху в дитячому

віці призводить до різноманітних захворювань організму, зниження рухової активності та фізичного стану школярів.

У сучасних наукових дослідженнях І.Б.Грибовської (1998); Н.С.Карабанової (1993); І.Я.Коцана (1995); Л.О.Чеханюк (1993) доведено вплив дефекту слуху на психо-функціональний стан та аналізатори людини, особливості розвитку рухів у глухих школярів, позитивне корекційне значення фізичних вправ. Разом з тим, залишається недостатньо вивчена проблема дозування різних за напрямком фізичних вправ, не розроблена програма з фізичного виховання для глухих школярів.

У другому розділі **“Методи і організація дослідження”** обґрунтовується система взаємодоповнюючих методів дослідження, які адекватні об’єкту, предмету, меті і задачам наших пошуків. Для вирішення сформованих завдань застосовувались такі методи досліджень: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, антропометричні вимірювання, педагогічні тестування, фізіологічні методи, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося у 4 етапи в школах №93 м.Одеси, у Володимир-Волинській школі-інтернаті та СШ №9 м. Луцька.

Перший етап (1991-1992 рр.) характеризується теоретичним осмисленням проблеми. Аналіз літературних джерел за проблемою дослідження дозволив обґрунтувати мету, гіпотезу і основні завдання дослідження, розробити методичний апарат і схему дослідження.

Другий етап (1993-1994 рр.) – проведення констатуючого експерименту. Його мета полягала у зборі інформації про фізичний розвиток та фізичну підготовленість глухих школярів у спецшколах м.Одеси та Володимира-Волинського. Всього у дослідженні взяли участь 256 глухих та 324 здорових школярів 5-9 класів.

Отримані результати дослідження були математично обраховані та проаналізовані.

Мета третього етапу (1995-1997 рр.) полягала у визначенні дозування навантажень для розвитку у глухих школярів сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та швидкісно-силових якостей. На підставі результатів досліджень була розроблена програма з фізичного виховання глухих школярів, реалізація якої сприяла корекції специфічних рухових порушень, удосконаленню основних рухів.

Четвертий етап (1997-1998 рр.) передбачав експериментальну перевірку ефективності розробленої програми навчання. Експеримент проводився з школярами 5-9 класів школи №93 м.Одеси та у школі-інтернаті Володимира-Волинського. Усього було охоплено 177 школярів з

яких 85 склали експериментальну, 92 - контрольну групи. В експериментальній групі фізичне виховання проводилось на основі розробленої нами програми навчання. Заняття в контрольній групі проводились за звичайною програмою. Ефективність розробленої програми фізичного виховання глухих школярів визначалась шляхом порівняння фізичного стану дітей контрольної та експериментальної груп у кінці експерименту.

У третьому розділі “Рівень фізичного стану глухих школярів” розглядаються результати констатуючого експерименту. Враховуючи наукові дослідження українських (С.О. Душанін, 1986; Л.Я. Івашенко, 1988; Є.Г. Булич, І.В. Мурахов, 1997) та зарубіжних (Е.Локе, 1980; В.Ір.Регу, 1970) авторів, у нашому дослідженні визначався фізичний розвиток, фізична підготовленість та функціональні можливості школярів.

Результати досліджень показують, що фізичний розвиток здорових дітей вірогідно перевищує глухих ($P < 0,01$) (табл.1).

Таблиця 1
Фізичний розвиток глухих та здорових підлітків ($\bar{X} \pm S\bar{X}$)

Показники фізичного розвитку	Стать	Кон-тигент дітей	Вік, років				
			11	12	13	14	15
Довжина тіла, см	Дівчата	Глухі	139,2±0,34	142,7±1,52	154,2±0,62	158±0,76	158,1±0,75
		Здорові	144,1±1,2	150,9±1,4	159,7±0,9	162±1,2	162,2±0,9
		Різниця,%	3,65	5,7	3,7	2,5	2,7
	Хлопці	Глухі	136,9±1,01	141,8±1,2	145,7±0,80	152±0,89	157±0,82
		Здорові	144,5±0,98	150,6±1,4	157,2±0,6	167±1,4	171,1±0,82
		Різниця,%	5,55	6,2	8,4	9,9	9,6
Маса тіла, кг	Дівчата	Глухі	32,6±1,23	36,5±1,34	47,6±1,92	50,5	51,6±1,16
		Здорові	38,3±1,1	42,3±1,5	53,2±1,8	54,6±1,4	56,2±1,9
		Різниця,%	17,4	16,9	11,8	8,1	8,9
	Хлопці	Глухі	32,4±0,52	36,2±0,62	41,8±1,38	49±1,12	52,4±1,19
		Здорові	36,9±1,1	40,7±1,9	46,2±1,8	54,9±1,75	57,9±2,2
		Різниця,%	13,8	12,4	12,9	12	10,5
Обсяг грудної клітки на вдиху, см	Дівчата	Глухі	68±1,55	73,4±1,23	79,2±1,23	82,4±0,93	82,3±0,84
		Здорові	76,3±1,2	80,8±1,1	86,4±1,3	89,0±1,2	87,4±2,1
		Різниця,%	12,2	9,2	9,0	7,8	6
	Хлопці	Глухі	71,4±0,65	73,2±0,65	75,9±1,32	80±1,04	83,4±1,3
		Здорові	75,2±0,9	80,3±1,7	83,3±1,3	88,7±1,1	92,3±1,1
		Різниця,%	5,3	9,7	9,7	10,9	10,7

Найбільші відмінності спостерігаються за показниками маси тіла і обсягу грудної клітки. Це свідчить, що показники, які легко піддаються тренуванню, мають більшу різницю між здоровими і глухими, ніж показники, які мало залежать від фізичної активності. З віком у дітей

відмічається інтенсивний розвиток довжини тіла. Так з 11 до 15 років зріст показників довжини тіла становить у хлопчиків 14,6% (глухі) та 18,4% (здорові), у дівчат 13,5% (глухі) та 12,6% (здорові).

Результати, подані у табл.2 показують, що рівень розвитку фізичних якостей здорових дітей перевищує глухих.

Таблиця 2

Фізична підготовленість глухих та здорових дітей ($\bar{X} \pm S\bar{X}$)

Показники фізичного розвитку	Стать	Кон-тингент дітей	Вік, років				
			11	12	13	14	15
Кистьова динамометрія, кг	Дівчата	Глухі	16,3±0,25	18,2±0,27	22,3±0,27	26,3±0,41	27,4±0,43
		Здорові	16,5±0,17	18,4±0,18	24,6±0,25	28,3±0,39	28,2±0,37
		Різниця,%	1,2	1,0	10,3	9,5	2,9
	Хлопці	Глухі	22,1±0,24	24,1±0,44	28,8±0,61	32,3±0,75	37,5±0,77
		Здорові	22,3±0,19	24,4±0,37	32,2±0,57	30,1±0,67	40,1±0,64
		Різниця,%	0,9	1,2	24,8	6,8	6,9
Стрибок у довжину з місця, см	Дівчата	Глухі	110,2±0,9	120,4±1,1	130,8±1,4	140,4±1,2	160,2±2,1
		Здорові	120,3±1,2	135,5±1,3	160,2±1,2	175,6±1,8	180,5±1,9
		Різниця,%	9,1	12,5	22,7	25	12,6
	Хлопці	Глухі	130,4±0,8	140,6±1,4	150,3±1,8	170,4±2,0	180±2,4
		Здорові	145,6±1,2	150,8±1,5	162,2±1,7	187,3±2,2	192,6±2,3
		Різниця,%	11,6	7,2	7,9	9,9	6,9
Біг 30 м, с	Дівчата	Глухі	7,9±0,01	7,6±0,01	7,7±0,02	7,6±0,03	7,4±0,02
		Здорові	6,8±0,02	6,7±0,03	6,6±0,01	6,2±0,01	6,0±0,02
		Різниця,%	16,1	13,4	16,6	22,5	23,3
	Хлопці	Глухі	7,0±0,02	6,8±0,01	6,7±0,02	6,1±0,03	6,1±0,02
		Здорові	6,0±0,01	5,4±0,03	5,3±0,01	5,7±0,01	5,4±0,03
		Різниця,%	16,6	25,5	26,4	7	12,9
Човниковий біг 3х10м, с	Дівчата	Глухі	11,1±0,03	10,1±0,05	10,7±0,04	10,6±0,03	10,5±0,04
		Здорові	10,5±0,04	10,4±0,03	10,3±0,02	10,2±0,02	10,2±0,01
		Різниця,%	5,7	2,8	3,9	3,9	2,9
	Хлопці	Глухі	10,7±0,02	10,6±0,01	10,5±0,03	10,3±0,04	10,3±0,02
		Здорові	10,3±0,03	10,2±0,02	10,2±0,05	10,1±0,02	10,1±0,03
		Різниця,%	3,8	3,7	2,8	2	2
Біг 1500м, хв, с	Дівчата	Глухі	11,07±0,04	10,56±0,03	10,47±0,03	9,58±0,02	9,41±0,02
		Здорові	9,39±0,01	9,28±0,02	9,17±0,01	8,48±0,01	8,28±0,01
		Різниця,%	17,8	13,8	14,2	12,9	13,6
	Хлопці	Глухі	9,47±0,03	9,26±0,02	9,11±0,03	8,42±0,02	8,21±0,03
		Здорові	8,29±0,03	7,55±0,03	7,40±0,01	7,20±0,01	7,53±0,01
		Різниця,%	14,3	22,6	23,1	16,9	9,0
Нахил вперед, см	Дівчата	Глухі	5,8±2,3	7,3±2,4	6,8±2,3	7,4±2,4	7,8±2,6
		Здорові	6,2±2,1	7,4±2,5	7,5±2,4	8,5±2,3	8,7±2,7
		Різниця,%	6,8	1,4	10,3	14,9	11,5
	Хлопці	Глухі	4,7±2,1	5,1±2,3	4,2±1,9	6,8±2,0	7,1±2,9
		Здорові	5,4±2,4	6,8±2,1	6,5±2,2	7,1±2,7	7,3±2,7
		Різниця,%	14,9	33,3	54,8	4,4	2,8

Найбільш вірогідні відмінності спостерігаються у спритності, витривалості, гнучкості та швидко-сило-вих якостях. За показниками швидкості та абсолютної сили глухі та здорові школярі не мають суттєвої різниці. Динаміка розвитку фізичних якостей характеризується постійним, але нерівномірним зростанням. Найбільш інтенсивний зріст результатів характерний для сили, швидкості, гнучкості та рівноваги.

Артеріальний тиск та частота серцевих скорочень глухих та здорових підлітків практично не відрізняються (табл.3).

Таблиця 3
Функціональні можливості глухих і здорових підлітків ($\bar{X} \pm S\bar{X}$)

Показники фізичного розвитку	Стать	Кон-тингент дітей	Вік, років				
			11	12	13	14	15
Артері-альний тиск (систо-личний), мм рт. ст.	Дівчата	Глухі	94,2±0,85	95,6±0,87	102,4±1,14	106,4±1,07	106,2±1,15
		Здорові	94,3±0,91	96,2±0,92	103,7±1,11	105,2±1,09	105,7±1,14
		Різниця,%	0,1	0,2	0,7	1,1	0,5
	Хлопці	Глухі	94,6±0,91	96,2±0,87	97,3±0,94	102,4±1,08	110,6±1,09
		Здорові	94,2±0,82	95,8±0,92	98,4±0,93	103,3±1,03	111,7±1,03
		Різниця,%	0,4	0,4	1,1	0,9	0,9
Діасто-личний тиск, мм рт.ст.	Дівчата	Глухі	45,4±0,41	52,6±0,43	54,4±0,39	57,2±0,49	58,3±0,52
		Здорові	46,2±0,39	54,5±0,41	55,4±0,41	57,5±0,57	59,6±0,57
		Різниця,%	1,7	3,6	1,8	0,5	2,2
	Хлопці	Глухі	46,1±0,39	48,8±0,38	49,2±0,43	54,4±0,49	57,8±0,51
		Здорові	48,2±0,38	49,7±0,41	49,9±0,44	55,3±0,57	58,2±0,61
		Різниця,%	4,5	1,8	1,4	1,6	0,6
Частота серцевих скорочень, разів за 1 хв.	Дівчата	Глухі	93,3±1,1	90,2±0,93	89,7±0,87	89,4±0,82	88,2±0,85
		Здорові	94,1±1,1	90,1±0,93	88,4±0,91	87,3±0,83	86,2±0,87
		Різниця,%	0,3	0,1	1,4	2,4	2,3
	Хлопці	Глухі	90,1±1,2	92,6±1,2	91,3±0,93	90,4±0,89	86,3±0,87
		Здорові	89,2±1,1	91,4±1,1	86,2±0,96	84,7±0,89	84,5±0,86
		Різниця,%	1,0	1,3	5,9	6,7	2,1
Частота дихання, разів за 1 хв.	Дівчата	Глухі	27,2±0,22	28,4±0,23	25,6±0,34	23,3±0,31	21,4±0,34
		Здорові	21,6±0,21	21,4±0,29	19,8±0,31	18,6±0,29	18,3±0,33
		Різниця,%	24	32,7	29,2	25,2	16,9
	Хлопці	Глухі	28,2±0,25	27,1±0,29	25,3±0,26	24,2±0,29	23,6±0,25
		Здорові	21,3±0,23	20,5±0,27	19,4±0,29	18,6±0,31	19,8±0,27
		Різниця,%	32,3	32,2	30,4	30,1	19,2

Між показниками частоти дихання та життєвої ємності легень у глухих та здорових школярів спостерігаються вірогідні відмінності. Частота дихання у глухих школярів на 5-7 разів більша, ніж у здорових.

У четвертому розділі “Методика корекційної роботи з фізичного виховання глухих школярів” висвітлюються результати формуючого експерименту.

Фізичне виховання глухих школярів передбачає використання фізичних вправ, які з одного боку, розвивають фізичні якості (швидкість, силу, спритність, витривалість), а з іншого – формують основні рухи (ходьба, біг, стрибки, лазіння). Ефективність цього процесу в значній мірі визначається кількістю та якістю виконуваних вправ, тобто мірою фізичного навантаження.

З метою визначення нижніх та верхніх меж допустимих фізичних навантажень у вправах різноманітного характеру для глухих школярів нами були організовані експериментальні завдання, суть яких полягала у повторних виконаннях вправ до моменту зниження працездатності.

У процесі виконання вправ здійснювався контроль за даними частоти серцевих скорочень та динаміки м'язової працездатності.

Моделлю фізичних навантажень були вправи на силу (багаторазове м'язове зусилля на динамометрі, згинання і розгинання рук в упорі лежачи), швидкість (частота рухів рук), гнучкість (багаторазові нахили тулуба вперед, ривки руками та махи ногами з максимальною амплітудою), швидкісно-силові якості (багаторазові стрибки з місця), витривалість (біг із заданою інтенсивністю).

Результати досліджень показали, що дозування фізичних навантажень для глухих школярів 11-15 років різноманітне, в залежності від спрямованості вправ. Оптимальна кількість повторень вправ на гнучкість хребта складає 25-35 разів, кульшового суглоба – 20-30 разів, плечового суглоба – 15-25 разів, вправ на швидкість 4-5 разів, силу – 2-3 рази та швидкісно-силових – 6-8 разів.

Узагальнюючи результати досліджень, була розроблена програма з фізичного виховання у школі для глухих дітей (5-9 класи).

Мета фізичного виховання глухих школярів полягає у всебічному і гармонійному розвитку, підготовці їх до високопродуктивної праці та активної участі в суспільному житті.

Основні завдання фізичного виховання глухих школярів у 5-9 класах:

1. Зміцнення здоров'я і загартування, сприяння правильному фізичному розвитку і підвищенню працездатності організму, вихованню звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом.
2. Розвиток і вдосконалення рухових навичок і вмінь, навчання нових видів рухів, розвиток швидкості рухів, швидкісно-силових якостей, гнучкості, рівноваги, спритності, витривалості, рухової пам'яті, вміння орієнтуватись у просторі.
3. Виховання волі, сміливості, наполегливості, дисциплінованості, колективізму, почуття дружби і товарищескості, навичок культури поведінки.

Програма складається з таких розділів: гімнастика, легка атлетика, лижна підготовка, плавання, рухливі ігри, баскетбол. Для районів з малосніжною зимою програма передбачає додаткові розділи для заміни: кросову підготовку і марш-кидок.

У 5-9 класах за допомогою короткочасних бесід подаються відомості з гігієни фізичних вправ, розвитку фізичної культури і спорту, правила загартування, прийом водних процедур, повітряних і сонячних ванн, рухового режиму. Теоретичні відомості з усіх розділів програми подаються учням у процесі вивчення практичного матеріалу на уроці, оскільки ці відомості сприяють засвоєнню навчального матеріалу.

До розділу "Гімнастика" включені: стройові та порядкові вправи; основні рухи руками, ногами, тулубом; вправи з палицею, з набивним м'ячем, на гімнастичній лаві і стійці; вправи для формування постави; танцювальні та акробатичні вправи; опорні стрибки; лазіння по канату; вправи у рівновазі; подолання смуг перешкод; вправи у висах й упорах.

У 5-9 класах із легкої атлетики до програми включені: біг на короткі і середні дистанції, крос, стрибки у висоту і довжину з розбігу, метання тенісного м'яча.

До розділу лижної підготовки входять способи пересування на лижах, підйоми і спуски із схилів, повороти і гальмування, пересування на місцевості з різноманітним рельєфом.

Рухливі ігри підібрані так, щоб їх можна було проводити як в умовах спортивного залу, так і на відкритому повітрі. У програмі подані ігри, які включають: біг, стрибки, метання, біг на лижах, плавання; ігри, які потребують виявлення сили, спритності, швидкості реакції, орієнтації в просторі, рухової пам'яті, вміння зберігати рівновагу; кмітливості, виховують почуття колективізму і товарищескості. Окремим розділом представлено баскетбол.

До розділу "плавання" включено матеріал для навчання триматись на воді, техніки спортивного плавання (кроль на грудях і спині, брас), прикладного плавання, стартового стрибка та поворотів. Необхідність включення плавання до основного розділу програми пояснюється тим, що воно розвиває ряд позитивних якостей, які для глухих школярів мають вкрай важливе життєве значення: удосконалюються функції системи дихання, розвивається координація рухів й уміння орієнтуватися в незвичному середовищі.

Мовний матеріал подається у процесі вивчення та удосконалення практичного навчального матеріалу й містить словник і фразеологію. Словник із розділів програми застосовується головним чином при поясненні і розучуванні нових рухових дій. Засвоєння фразеології необхідно практикувати на кожному уроці.

У кожному розділі програми передбачено матеріал для розвитку рухових якостей, в якому подані орієнтовні варіанти вправ. Матеріал для розвитку рухових якостей може плануватися з випередженням: наприклад, у зміст включених уроків легкої атлетики вводяться вправи для розвитку рухових якостей із розділу гімнастики, а до останніх уроків гімнастики – вправи, які готують учнів до уроків лижної підготовки.

Учитель фізичної культури здійснює педагогічний контроль за рівнем фізичної підготовленості учнів, враховує дані медичних оглядів і результати педагогічних спостережень. У міру проходження навчального матеріалу проводять перевірочні випробування за видами рухових дій. Оцінку успішності з фізичної культури визначають ступенем засвоєння фактично навчального матеріалу на основі вимог до учнів, вказаних у кінці кожного розділу програми.

Педагогічний експеримент показав високу ефективність запропонованої програми фізичного виховання глухих підлітків (табл.4)

Таблиця 4

Фізичний стан школярів експериментальної та контрольної груп ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

Показники	Час тестування	Експериментальна група	Контрольна група	Різниця
Зріст, см	До експерименту	138,2 $\pm$ 1,2	138,1 $\pm$ 1,4	>0,5
	Після експерименту	144,3 $\pm$ 1,3	143,1 $\pm$ 1,2	>0,5
Вага, кг	До експерименту	33,2 $\pm$ 1,4	32,7 $\pm$ 1,1	>0,5
	Після експерименту	37,6 $\pm$ 1,2	36,4 $\pm$ 1,4	>0,5
Обсяг грудної клітки на вдиху, см	До експерименту	65,4 $\pm$ 1,4	64,3 $\pm$ 1,4	>0,5
	Після експерименту	68,7 $\pm$ 1,2	67,4 $\pm$ 1,5	>0,5
Біг 30 м, с	До експерименту	7,0 $\pm$ 0,09	7,1 $\pm$ 0,05	>0,5
	Після експерименту	5,8 $\pm$ 0,05	7,0 $\pm$ 0,04	<0,001
Біг 1500м, хв,с	До експерименту	10,52 $\pm$ 1,9	11,01 $\pm$ 1,7	>0,5
	Після експерименту	9,30 $\pm$ 1,6	10,14 $\pm$ 1,8	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	До експерименту	125,3 $\pm$ 2,1	126,2 $\pm$ 2,2	>0,5
	Після експерименту	133,4 $\pm$ 1,9	127,5 $\pm$ 2,1	<0,001
Човниковий біг 3 x 10 м, с	До експерименту	10,0 $\pm$ 0,07	10,1 $\pm$ 0,04	>0,5
	Після експерименту	9,1 $\pm$ 0,09	9,8 $\pm$ 0,06	<0,05
Сила кисті, кг	До експерименту	22,4 $\pm$ 0,7	22,5 $\pm$ 0,8	>0,5
	Після експерименту	26 $\pm$ 0,6	24 $\pm$ 0,7	<0,05
Нахил вперед, см	До експерименту	3,0 $\pm$ 0,6	2,6 $\pm$ 0,5	>0,5
	Після експерименту	7,0 $\pm$ 0,5	2,8 $\pm$ 0,4	<0,001

Продовження табл.4

Частота рухів рук за 10 с, к-сть разів	До експерименту	52,3±1,5	53,6±1,4	>0,5
	Після експерименту	59,1±0,9	54,3±1,1	<0,001
Функція рівноваги, с	До експерименту	5,4±0,4	4,1±0,6	>0,5
	Після експерименту	29,4±1,2	8,3±0,9	<0,001

Школярі експериментальної групи мали вищий рівень фізичного стану, ніж контрольної. Найбільші зрушення спостерігаються за показниками бігу на 30 м, стрибків у довжину з місця, нахилу вперед із положення сидячи, частоти рухів рук за 10 с та функції рівноваги ($P < 0,001$). Значно зросли також результати бігу на 1500 м, сили кисті ($P < 0,05$). Індивідуальний аналіз результатів з фізичного стану підлітків після експерименту показує тенденцію до збільшення довжини тіла, обсягу грудної клітки у представників експериментальної групи.

У п'ятому розділі "Аналіз та узагальнення результатів дослідження" отримані три групи даних: підтверджуючі (1 група), дані, що доповнюють існуючі розробки (2 група), та абсолютно нові з даної проблеми (3 група).

Дослідженням підтверджено дані (С.В.Хрущева (1977), М.Н.Зімкина (1963), що регулярні заняття фізичними вправами активізують органи та системи і позитивно впливають на загальний фізичний стан школярів. Підтверджені також дані про рівень і вікову динаміку фізичної підготовленості глухих школярів (Н.С.Карабанова, 1993; Л.О.Чеханюк, 1993; І.Я.Копан, 1995; І.Б.Грибовська, 1998).

До другої групи належать дані про рівень фізичного розвитку і функціональних можливостей глухих школярів. У науковій літературі (Н.Г.Байкіна, 1991; Ю.В.Вісковатов, 1993; Б.В.Сермесв, 1990, 1992) вказується на суттєве відставання у фізичному та функціональному стані глухих учнів у порівнянні з показниками здорових. Нами встановлено, що ці розбіжності мають не однаковий характер. Так найбільші відставання спостерігаються у вазі, обсягу окружності грудної клітки, це дає можливість стверджувати, що показники, які підлягають тренуванню, мають більші розбіжності між здоровими та глухими дітьми, ніж показники, що майже не залежать від фізичної активності школярів.

За показниками частоти дихання та життєвої ємності легень глухі учні поступаються здоровим. Однак артеріальний тиск та частота серцевих скорочень суттєво не відрізняються.

Абсолютно новими є дані про дозування фізичних навантажень для глухих школярів 11-15 років у залежності від спрямованості фізичних вправ, а також програма з фізичного виховання для цього контингенту.

Таким чином, проведене дослідження показало, що розширення рухової активності учнів за рахунок цілеспрямованого структурного оформлення та суворого дозування фізичних вправ, що включають у комплекс із фізичного виховання для спеціальних шкіл по суті усі форми організації занять фізичною культурою та спортом, дає ефект у виправленні дефектів та рухових порушень. При цьому, за багатьма показниками рухової сфери глухі наближаються до однолітків із масових шкіл, що суттєво збільшує їх можливості подальшого навчання та соціальної адаптації.

ВИСНОВКИ

1. У сучасних наукових дослідженнях вивчено вплив дефекту слуху на психо-функціональний стан та аналізатори людини, особливості розвитку рухів у глухих підлітків, корекційне значення фізичних вправ. Разом з тим, залишається недостатньо вивчене дозування навантажень у вправах різного характеру, не розроблена програма з фізичного виховання глухих школярів.
2. Фізичний розвиток здорових дітей, щочують, значно перевищує глухих ($P < 0,001$). Найбільші розбіжності спостерігаються за показниками ваги і обсягу грудної клітки. З віком у дітей відзначається інтенсивний розвиток довжини тіла. Так з 11 до 15 років зріст показників довжини тіла становить у хлопчиків 14,6% (глухі) і 18,4 (здорові), у дівчаток відповідно – 13,5% і 12,6%. Відмінності між глухими і здоровими дітьми щодо маси тіла з віком поступово знижуються.
3. Рівень розвитку фізичних якостей здорових дітей вищий, ніж у глухих. Найбільша вірогідна різниця спостерігається у спритності, витривалості, гнучкості й швидко-силових якостях. За показниками швидкості і абсолютної сили глухі і здорові школярі не мають вірогідних відмінностей. Динаміка розвитку фізичних якостей характеризується постійним, але нерівномірним збільшенням. Найбільш інтенсивний зріст результатів характерний для сили, швидкості, гнучкості та рівноваги.
4. Артеріальний тиск і частота серцевих скорочень глухих і здорових учнів практично не відрізняються. Між показниками частоти дихання і життєвої ємності легень у глухих і здорових підлітків спостерігається вірогідна різниця. Частота дихання у глухих школярів на 5-7 разів більша (29,2%-32,7%), ніж у здорових. Життєва ємність легень у здорових підлітків на 20% (24,4%-44,6%) вища, ніж у глухих.
5. Дозування фізичних навантажень для глухих школярів 11-15 років різне, в залежності від їх спрямованості. Оптимальна кількість повторень на гнучкість хребта складає 25-35 разів, кульшового суглоба – 20-30

- разів, плечового суглоба – 15-25 разів, на швидкість – 4-5 разів, силу – 2-3 рази і швидкісно-силових якостей – 6-8 разів.
6. Розроблена програма з фізичного виховання для глухих школярів передбачає фізкультурно-оздоровчий режим школи, що сприяє розвитку і вдосконаленню оздоровчих, корекційних, освітніх і виховних завдань. Розділи навчальної програми включають гімнастику, легку атлетику, лижну підготовку, плавання, рухливі ігри, баскетбол, кросову підготовку і марш-кидок. Кожен розділ містить теоретичні відомості, практичний матеріал, словник, фразеологію і нормативні вимоги.
 7. Впровадження розробленої програми в навчальний процес фізичного виховання глухих школярів значно підвищило їх фізичну підготовленість. За показниками бігу на 30 м, стрибків у довжину з місця, нахилів вперед і функції рівноваги школярі експериментальної групи перевищують контрольну з вірогідністю різниці $P < 0,001$. Проведене дослідження не повністю вирішує проблеми фізичного виховання глухих дітей. У подальших дослідженнях необхідно вивчити питання індивідуалізації і диференціації фізичного виховання глухих школярів, складання оптимальних фізкультурно-оздоровчих програм, вдосконалення програмно-нормативних вимог.

СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Сермеев Б.В., Коцан І.Я., Карабанов А.Г. Програми з фізичного виховання у школі для глухих дітей (5-11 класи). – К.: ІЗМН, 1997. – 56 с.
2. Карабанов А.Г. Корекція рухових якостей глухих школярів середнього віку засобами фізичної культури // Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки. – 1997. – № 6. – С.75-79.
3. Карабанов А.Г. Функціональні можливості глухих підлітків // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сборник научных трудов. – Харьков: ХХПИ, 1998. – № 2. – С.37-39.
4. Карабанов А.Г. Визначення дозувань навантаження у вправах різноманітного характеру для глухих школярів // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сборник научных трудов. – Харьков: ХХПИ, 1998. – № 2. – С.39-42.
5. Карабанов А.Г. Уровень развития силы и скоростно-силовых качеств у глухих школьников // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сборник научных трудов. – Харьков: ХХПИ, 1999. – № 1. – С.11-13.

6. Карабанов А.Г. Уровень развития быстроты и ловкости у глухих подростков: Сборник научных трудов. – Харьков: ХХПИ, 1999. – № 2. – С.27-29.
7. Карабанова Н.С., Чеханюк Л.О., Карабанов А.Г. Музично-ритмічне виховання глухих дітей дошкільного віку // Тези доповідей науково-практичної конференції “Фізичне виховання і спортивна підготовка молоді”. – Луцьк, 1991. – С.30-32.
8. Карабанова Н.С., Карабанов А.Г. Роль різних аналізаторів у формуванні чуття ритму в глухих дошкільників у спецсадках // Матеріали першої республіканської конференції “Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні”. – Луцьк: Надстир’я, 1994. – С.480-482.

АНОТАЦІЇ

Карабанов А.Г. Корекція фізичних недоліків глухих школярів у процесі фізичного виховання. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Волинський державний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 1999.

Дисертація присвячена питанням корекції фізичних недоліків глухих школярів у процесі фізичного виховання. Розроблено дозування фізичних вправ для глухих школярів 11-15 років. Оптимальна кількість повторень вправ на гнучкість хребта становить 25-35 разів, кульшового суглоба – 20-30 разів, плечового суглоба – 15-25 разів, вправ на швидкість – 4-5 разів, силу – 2-3 рази і швидко-силових якостей – 6-8 разів. Запропоновано програму з фізичного виховання для глухих школярів 5-9 класів, яка містить гігієнічно обґрунтований фізкультурно-оздоровчий режим школи, що передбачає вирішення оздоровчих, корекційних, освітніх і виховних завдань. Розділи навчальної програми включають гімнастику, легку атлетику, лижну підготовку, плавання, рухливі ігри, баскетбол, ковзани, кросову підготовку і марш-кидок. Кожен розділ має теоретичні відомості, практичний матеріал, словник, фразеологію і нормативні вимоги.

Ключові слова: глухі діти, корекція, фізичне виховання, дозування навантажень, фізичний стан, програма.

Karabanov A. The Correction of corporal defects of the deaf pupils in the process of physical education. – Manuscript.

These is for sucking of scientific degree of Candidate of Physical and Sport Science on specialty 24.00.02 – Physical culture, physical education of

different population group. – The Volynsky State University by Lesya Ukrainka, Lutsk, 1999.

Our investigation dedicate to the questions of the correction the corporal defects of the deaf pupils in the process of physical education. We are work out the doses of physical exercise for deaf pupils of 11-15 years old. The optimal number of repeating exercise for the flexibility in the backbone 25-30 times, for the hip – bone joints 20-30 times, for the humerous joint – 15-25 times, for the power 2-3 times, and exercise for the speed power quality 6-8 times.

We suggested the program of the physical education for the deaf pupils in the 5-9 daises in our scientific research. These program have the special physical school regime, which helps to provide the solution of such questions as. Correctional, educational and the health problems. The sections in our program deals with the gymnastics, with the track and field athletics, with the basketball, with the ski with the skating, with the swimming, with the cross – country race and so on Each section have the theoretical information, practical material, the dictionary, the phazedogy and the normative demands.

Key-words: deaf pupils, the correction, physical education, the dosed of physical exercise, the physical condition, the program.

Карабанов А.Г. Коррекция физических недостатков глухих школьников в процессе физического воспитания. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. –Волинский государственный университет имени Леси Украинки, Луцк, 1999.

Диссертация посвящена вопросам коррекции физических недостатков глухих школьников в процессе физического воспитания. В работе определены уровень и возрастная динамика физического состояния глухих школьников 11-15 лет. Физическое развитие слышащих детей значительно превосходит глухих ($P < 0,001$). Наибольшие различия наблюдаются по показателям веса и окружности грудной клетки. С возрастом у детей отмечается интенсивное развитие длины тела. Так, с 11 до 15 лет прирост показателей длины тела составляет у мальчиков 14,6 % (глухие) и 18,4 % (слышащие), у девочек 13,5 % (глухие) и 12,6 % (слышащие). Различия между глухими и слышащими детьми по массе тела с возрастом постепенно снижаются. Уровень развития физических качеств слышащих детей превосходит глухих. Наиболее достоверные отличия в ловкости, выносливости, гибкости и скоростно-силовых качествах. По показателям быстроты и абсолютной силы глухие и слышащие школьники не имеют достоверных различий. Динамика развития

физических качеств характеризуется постоянным, но неравномерным увеличением. Наиболее интенсивный прирост результатов характерен для силы, быстроты, гибкости и равновесия. Артериальное давление и частота сердечных сокращений глухих и слышащих школьников практически не отличаются. Между показателями частоты дыхания и жизненной емкости легких у глухих и слышащих подростков наблюдаются достоверные различия. Частота дыхания у глухих школьников на 5-7 раз больше, нежели у слышащих. Жизненная емкость легких у слышащих подростков на 20 % выше чем у глухих.

Впервые разработана дозировка физических упражнений различной направленности для глухих подростков. Оптимальное количество повторений упражнений на гибкость позвоночного столба составляет 25-35 раз, тазобедренного сустава - 20-30 раз, плечевого сустава - 15-25 раз, упражнения на быстроту - 4-5 раз, силу - 2-3 раза и скоростно-силовых качеств - 6-8 раз.

Обобщая результаты наших исследований, была разработана программа по физическому воспитанию для глухих школьников 5-9 классов, которая предусматривает физкультурно-оздоровительный режим школы, способствующий решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Разделы программы включают гимнастику, легкую атлетику, лыжную подготовку, плавание, подвижные игры, баскетбол, коньки, кроссовую подготовку и марш-бросок. Каждый раздел содержит теоретические сведения, практический материал, словарь, фразеологию и нормативные требования.

Основные результаты диссертационной работы нашли применение в практике физического воспитания специальных школ.

Ключевые слова: глухие школьники, коррекция, физическое воспитание, дозировка нагрузок, физическое состояние, программа.

ИЗДАТЕЛЬСТВО
СПЕЦИАЛЬНЫХ ШКОЛ
1987