

511.470
155

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

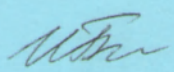
ПОМЕЩИКОВА ІРИНА ПЕТРІВНА

УДК: 796.31/32:364.262-057.87

**ЗМІНИ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI
ТА ПРОСТОРОВОЇ ОРІЄНТАЦІЇ УЧНІВ ІЗ ФІЗИЧНИМИ ВАДАМИ
ПІД ВПЛИВОМ ВПРАВ ТА ІГОР З М'ЯЧЕМ**

24.00.02. – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

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



Харків – 2010

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Харківській державній академії фізичної культури Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Науковий керівник – кандидат біологічних наук, професор
ТЕРЕНТЬЄВА НАТАЛІЯ МИКОЛАЇВНА,
Харківська державна академія фізичної культури,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання.

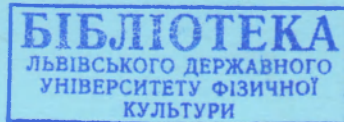
Офіційні опоненти: доктор медичних наук, професор
САК ІІНА МИКОЛАЇВНА,
Харківська державна академія фізичної культури,
професор кафедри інформатики та біомеханіки;

кандидат наук з фізичного виховання, доцент
ТОМЕНКО ОЛЕКСАНДР АНАТОЛІЙОВИЧ,
Національний університет фізичного виховання і спорту
України, докторант кафедри теорії і методики фізичного
виховання.

Захист відбудеться **6 квітня 2010 року о 12 годині** на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.862.01 Харківської державної академії фізичної культури (61022 м. Харків, вул. Клочківська, 99).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Харківської державної академії фізичної культури (61022 м. Харків, вул. Клочківська, 99).

Автореферат розіслано 3 березня 2010 року.



Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

В.С. Ашанін

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Сьогодні в нашій країні здоров'я нації є одним із головних державних завдань. У 2002 році прийнято Закон України «Про освіту осіб із обмеженими можливостями здоров'я». В основних положеннях цього нормативно-правового документу наголошується про створення умов для освоєння загальноосвітніх і професійноосвітніх програм людьми із обмеженими можливостями. Стержневим завданням спеціальної освіти учнів із фізичними вадами є процес соціального розвитку особистості, опанування певної системи знань, умінь і навичок, що дозволить бути рівноправним членом суспільства. Останні десятиліття фахівці особливу увагу приділяють проблемі соціальної і фізичної адаптації учнів із вадами опорно-рухового апарату (ОРА) засобами фізичного виховання.

Травми і захворювання, що спричиняють порушення ОРА, негативно впливають на нормальне функціонування систем організму в цілому й особливо на координацію рухів. Це призводить до змін нормальних рухових стереотипів, що часто супроводжуються психічною напругою, дестабілізують життєдіяльність людини і її соціальну орієнтацію. Питання фізичної і соціальної адаптації осіб із вадами ОРА досліджувалися багатьма авторами, зокрема О. А. Томенком, 2000; О. А. Мерзлікіною, 2002; Н. О. Гроссом, 2005; В. І. Козьявкіним, 2007; Н. М. Сак, 2007; Г. А. Єдинаком, 2007 та ін. Вони використовували різноманітні засоби фізичного виховання: вправи на спеціально розроблених тренажерних пристроях, оздоровче плавання, масаж, іпотерапію тощо, проте вправи та ігри із м'ячем не знайшли широкого використання в процесі фізичного виховання учнів із вадами ОРА. Разом з тим різноманітна й різноспрямована рухова діяльність учнів під час гри з м'ячем супроводжується проявами позитивних емоцій та підвищує зацікавленість до занять фізичними вправами. Дію вправ та ігор з м'ячем на організм учнів із порушеннями ОРА практично не вивчено, тому теоретична й практична розробка цих питань залишається виключно актуальною.

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

Дисертаційну роботу виконано згідно Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту з теми 3.1.4. «Удосконалення процесу фізичного виховання у навчальних закладах різного профілю» (номер державної реєстрації 0106U011983). Роль автора полягала в доповненні змісту різних форм занять фізичними вправами у спеціальних навчальних закладах для учнів із фізичними вадами системою спеціально підібраних вправ та ігор з м'ячем, спрямованих на розвиток рухової підготовленості та просторової орієнтації.

Мета роботи: зміни рухової підготовленості і просторової орієнтації учнів із фізичними вадами під впливом системи вправ та ігор з м'ячем.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу літературних джерел і педагогічних спостережень вивчити проблему підвищення рухової підготовленості й показників просторової орієнтації учнів із порушеннями ОРА.

2. Визначити стан рухової підготовленості та просторової орієнтації учнів із різним характером порушень ОРА.
3. Дослідити рівень змін рухової підготовленості та просторової орієнтації учнів під впливом системи вправ та ігор із м'ячем.
4. Розробити практичні рекомендації для викладачів спеціальних навчальних закладів із використанням розробленої системи вправ та ігор із м'ячем.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів із порушеннями ОРА.

Предмет дослідження – вплив вправ та ігор із м'ячем на рухову підготовленість та просторову орієнтацію учнів із фізичними вадами.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, контент аналіз, педагогічне спостереження, анкетування педагогічне тестування, методи оцінки сенсомоторних реакцій, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів:

- вперше доведено ефективність використання системи спеціально підібраних вправ та ігор із м'ячем для поліпшення рухової підготовленості, просторової орієнтації, вестибулярної стійкості та точності рухів учнів із вадами ОРА;
- визначено, теоретично обґрунтовано й апробовано на практиці систему застосування вправ та ігор із м'ячем, що дало можливість розробити конкретні рекомендації викладачам та учням спеціального навчального закладу;
- доповнено зміст програми фізичного виховання розробленою системою вправ та ігор із м'ячем, яка позитивно вплинула не тільки на рухову підготовленість учнів, а й викликала велику зацікавленість до занять фізичним вихованням і разом з цим сприяла адаптації учнів до умов повсякденного життя.

Практичне значення одержаних результатів. Розроблена система спеціально спрямованих вправ та ігор із м'ячем може бути застосована в навчальному процесі учнів із порушеннями ОРА, в системі самостійних занять, у роботі реабілітаційних центрів, у тренувальному процесі учнів, які займаються в секціях «Інваспорту», в підготовці студентів галузі «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», а також при розробці навчальних і методичних посібників.

Результати роботи впроваджені в практику фізичного виховання учнів обліково-економічного технікуму-інтернату для інвалідів ім. Ф. Г. Ананченка, школярів середньоосвітньої школи-інтернату № 8 для дітей із наслідками поліомієліту й церебральних паралічів м. Харкова, у тренувальному процесі баскетбольного клубу інвалідів-візочників «Харків-баскет», у підготовку фахівців галузі «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» Харківської державної академії фізичної культури, про що свідчать відповідні акти впровадження (від 17 червня 2008 р., 1 жовтня 2008 р., 24 вересня 2009 р., 17 листопада 2009 р.).

Особистий внесок здобувача полягає в аналізі та узагальненні науково-методичної літератури; постановці мети та завдань дослідження; підборі спеціальних вправ та ігор із м'ячем, що цілеспрямовано впливають на розвиток

рухової підготовленості та просторової орієнтації; у розробці методики їх застосування; проведенні педагогічного експерименту; статистичній обробці та описі одержаних даних. У наукових працях, які написано у співавторстві, особистий внесок дисертанта полягає у підготовці даних педагогічних досліджень, основного змісту матеріалів наукової праці та підготовки до друку.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення і результати досліджень доповідалися на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури (2006–2009); на IX, X Міжнародних науково-практичних конференціях «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, 2007, 2008); на XI Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2007); на II Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх»: досвід, досягнення, тенденції» (Тернопіль, 2007); на XII Міжнародному науковому конгресі «Сучасний олімпійський і паралімпійський спорт і спорт для всіх» (Москва, 2008); на науковій конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту на сучасному етапі» (Чернігів, 2008); на V, VI Міжнародних наукових конференціях «Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах» (Белгород, 2009, Харків 2010), на IX Всеукраїнській науково-практичній конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України» (Суми, 2009).

Публікації. Основні матеріали дисертаційної роботи відображені у 12 публікаціях, із яких 7 статей у фахових наукових виданнях, затверджених ВАК України.

Структура й обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, 5 розділів, висновків, методичних рекомендацій, списку використаних літературних джерел, додатків. Матеріали дисертації викладені на 267 сторінках основного тексту, містять 99 таблиць та 58 рисунків. Перелік використаних літературних джерел містить 299 найменувань, з яких 25 іноземних.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність теми, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання та методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення роботи, відображено особистий внесок дисертанта та сферу апробації результатів досліджень.

У першому розділі «Медико-біологічні, психофізичні та рухові показники рівня підготовленості учнів із обмеженими можливостями здоров'я» представлено аналіз науково-методичної літератури, в якому висвітлюється стан соціальної роботи з людьми, які мають обмежені можливості здоров'я і питання їх ресоціалізації засобами фізичного виховання. Вивчалось питання рухової підготовленості учнів із обмеженими можливостями і вплив різних засобів фізичного виховання та фізичної реабілітації на її рівень. Проаналізовано медико-біологічні і психофізичні

показники, рівень рухової підготовленості і просторової орієнтації осіб різного віку із вадами ОРА.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що система адаптативної фізичної культури постійно розвивається та спрямована на пошук нових різноманітних форм і засобів, проте вправи та ігри з м'ячем у процесі фізичного виховання учнів із вадами ОРА використовуються обмежено. Разом з тим саме ігрова діяльність дозволяє виконувати фізичні вправи із високою варіативністю як за точністю виконання дій, так і за тривалістю збереження доступної інтенсивності, а висока емоційність і залученість учнів до гри сприяє більш ефективному їх впливу.

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури дали можливість вивчити стан простежуваної проблеми, визначити ступінь актуальності питань, що досліджуються, обґрунтувати мету й завдання власних досліджень.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» відображено зміст і спрямованість використовуваних методів дослідження, таких як теоретичний аналіз і узагальнення методичної літератури, контент аналіз, педагогічне спостереження, анкетування, тестування, методи оцінки сенсомоторних реакцій, педагогічний експеримент і методи математичної статистики.

Контент аналіз передбачав вивчення навчальних планів і робочих програм із фізичного виховання спеціальних навчальних закладів та записів у медичних картках учнів.

Педагогічне спостереження проводилося з метою уточнення змісту й методики проведення занять з фізичного виховання в спеціалізованих навчальних закладах, аналізу ступеню оволодіння учнями навчального матеріалу, рівня їх рухової підготовленості і просторової орієнтації.

Письмове анкетування передбачало визначення ставлення учнів із відхиленнями у стані здоров'я до занять з фізичного виховання, їх мотивації, активності в використанні фізичних вправ та інформованості про їх вплив на організм.

Тестування проводилося із метою визначення цілеспрямованого впливу системи вправ та ігор із м'ячем на рухову підготовленість і просторову орієнтацію учнів спеціалізованого технікуму-інтернату, які мають вади ОРА. Рухова підготовленість учнів визначалася за показниками сили (на кистьовому динамометрі); координаційних здібностей – за результатами влучень малим і баскетбольним м'ячами у вертикальну і горизонтальну цілі; швидкісних здібностей – у теплінг-тесті і швидкості простої реакції на зоровий та звуковий сигнали, та за швидкістю реакції із вибором за допомогою комп'ютерної програми наукової лабораторії ХДАФК. Сенсомоторні реакції оцінювали за здібністю відтворювати амплітуду рухів у ліктьовому суглобі (на кінематометрі Н. М. Жуковського), силові параметри руху (на кистьовому динамометрі) та показники стато-кінетичної стійкості (за модифікованою пробою Ромберга). Для визначення вестибулярної стійкості задавали стандартне оберталиве навантаження (5 обертів за 10 с) в кріслі Барані. Показники вестибулярної

стійкості визначали за таблицею Лазанова-Байченка, за коливаннями артеріального тиску і частоти серцевих скорочень до і після обертання. Вестибулосоматичні реакції тестувалися за показниками відхилення від прямої у ходьбі із заплученими очима на відрізьку довжиною 5 м, точності відтворення руху на 25° у ліктьовому суглобі без зорового контролю як до, так і після обертання та кількості виходів із обмеженого коридору у 1,5 м при пробіганні 20 м з виконанням 5 обертів на 360°. Вестибулосенсорні реакції визначали за часом відчуття запаморочення після стандартного обертання в кріслі Барані.

Дослідження проводилися на базі обліково-економічного технікуму-інтернату для інвалідів ім. Ф. Г. Ананченка м. Харкова. У них брали участь 63 учні 16-19 років, 3-х курсів, із яких було сформовано 3 основні та 3 контрольні групи. Перша основна група – учні 1-го курсу після базової середньої освіти (9 класів), друга основна група – учні 2-го курсу після базової середньої освіти (9 класів), третя основна група – учні 1-го курсу після повної середньої освіти (11 класів). Контрольні групи були розподілені відповідно.

В основні групи було включено 40 учнів (19 юнаків і 21 дівчина), в контрольні – 23 учні (10 юнаків і 13 дівчат). Для аналізу отриманих показників із урахуванням діагнозу й характеру порушень ОРА учні основних груп були об'єднані у дві групи: одна – учні із парезами (22 особи), інша – учні, які внаслідок травм і захворювань мають обмеження в руках (18 осіб). Усі учні, які брали участь у дослідженні знаходилися під наглядом лікаря технікуму.

Дослідження проводилося поетапно протягом 2005–2008 рр.

Перший етап (2005–2006 рр.) було присвячено вивченню і теоретичному осмисленню проблеми. Аналіз літературних джерел із проблеми дослідження, вивчення навчальної документації із фізичного виховання спеціальних навчальних закладів, педагогічні спостереження дозволили обґрунтувати мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, визначити контингент досліджуваних.

На *другому етапі* (2006 р.) було проведено анкетування та попереднє тестування, яке встановило ідентичність основних і контрольних груп.

На *третьому етапі* (2007–2008 рр.) було проведено педагогічний експеримент.

Упродовж трьох семестрів учні контрольних груп займалися за програмою фізичного виховання спеціальних навчальних закладів Міністерства соціального забезпечення, а до навчального процесу з фізичного виховання основних груп, поряд із загальноприйнятною програмою, додатково залучалися спеціальні вправи та рухливі ігри з м'ячем, спрямовані на розвиток рухової підготовленості, просторової орієнтації, вестибулярної стійкості та тонкої координації рухів (рис. 1, 2).

Вправи та ігри з м'ячем входили в навчальні, самостійні заняття та спортивно-масові заходи. Вправи із малими м'ячами пропонувалися для індивідуальних домашніх завдань і були рекомендовані для використання у фізкультпаузах і фізкультхвилинках.

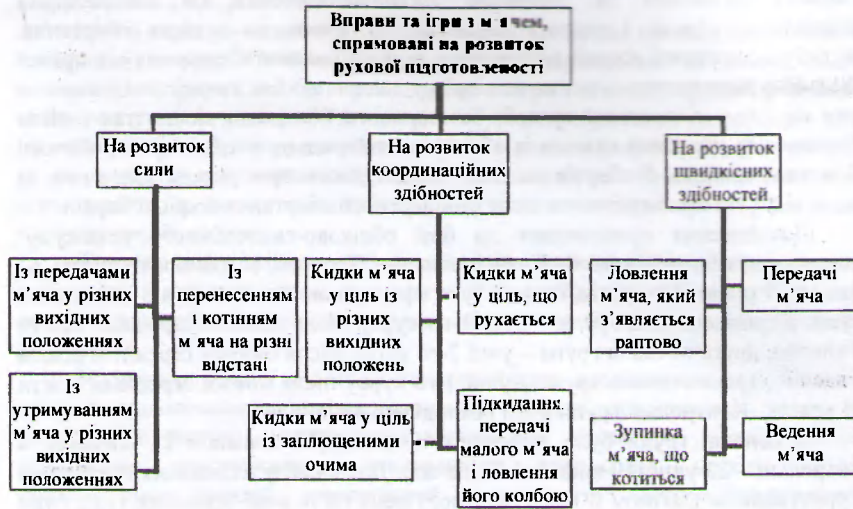


Рис. 1. Класифікація вправ та ігор з м'ячем, спрямованих на розвиток рухової підготовленості

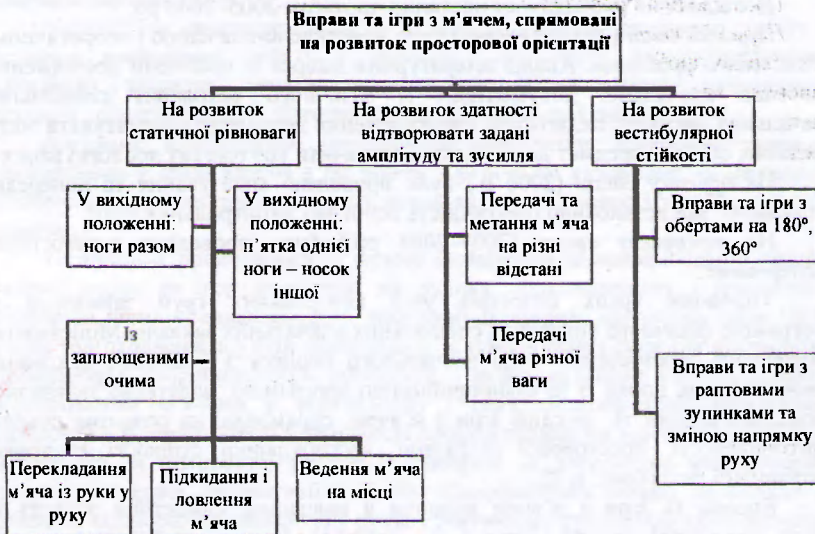


Рис. 2. Класифікація вправ та ігор з м'ячем, спрямованих на розвиток просторової орієнтації

Під час навчальних занять вправи та ігри з м'ячем диференціювалися для підготовчої, основної і заключної частини. Рухові дії з м'ячем спочатку вивчалися у вправах, а з оволодінням ними включалися в ігри, які модифікувалися із урахуванням можливостей учнів та специфіки поставлених завдань. У вправах та іграх використовувалися м'ячі різного розміру та ваги.

На підставі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації «Використання фізичних вправ та ігор із м'ячем у фізичному вихованні учнів із вадами опорно-рухового апарату».

На *четвертому етапі* (2008–2009 рр.) було проведено обробку та порівняльний аналіз одержаних даних, який дозволив встановити ефективність впливу застосування спеціально розроблених вправ та рухливих ігор із м'ячем на рухову підготовленість та просторову орієнтацію учнів із вадами ОРА. Були зроблені висновки та літературне оформлення дисертації.

У *третьому розділі* «Зміни рівня рухової підготовленості учнів із вадами опорно-рухового апарату після використання вправ та ігор із м'ячем» було визначено, що в процесі фізичного виховання у спеціальному навчальному закладі фізичні вправи та рухливі ігри із м'ячем не мають широкого застосування. Аналіз медичних карток показав, що всі учні мають різні діагнози та характер порушення ОРА. Було виявлено, що 58,7 % учнів мають порушення ОРА у вигляді парезів, 41,3 % – у вигляді обмежень у рухах. У всіх учнів легка або середня тяжкість захворювання. Вивчення записів медичних карток за спостереження за можливостями учнів у процесі занять з фізичного виховання показало, що ігри і вправи з м'ячем є доступними для них, сприяють зацікавленості та активності учнів.

Анкетування підтвердило зацікавленість учнів до занять вправами та іграми з м'ячем. Із аналізу анкетування було виявлено, що: 28,5 % учнів упродовж навчального дня втомлюються дуже швидко, у 47,6 % – втома настає після тривалої та напруженої праці. Для того, щоб поновити організм 47,6 % використовують пасивний відпочинок, і лише 4,8 % – заняття фізичними вправами, а 9,5 % учнів – не знають, як зняти втому, і не змогли відповісти яким чином вони поновлюють свої сили. Разом з тим 23,9 % учнів ніяких фізичних вправ самостійно не виконують, 36,5 % – не знають, які фізичні вправи можуть їм допомогти в збереженні і розвитку рухових функцій, а 15,9 % учнів не цікавляться правильністю використання фізичних вправ для їх особистої фізичної реабілітації.

Після закінчення педагогічного експерименту повторне анкетування показало, що використання системи вправ та ігор із м'ячем на 10,5 % збільшило кількість учнів зацікавлених заняттями фізичним вихованням; 24,6 % відчували меншу втому в процесі занять, збільшилася кількість учнів, які стали самостійно займатися фізичними вправами. Результати первинного дослідження рухової підготовленості учнів із вадами ОРА, наведені в табл. 1.

Таблиця 1

Показники рухової підготовленості учнів основних і контрольних груп до і після експерименту ($\bar{X} \pm t$)

Показники		І групи	Сила (кг)	Координаційні здібності в кидках на влучність у ціль (кількість влучень)				Швидкісні здібності			
				малим м'ячем (із 10 спроб)		баскетбольним м'ячем (із 20 спроб)		теплінг-тест (кіль-ть рухів за 1с)	швидкість реакцій (с)		
				верти-кальну	горизон-тальну	верти-кальну	горизон-тальну		На звук	На світло	Із вибором
Основна група	До експерименту	Юнаки (n=19)	29,58± 2,52	3,68± 0,69	4,42± 0,66	12,47± 1,04	12,05± 1,16	5,42±0,18	0,242± 0,010	0,318± 0,010	0,457± 0,010
	Після експерименту		33,42± 2,37	7,79± 0,43	8,58± 0,31	17,84± 0,37	18,42± 0,42		6,08±0,17	0,193± 0,010	0,248± 0,010
	t		1,11	5,04	5,71	4,85	5,16	2,71	6,32	6,32	5,86
	p		>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
	До експерименту	Дівчата (n=21)	17,90± 0,80	4,33± 0,49	4,76± 0,58	14,05± 0,81	14,76± 0,77	5,32±0,15	0,241± 0,010	0,307± 0,010	0,455± 0,020
	Після експерименту		20,00± 0,83	8,19± 0,28	9,00± 0,27	19,05± 0,23	19,38± 0,19		6,01±0,11	0,187± 0,010	0,224± 0,010
	t		1,81	6,84	6,63	5,94	5,86	3,76	5,18	5,18	4,82
	p		>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
Контрольна група	До експерименту	Юнаки (n=10)	29,80± 3,96	5,60± 0,67	5,70± 0,52	14,80± 0,86	15,60± 0,93	5,68±0,25	0,232± 0,013	0,319± 0,019	0,458± 0,012
	Після експерименту		31,60± 3,42	6,80± 0,62	7,40± 0,71	17,00± 0,85	17,10± 0,87		5,52±0,24	0,262± 0,035	0,554± 0,239
	t		0,34	0,12	1,94	1,83	1,18	0,43	0,82	0,98	0,73
	p		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
	До експерименту	Дівчата (n=13)	19,69± 1,51	5,62± 0,69	6,46± 0,57	13,62± 1,23	13,54± 1,19	5,50±0,14	0,235± 0,007	0,289± 0,014	0,455± 0,011
	Після експерименту		20,62± 1,49	6,31± 0,53	7,31± 0,57	14,69± 1,14	15,23± 1,07		5,51±0,14	0,401± 0,178	0,301± 0,014
	t		0,44	0,79	1,00	0,64	1,06	0,06	0,93	0,60	0,44
	p		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Вони вказують на те, що рівень фізичного стану учнів із вадами ОРА за всіма показниками нижчий норми ніж у здорових однолітків.

Характеризуючи рухову підготовленість учнів, можна зазначити, що у статевому аспекті та за характером порушень ОРА показники достовірно не відрізнялися. Виняток склали результати кистьової динамометрії, де достовірно вище показники у юнаків ($p < 0,05$) і в групі учнів із парезами ($p < 0,05$).

Повторне дослідження виявило позитивний вплив вправ та ігор з м'ячем на розвиток координаційних, швидкісних здібностей і сили учнів основних груп. Достовірно покращилися показники координаційних і швидкісних здібностей ($p < 0,05$). Так, приріст показників влучності кидків малим м'ячем у юнаків у вертикальну ціль склав 4,11 влучень (111,7 %), у горизонтальну – 4,16 влучень (94,1 %); у дівчат – 3,87 влучень (89,1 %) і 4,24 влучень (89,1 %), відповідно; баскетбольним м'ячем – 5,37 (43,1 %), 6,37 (52,9 %) влучень і 5,00 (35,6 %), 4,62 влучення (31,3 %), відповідно. Частота рухів у теплінг-тесті за 1 с збільшилась у юнаків на 0,66 рухів (12,2 %), у дівчат – на 0,69 рухів (12,9 %). Приріст результату простої реакції на звук склав у юнаків 0,049 с (20,2 %), на зоровий сигнал – 0,070 с (22,0 %), складної реакції із вибором у юнаків – 0,095 с (20,8 %); у дівчат – 0,054 с (22,4 %), 0,083 с (27,0 %), 0,107 с (23,5 %), відповідно. При цьому показники сили збільшилися у юнаків на 3,84 кг (13,0 %), у дівчат на 2,10 кг (11,7 %), але достовірних розбіжностей, ні у юнаків, ні у дівчат не спостерігалось ($p > 0,05$).

Вивчаючи зміну показників рухової підготовленості з урахуванням характеру порушень ОРА учнів, було встановлено позитивний вплив системи вправ та ігор із м'ячем. Так, достовірно покращилась влучність у кидках як малим, так і баскетбольним м'ячами ($p < 0,05$). При метанні на влучність малим м'ячем у вертикальну ціль приріст у групі із парезами склав 3,96 влучень (93,2 %), у групі із обмеженнями в рухах – 4,00 влучення (108,4 %); в горизонтальну ціль – 4,08 влучень (85,9 %) і 4,38 влучень (103,5 %), відповідно; баскетбольним м'ячем у групі із парезами – 4,37 влучень (30,3 %) і 4,87 влучень (34,4 %), відповідно; у групі із обмеженнями в рухах – 6,06 влучень (50,5 %) і 6,31 влучень (51 %), відповідно.

Після педагогічного експерименту в обох групах учнів-інвалідів достовірно підвищилися і показники швидкісних здібностей ($p < 0,05$). Так, у групі із парезами показники в теплінг-тесті покращилися на 0,68 рухів за 1 с (12,8 %), у групі із обмеженнями в рухах – на 0,62 рухи (11,3 %). Приріст показників реакцій у групі із парезами склав: простої на звук – 0,046 с (18,6 %); зорово-моторної – 0,074 с (23,2 %); складної реакції із вибором – 0,108 с (23,2 %). У групі із обмеженнями в рухах – 0,054 с (25,2 %); 0,076 с (25,5 %); 0,091 с (20,6 %), відповідно. При цьому достовірної зміни показників сили не спостерігалось ($p > 0,05$). Приріст результатів динамометрії у групі із парезами склав 3,21 кг (11,8 %), у групі із обмеженнями в рухах – 2,31 кг (12,8 %).

Аналізуючи дані, отримані після використання вправ та ігор із м'ячем, відмічено, що при повторному тестуванні у статевому аспекті та за характером порушень ОРА достовірних відмінностей в основному не спостерігалось. Виняток склали показники влучності в кидках у ціль баскетбольного м'яча, де в

вертикальну та горизонтальну ціль дівчата мали достовірно кращі показники ніж юнаки ($p < 0,05$). Між групами учнів із урахуванням характеру порушень ОРА після експерименту стали достовірно відрізнятися показники простої реакції на звук ($p < 0,05$), учні із обмеженнями у рухах були швидшими. Збереглися достовірні розбіжності в показниках сили між юнаками і дівчатами ($p < 0,05$) та між групами учнів із урахуванням характеру порушень ОРА ($p < 0,05$).

Показники приросту рухової підготовленості представлені на рис. 3, 4.

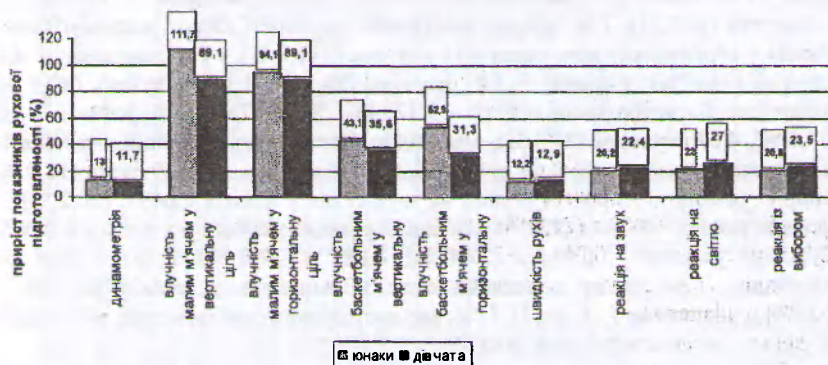


Рис. 3. Показники приросту (%) рухової підготовленості в основній групі юнаків та дівчат після експерименту

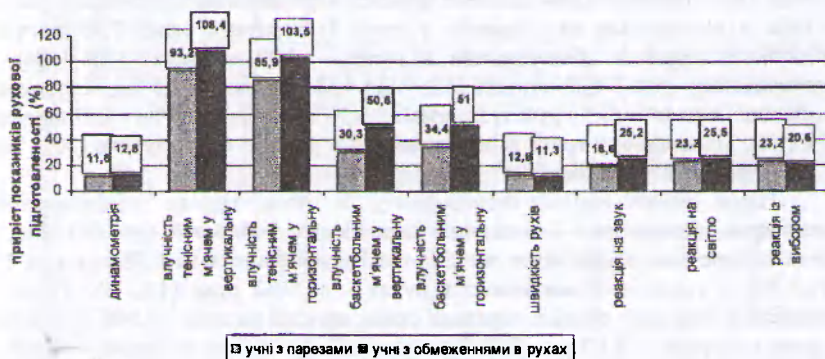


Рис. 4. Показники приросту (%) рухової підготовленості в групах учнів із урахуванням характеру порушень опорно-рухового апарату після експерименту

Результати учнів контрольних груп також зазнали змін, але вони менш суттєві й недостовірні ($p > 0,05$).

У четвертому розділі «Дослідження динаміки просторової орієнтації учнів із вадами опорно-рухового апарату під впливом вправ та ігор із

м'ячем» відображено показники просторової орієнтації учнів із обмеженими можливостями та зміни їх після впровадження в процес фізичного виховання спеціально підібраних вправ та ігор із м'ячем. Проаналізовано рівень впливу вестибулярного аналізатора на просторову орієнтацію за вестибуловегетативними, вестибулосоматичними та вестибулосенсорними показниками.

Результати первісних досліджень просторової орієнтації учнів із порушеннями ОРА, представлені на рис. 5–11, свідчать про достатньо слабку їх орієнтацію у просторі, що виражається у невпевненості, несміливості, скутості в діях. При порівнянні первинних показників просторової орієнтації у статевому аспекті та за характером порушення ОРА учнів взагалі достовірних розбіжностей не спостерігалось. Виняток склали результати точності відтворення заданого динамічного зусилля на кистьовому динамометрі між групами учнів із урахуванням характеру порушень ОРА, де вірогідно кращі показники демонстрували учні з обмеженнями у руках ($p < 0,05$).

При аналізі сенсомоторних реакцій у організації рухових дій учнів основних груп, було відзначено покращення в оцінці точності рухів із урахуванням їх просторової і силової координації. Так, після використання спеціально спрямованих вправ та ігор із м'ячем вірогідно покращилася здатність відтворювати задану амплітуду рухів у ліктьовому суглобі в 20° та 50° як у юнаків і дівчат, так і в обох групах учнів із урахуванням характеру порушень ОРА ($p < 0,05$). Зменшення помилки при виконанні амплітуди рухів в 20° у юнаків склало $1,95^\circ$; у дівчат – $1,47^\circ$; у групі із парезами – $1,79^\circ$; у групі із обмеженнями в руках – $1,57^\circ$. При виконанні амплітуди рухів в 50° – $4,00^\circ$; $3,95^\circ$; $4,00^\circ$; $3,94^\circ$, відповідно. Спостерігалось зменшення помилки і при виконанні амплітуди рухів в 70° : у юнаків – на $2,00^\circ$; у дівчат – на $2,05^\circ$; у групі із парезами – на $2,37^\circ$; у групі із обмеженнями в руках – на $1,50^\circ$, але результати не мали достовірної розбіжності ($p > 0,05$) (рис. 5).

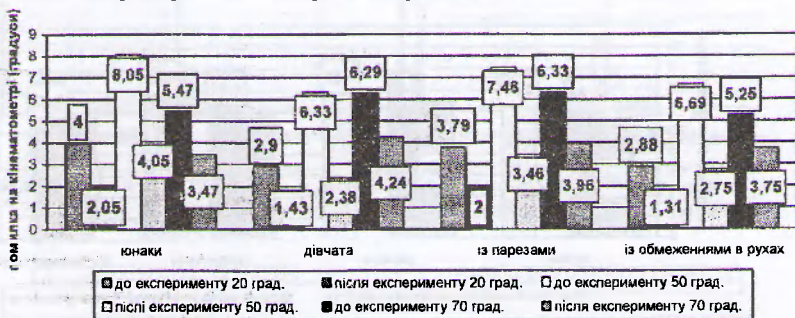


Рис. 5. Показники помилки при відтворюванні заданої амплітуди рухів (градуси) учнів основних груп до і після експерименту

Покращення здатності відтворювати задане динамічне зусилля у юнаків проявилось у зменшенні помилки на динамометрі на 2,50 кг, у дівчат – на

3,41 кг; у групі із парезами – на 3,35 кг, у групі із обмеженнями в рухах – на 2,75 кг (рис. 6).

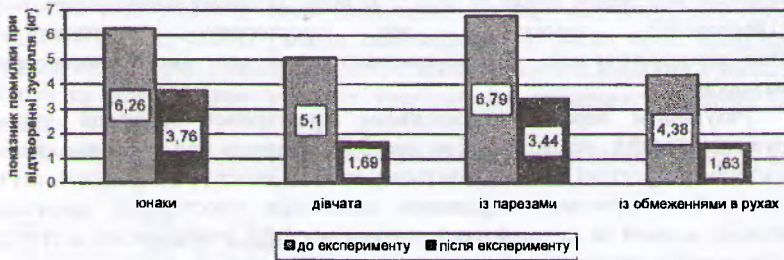


Рис. 6. Показники помилки при відтворенні зусилля (кг) учнів основних груп до і після експерименту

Приріст показника проби Ромберга на початку заняття у юнаків склав 1,21 балів, у дівчат – 0,76 балів; у групі із парезами – 1,04 бали, у групі із обмеженнями в рухах – 0,87 балів. У кінці заняття відповідно 1,48; 1,19; 1,33; 1,32 балів (рис. 7).

Дослідження показали, що використання спеціально спрямованих вправ і ігор із м'ячем у учнів основних груп зменшило рівень стресу в організмі, спричинений подразненням вестибулярного аналізатора, що призвело до зменшення рівня вегетативних, соматичних і сенсорних реакцій на фоні дії кутових прискорень. Так, аналіз зміни показників артеріального тиску і частоти серцевих скорочень під впливом стандартного вестибулярного подразнення показав вірогідний приріст вестибулярної стійкості в балах як у юнаків і у дівчат, так і в обох групах учнів із урахуванням характеру порушень ОРА ($p < 0,05$).

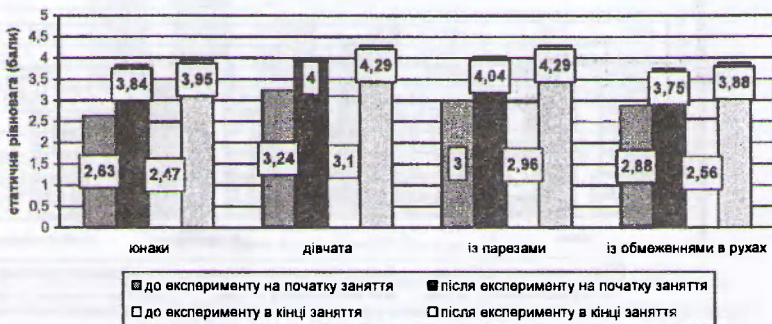


Рис. 7. Показники статичної рівноваги (бали) учнів основних груп до і після експерименту

Вестибулярна стійкість у юнаків покращилася на 0,77; у дівчат – на 0,83; у групі із парезами – на 0,80; у групі із обмеженнями в рухах – на 0,80 балів (рис. 8).

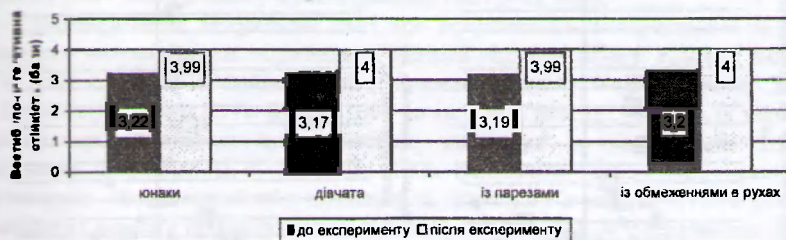
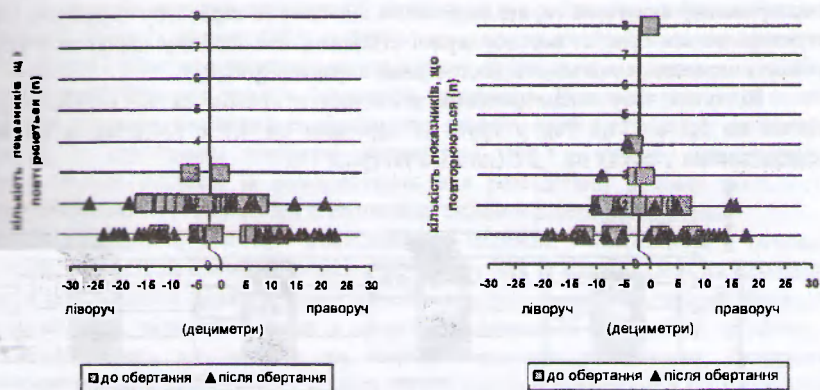


Рис. 8. Показники вестибуловегетативної стійкості (бали) учнів основних груп до і після експерименту

Розглядаючи соматичні реакції на фоні стандартного вестибулярного подразнення, після проведеного педагогічного експерименту, слід відзначити вірогідне покращення результатів у прямоходінні ($p < 0,05$) та в кінематометрії, як у юнаків і дівчат ($p < 0,05$), так і в обох групах учнів із урахуванням характеру порушень ОРА. Приріст показників відхилення від прямої до обертання склав у юнаків 9,37 см (15,8 %), у дівчат – 17,19 см (28,1 %); у групі із парезами – 11,67 см (23,4 %), у групі із обмеженнями в рухах – 16,04 см (29,0 %); після обертання 52,8 см (34,6 %), 58,09 см (41,4 %), 63,49 см (40,5 %), 43,81 см (33,6 %), відповідно (рис. 9).



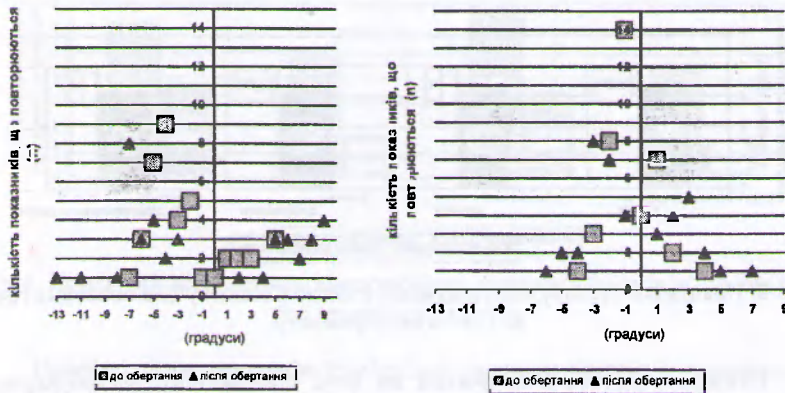
а) до експерименту

б) після експерименту

Рис. 9. Величини відхилення від прямої учнів основних груп

Величина помилки в показниках кінематометрії до обертання в юнаків зменшилася до $1,68^\circ$ (на 51,6 %); у дівчат – до $2,89^\circ$ (на 67,5 %); у групі із парезами – до $1,67^\circ$ (на 54,9 %); у групі з обмеженнями у рухах – до $1,13^\circ$ (на

68,6 %). Після обертання – до 2,89° (на 57,7 %); 2,43° (на 59,5 %); 2,67° (на 59,4 %); 2,69° (на 56,1 %), відповідно (рис. 10).



а) до експерименту

б) після експерименту

Рис. 10. Величини помилки на кінематометрі учнів основних груп

Приріст результату щодо можливості орієнтуватися в обмеженому просторі в юнаків склав 1,10 (65,5 %); у дівчат – 1,24 (74,3 %); у групі із парезами – 1,21 (69,1 %); у групі із обмеженнями в рухах – 1,12 виходів із обмеженого коридору (на 71,8 %).

Аналіз показників вестибуло-сенсорної реакції після педагогічного експерименту вказує на те, що незалежно від статі та характеру порушень ОРА спостерігається приріст вестибулярної стійкості, але тільки у дівчат та у групі учнів із парезами вони мають достовірний характер ($p < 0,05$).

Відчуття часу запаморочення знизилося в юнаків на 4,7 с (27,5 %), у дівчат на 5,1 с (21,3 %), у групі із парезами на 4,7 с (24,0 %); у групі з обмеженнями у рухах на 5,2 с (на 23,4 %) (рис. 11).



Рис.11. Вестибулосенсорні показники (с) учнів основних груп до і після експерименту

У *п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження»*.

характеризовано повноту вирішення завдань дослідження. Під час лагогічного експерименту було отримано три групи даних.

Підтверджені літературні дані про ефективність використання засобів фізичного виховання для підвищення рухової підготовленості учнів із вадами ОРА, що є одним із чинників їх соціальної адаптації (Н. О. Гросс, 2005; В. Д. Поліщук, 2006; С. В. Бурка, 2007 та ін.); про невелику кількість учнів із обмеженими рухливими можливостями, залучених до самостійних занять фізичними вправами (І. Р. Мисула, Л. О. Вакуленко, 2005); про наявність достовірних відмінностей між юнаками та дівчатами з вадами ОРА в деяких показниках рухової підготовленості (О. В. Гузій, 2002; О. А. Мерзликіна, 2002; С. П. Демчук, 2003).

Доповнено та розширено дані про вплив системи вправ та ігор із м'ячем на деякі показники рухової підготовленості та просторової орієнтації учнів із вадами ОРА (Н. В. Ганзіна, Т. І. Губарева 1997; Є. В. Шестопалов, 2000); перелік спеціальних вправ та ігор із м'ячем, що впливають на стан сенсомоторних реакцій (Н. М. Валєєв, Л. С. Захарова, Н. В. Ганзіна, 1998).

Вперше розроблено систему комплексного використання вправ та ігор із м'ячем у процесі фізичного виховання учнів із вадами ОРА спеціалізованого навчального закладу; визначено рівень впливу стандартного вестибулярного навантаження на просторову орієнтацію учнів із вадами ОРА за вегетативними, соматичними і сенсорними показниками.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми засобів соціальної адаптації учнів із вадами ОРА свідчить про те, що ця проблема залишається актуальною і вимагає вирішення низки питань, серед яких основним є розробка найбільш ефективних засобів фізичного виховання. Ретельне вивчення цього питання показало, що одним із ефективних засобів, який задовольняє визначені вимоги, є спеціально підібрані вправи та ігри з м'ячем, але науково обґрунтованої системи їх використання для реабілітації рухової діяльності учнів із вадами ОРА немає, що й визначило спрямованість досліджень.

2. Дані первинних досліджень окремих показників рухової підготовленості дозволили встановити, що в учнів із вадами ОРА як основних, так і контрольних груп спостерігається недостатній рівень розвитку фізичних якостей. Так, показники сили в юнаків дорівнювали $29,58 \pm 2,52$, у дівчат – $19,69 \pm 1,51$ кг, що нижче за норму здорових однолітків. Показники координаційних здібностей у кидках на влучність малим м'ячем (із 10 спроб) у юнаків складали у вертикальну ціль $3,68 \pm 0,69$, у горизонтальну ціль – $4,42 \pm 0,66$ влучень, у дівчат – $4,33 \pm 0,49$ і $4,76 \pm 0,58$ влучень, відповідно. У кидках на влучність баскетбольним м'ячем (із 20 спроб) у юнаків у вертикальну ціль – $12,47 \pm 1,04$, у горизонтальну ціль – $12,05 \pm 1,16$ влучень; у дівчат – $14,05 \pm 0,81$ і $14,76 \pm 0,77$ влучень, відповідно. Показники в теплінг-тесті в юнаків складали $5,42 \pm 0,18$, у дівчат – $5,32 \pm 0,15$ рухів за 1 с. Реакція на звук у юнаків реєструвалась у межах $0,242 \pm 0,010$ у дівчат $0,241 \pm 0,010$ с; зорова-моторна

реакція – $0,318 \pm 0,010$ і $0,307 \pm 0,010$ с, відповідно; складна реакція із вибором – $0,457 \pm 0,010$ і $0,455 \pm 0,020$ с, відповідно.

3. Точність відтворення кута у ліктьовому суглобі в юнаків в 20° мала помилку у $4,00 \pm 0,54^\circ$, кута в 50° – у $8,05 \pm 1,15^\circ$, кута в 70° – у $5,47 \pm 0,99^\circ$, у дівчат – $2,90 \pm 0,35^\circ$, $6,33 \pm 0,42^\circ$, $6,29 \pm 1,19^\circ$, відповідно. Помилка при відтворенні заданого динамічного зусилля, що дорівнювала 50 % від максимального, у юнаків складала $6,26 \pm 0,79$, у дівчат $5,10 \pm 0,57$ кг. Показники статичної рівноваги в модифікованій пробі Ромберга у юнаків становили $2,63 \pm 0,30$ бали на початку заняття і $2,47 \pm 0,29$ бали в кінці заняття із середньою інтенсивністю; у дівчат – $3,24 \pm 0,32$ і $3,10 \pm 0,36$ балів, відповідно.

4. Дані первинних досліджень вестибулярної стійкості за зміною частоти серцевих скорочень і артеріального тиску під впливом стандартного вестибулярного подразнення у юнаків склали $3,22 \pm 0,24$, у дівчат – $3,17 \pm 0,17$ балів, що свідчить про низьку вестибулярну стійкість. Результати вестибулосоматичних реакцій показали, що обертальні навантаження достовірно збільшили величину відхилення в прямоходінні (у юнаків до обертання – $59,21 \pm 8,00$ см, після обертання – $152,95 \pm 17,24$ см; у дівчат – $61,05 \pm 8,10$ см і $140,14 \pm 14,97$ см, відповідно) та у точності відтворення заданої амплітуди руху в 25° (у юнаків до обертання – $3,47 \pm 0,47^\circ$, після обертання – $6,84 \pm 0,63^\circ$, у дівчат – $3,81 \pm 0,25^\circ$ і $6,00 \pm 0,34^\circ$, відповідно). Показники просторової орієнтації в обмеженому просторі показали, що під час поворотів юнаки виконують $1,68 \pm 0,27$ (із 5 можливих) виходів з обмеженого коридору; дівчата – $1,67 \pm 0,25$. Час відчуття запаморочення у юнаків становив $17,00 \pm 2,24$, у дівчат – $23,95 \pm 2,01$ с.

5. Застосування в процесі фізичного виховання системи вправ та ігор з м'ячем збільшило показники влучності в кидках малим м'ячем у юнаків на 102,9 %, у дівчат – на 89,1 %, у групі із парезами – на 89,6 %, у групі з обмеженнями в руках – на 105,9 %; баскетбольним м'ячем – у юнаків на 48,0 %, у дівчат – на 33,5 %, у групі із парезами – на 32,4 %; у групі із обмеженнями в руках – на 50,8 %. Частота рухів у теппінг-тесті збільшилась у юнаків на 12,2 %, у дівчат – на 12,9 %, у групі із парезами – на 12,8 %, у групі з обмеженнями в руках – на 11,3 %. Зменшення часу простої реакції у юнаків склало на звук 20,2 %, на зоровий сигнал – 22,0 %, складної реакції із вибором – 20,8 %; у дівчат – 22,4 %, 27,0 %, 23,5 %, відповідно; у групі із парезами – 18,6 %, 23,2 %, 23,2 %; у групі із обмеженнями в руках – 25,2 %, 25,5 %, 20,6 %, відповідно. Приріст результатів динамометрії мав позитивну динаміку, але достовірних розбіжностей виявлено не було ($p > 0,05$).

Результати учнів контрольних груп залишилися на рівні первинних досліджень.

6. Використання системи вправ та ігор із м'ячем у фізичному вихованні учнів основних груп зменшило помилку при відтворенні амплітуди в 20° у юнаків на 48,8 %, у дівчат – на 50,7 %, у групі із парезами – на 47,2 %; у групі учнів із обмеженнями в руках – на 54,5 %; в 50° – на 49,7 %, 62,4 %, 53,6 %, 58,9 %, відповідно. При відтворенні амплітуди в 20° і 50° спостерігалися достовірні відмінності ($p < 0,05$). Зменшення помилки при відтворенні амплітуди

в 70° склало в юнаків 2,00°; у дівчат – 2,05°; у групі учнів із парезами – 2,37°; у групі учнів з обмеженнями в рухах – 1,50°, але достовірних відмінностей не спостерігалось ($p > 0,05$). Вірогідно покращилась точність відтворювання заданого динамічного зусилля ($p < 0,05$). Приріст точності в юнаків склав 39,9 %, у дівчат – 66,9 %; у групі учнів із парезами – 49,3 %, у групі учнів із обмеженнями в рухах – 62,8 %. Показники проби Ромберга покращали в юнаків на 52,9 %, у дівчат – на 30,9 %, у групі учнів із парезами – на 51,2 %, у групі учнів з обмеженнями в рухах – на 40,9 %, відповідно.

Результати просторової орієнтації учнів контрольних груп за цей час суттєво не змінилися.

7. Після проведеного педагогічного експерименту у учнів основних груп достовірно збільшилася вестибулярна стійкість за вестибуловегетативними показниками. Вестибулярна стійкість зросла в юнаків на 23,9 %, у дівчат – на 26,2 %; у групі учнів із парезами – на 25,1 %, у групі учнів із обмеженнями в рухах – на 25,1 %. Відзначено вірогідне покращення результатів за вестибулосоматичними показниками. У прямоходінні приріст показників після обертання склав у юнаків 34,6 %, у дівчат – 41,4 %, у групі із парезами – 40,5 %, у групі з обмеженнями в рухах – 33,6 %; у кінематометрії – 57,7 %, 59,5 %, 59,4 %, 56,1 %, відповідно. Результат щодо можливості орієнтуватися в обмеженому просторі покращав у юнаків на 65,5 %, у дівчат – на 74,3 %, у групі із парезами – на 69,1 %, у групі із обмеженнями в рухах – на 71,8 %. Результати за вестибулосенсорною реакцією показали скорочення часу відчуття запаморочення в юнаків на 4,7 с (27,5 %), у дівчат на 5,1 с (21,3 %), у групі учнів із парезами – на 24,0 %, у групі учнів із обмеженнями в рухах – на 23,4 %.

Результати учнів контрольних груп залишилися на рівні первинних досліджень.

8. Педагогічні спостереження й повторне анкетування виявили, що використання розробленої системи на 10,5 % підвищило інтерес учнів до занять фізичним вихованням; 24,6% учнів відчували меншу втому в процесі занять, збільшився відсоток учнів, які самостійно почали займатися фізичними вправами.

Проведене дослідження свідчить про позитивний вплив вправ та ігор з м'ячем на рухові здібності, просторову орієнтацію й вестибулярну стійкість учнів із вадами ОРА, і як наслідок, на впевненість у своїх діях, розкутість у рухах, більшу пристосованість до умов повсякденного життя. Все це дозволяє рекомендувати викладачам фізичного виховання, батькам, учням доповнювати процес фізичного виховання і самостійну рухову діяльність розробленою системою спеціально спрямованих вправ та ігор із м'ячем.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із більш глибоким вивченням адаптаційних механізмів пристосувальних реакцій у даного контингенту учнів; із розширенням цілеспрямованої системи вправ та ігор з м'ячем, урахувавши точну індивідуальну специфіку фізичних порушень стану здоров'я учнів, із метою покращення у них тонкої координації рухів, кращого пристосування до умов повсякденного життя, набуття спеціальності та готує вності до професійної діяльності.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ:

Брошури

1. Помещикова І.П. Використання фізичних вправ та ігор із м'ячем у фізичному вихованні учнів із вадами опорно-рухового апарату: Практичні рекомендації / І. П. Помещикова – Харків : ХДАФК, 2010. – 68 с.

Статті

1. Помещикова І. П. Вивчення потреби учнів-інвалідів з порушеннями опорно-рухового апарату в заняттях фізичною культурою / І. П. Помещикова, Н. М. Терентьєва // Молода спортивна наука України. – Львів : НВФ Українські технології, 2007.– Вип. 11 – С. 114–115. (2–55 pdf). *Особистий внесок здобувача полягає у здійсненні досліджень, узагальненні результатів та описі їх особливостей.*

2. Помещикова І. П. Вивчення просторової орієнтації в учнів із порушеннями опорно-рухового апарату / І. П. Помещикова // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх: досвід, досягнення, тенденції». – Тернопіль, 2007. – Т. 1. – С. 171–175.

3. Помещикова І. П. Определение быстроты зрительно-моторной реакции у учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата / И. П. Помещикова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2007. – № 11. – С. 25–28.

4. Помещикова І.П. Определение силовых способностей и состояния двигательной мускулатуры у учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата / И. П. Помещикова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2007. – № 12. – С. 23–27.

5. Помещикова І. П. Определение способности воспроизводить амплитуду движения у учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата / И. П. Помещикова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под. ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2008. – № 3. – С. 98–105.

6. Помещикова І.П. Дослідження вестибуловегетативних та вестибулосенсорних реакцій у учнів із порушеннями опорно-рухового апарату / І. П. Помещикова, Н. М. Терентьєва // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Вип. 55, том II, – Чернігів, 2008. – С. 36–39. *Особистий внесок здобувача полягає у здійсненні досліджень, узагальненні та аналізі результатів.*

7. Помещикова І. П. Изменение показателей динамометрии у учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата под влиянием специально-подобранных упражнений и игр с мячом / И. П. Помещикова // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2009. – №. 4. – С. 19–22.

8. Помещикова І. П. Социальная реабилитация учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата средствами физического воспитания / И. П. Помещикова, В. А. Друзь, А. И. Клименко // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2010. – № 1. – С. 34–37. *Особистий внесок*

здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження, узагальненні та описі результатів.

Тези доповідей

1. Помещикова І. П. Изменение пространственной ориентации на фоне вестибулярного раздражения у учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата / И. П. Помещикова, Н. Н. Терентьева // XXII Международный научный конгресс «Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех» Материалы конгресса, Том 2. – Москва, 2008. – С. 41–42. *Особистий внесок здобувача полягає у здійсненні досліджень, узагальненні та аналізі результатів.*

2. Помещикова І. П. Упражнения и игры с мячом как средство для повышения вестибулярной устойчивости учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата / И. П. Помещикова, С. В. Манучарян // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей V международной научной конференции, Белгород–Харьков, 2009. – С.136–140. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження результатів та описі їх особливостей.*

3. Помещикова І. П. Зміна вестибулярної стійкості в учнів із порушеннями опорно-рухового апарату під впливом спеціально підібраних вправ та ігор з м'ячем / І. П. Помещикова, Н. М. Терентьева // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України. Матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції, Суми, 2009. – С. 302–310. *Особистий внесок здобувача полягає у здійсненні досліджень, узагальненні та аналізі результатів.*

АНОТАЦІЇ

Помещикова І. П. Зміни рухової підготовленості та просторової орієнтації учнів із фізичними вадами під впливом вправ та ігор із м'ячем. – 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. – Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2010.

У дисертаційній роботі відображені дані про позитивний вплив системи спеціальних вправ та ігор із м'ячем на рухову підготовленість і просторову орієнтацію учнів технікуму, які мають вади опорно-рухового апарату. Аналіз змін рухової підготовленості учнів свідчить про те, що найбільш значний вплив їх вправ спостерігається на координаційні та швидкісні здібності. Оцінюючи сенсомоторні реакції в організації рухових дій учнів основних груп, було визначено статистично достовірні покращення в оцінці точності рухів із утримуванням їх просторової і силової координації, та зменшення впливу подразнення вестибулярного аналізатора на рівень просторової орієнтації учнів за вестибуловегетативними, вестибулосоматичними й вестибулосенсорними показниками.

Ключові слова: учні із парезами, учні з обмеженнями в рухах, рівень рухової підготовленості, рівень просторової орієнтації, вправи та ігри з м'ячем.

Помещикова И. П. Изменение двигательной подготовленности и пространственной ориентации учащихся с физическими нарушениями под влиянием упражнений и игр с мячом. – 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. – Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, 2010.

Диссертационная работа посвящена актуальной проблеме – совершенствованию процесса физического воспитания в специализированных учебных заведениях учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА), с целью повышения уровня их двигательной подготовленности и пространственной ориентации путем использования специально направленных упражнений и игр с мячом. Это способствует расширению у них арсенала необходимых в повседневной жизни двигательных навыков, повышает уверенность в себе, дает большие возможности для социальной адаптации в обществе.

Во введении обоснована актуальность темы, определены цель, задачи, объект, предмет и методы исследования, раскрыта научная новизна и практическая значимость работы, отображены личный вклад диссертанта и сфера апробации результатов исследований.

В первом разделе работы представлен анализ и обобщение научно-методической литературы с целью изучения исследуемых вопросов.

Во втором разделе изложена информация об организации исследований и о содержании и направленности использованных методов, таких как: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, контент анализ и педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование (силовых, координационных и скоростных способностей), методы оценки сенсорно-моторных реакций (изучалась статическая устойчивость, способность воспроизводить заданное усилие, способность воспроизводить заданные амплитуды движения, влияние вестибулярного раздражения на пространственную ориентацию), педагогический эксперимент и методы математической статистики.

В третьем разделе работы представлены данные о двигательной подготовленности учащихся с нарушениями ОДА и их изменения под воздействием специально направленных упражнений и игр с мячом. Дополнение содержания занятий по физическому воспитанию специальными упражнениями и подвижными играми с мячом достоверно улучшило точность бросков малого и баскетбольного мячей ($p < 0,05$); показатели скоростных способностей ($p < 0,05$). При этом не наблюдалось заметного улучшения показателей силы, прирост результатов динамометрии не имел достоверных различий, как у юношей ($p > 0,05$), так и у девушек ($p > 0,05$).

В четвертом разделе работы отражены данные о состоянии пространственной ориентации учащихся. Наблюдается достоверный прирост статического равновесия у юношей основных групп, как в начале, так и в конце занятия ($p < 0,05$); у девушек достоверность улучшения показателя пробы Ромберга отмечена лишь в конце занятия ($p < 0,05$). Анализируя показатели статического равновесия с учетом диагноза и характера нарушения ОДА, пришли к выводу, что в начале занятия достоверные изменения прослеживаются только у учащихся с парезами ($p < 0,05$), а в конце занятия у обеих групп ($p < 0,05$). Достоверно улучшились показатели способности воспроизводить заданное усилие как у юношей и у девушек ($p < 0,05$), так и в обеих группах учащихся с учетом характера нарушений ОДА ($p < 0,05$). Особенно позитивное влияние наблюдается на способность учащихся основных групп точно воспроизводить движения по пространственным характеристиками при малых и средних углах, где изменения носят достоверный характер ($p < 0,05$). При воспроизведении амплитуды больших углов сдвиги показателя незначительные ($p > 0,05$).

После использования в процессе физического воспитания системы специально направленных упражнений и игр с мячом наблюдалось уменьшение влияния вестибулярного анализатора на пространственную ориентацию учащихся основных групп. Так, достоверно улучшился показатель степени пространственной ориентации в ограниченном пространстве ($p < 0,05$). Позитивные сдвиги состоялись по вестибуловегетативным реакциям, достоверно улучшился уровень вестибулярной устойчивости до $3,99 \pm 0,16$ баллов у юношей и до $4,00 \pm 0,15$ баллов у девушек ($p < 0,05$); по вестибулосоматическим реакциям, достоверно улучшился показатель в прямохождении ($p < 0,05$), достоверно уменьшилась ошибка при воспроизведении амплитуды движения ($p < 0,05$). Результаты по вестибулосенсорным реакциям показали у девушек уменьшение времени ощущения головокружения на 5,1 с, и имели достоверный прирост ($p < 0,05$), у юношей сдвиги носили позитивный характер, однако результаты не были достоверны ($p > 0,05$); достоверное улучшение этого показателя ($p < 0,05$) наблюдалось только в группе с парезами.

Экспериментально установлено, что разработанная система специальных упражнений и игр с мячом оказывает положительное влияние на двигательные способности, пространственную ориентацию и вестибулярную устойчивость, и, как следствие, на уровень уверенности в своих действиях, раскованность в движениях, большую приспособленность к повседневной жизни. Педагогические наблюдения и повторное анкетирование обнаружили повышение интереса к занятиям физическим воспитанием на 10,5 %; меньшую усталость в процессе занятий на 24,6 % и увеличение процента учащихся, которые начали заниматься физическими упражнениями самостоятельно.

Основные результаты исследования нашли практическое применение в учебном процессе специальных учебных заведений и учебно-тренировочном процессе баскетбольного клуба инвалидов-колясочников г. Харькова, а так же

при подготовке специалистов области «Физическое воспитание, спорт и здоровье человека» ХГАФК.

Ключевые слова: учащиеся с парезами, учащиеся с ограничениями в движениях, уровень двигательной подготовленности, уровень пространственной ориентации, упражнения и игры с мячом.

Pomeschikova I. P. Change of motional preparedness and spatial orientation of students with physical defects under act of exercises and games with a ball. – Manuscript.

Dissertation for receipt of scientific degree of candidate of sciences in physical education and sport in the speciality 24.00.02 – physical culture, physical education of different groups of population – Karkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv, 2010.

In dissertation work are represented the data about positive influence of the system of special exercises and games with a ball on motional preparedness and spatial orientation of students of technical school, which have defects of locomotive apparatus. Analyzing change in motional preparedness of students, it was found out the most considerable influence on coordinating and speed capabilities. Estimating sensory-motor reactions in organization of motional actions of students of basic groups, reliable improvements were marked statistically in the estimation of exactness of motions recognition of their spatial and power coordination, and diminishing of influence of irritation of vestibular analyzer on the level of spatial orientation of students by vestibulevegetative, vestibulesomatic and vestibulesensory indexes.

Keywords: students with paresis, students with motion limitations, level of motional preparedness, level of spatial orientation, exercise and games with a ball.