

Література

1. *Детская спортивная медицина. Под. ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 1980. – 439 с.*
2. *Михолкин В.И. Нейроциркуляторная дистония // Тер. арх. – 1995. – Т.67, № 67.- С.67-70.*
3. *Калб В.Г., Камышников В.С. Справочник по клинической химии. – Минск: "Беларусь", 1982. – 365 с.*
4. *Баленко М.В. Ишемические и реперфузионные повреждения органов. – М.: Медицина, 1993.-367 с.*

DIAGNOSTICS AND TREATMENT OF VEGETO-VESSELS DYSTONY SYNDROME AS A SIMPTOM OF OVERTRAINING SYNDROME OF THE SPORTSMEN'S

*University of the humanities "Zaporizhja institute of state and municipal government"
Zaporizhjan State University*

Annotation. The article outcomes connection between over training syndrome of the sportsmen's and of vegeto-vessels dystony syndrome. In the base of our research was formed an amount of same symptoms and pathological genesis of illness. With a help of modern biochemical and electrophysiological methods was found rules of diognostics, choosed plans of medical and rehabilitation treatment.

ДИНАМІКА ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИХ ЯКОСТЕЙ ТА УСПІШНОСТІ УЧЕНИЦЬ ВПУ, ДІВЧАТ 16-17 РОКІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ В ПРОЦЕСІ ВИКОРИСТАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Геннадій ЄДИНАК

Кам'янець-Подільський державний університет

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку незалежної України процеси демократизації суспільних відносин найбільш яскраво відображаються у сфері політики щодо вирішення проблем дітей та молоді з обмеженими фізичними можливостями взагалі і внаслідок церебрального паралічу зокрема (надалі учні з ОФМ – *опорно-функціональна ментальна фізична недостатність*), – останнім часом прийнято низку законодавчих документів, затверджені цільові державні та національні програми, видані відповідні укази [7, 11, 16-18, 24].

Вирішення проблем цієї категорії молодих людей має комплексний характер і, звичайно, включає також їх соціальну адаптацію та інтеграцію у суспільне життя [1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15].

Під час вирішення питань підвищення ефективності професійного навчання молоді з ОФМ виникають проблеми, пов'язані з негативним впливом низки факторів на оволодіння учнями професійних навичок і формування в них професійної компетенції [5, 8, 10]. Вирішенню цієї проблеми, значною мірою, може сприяти фізичне виховання систематичні, правильно організовані заняття фізичними вправами сприяють значному прискоренню формування необхідних професійних навичок і прийомів, підвищують продуктивність праці та загальну працездатність, сприяють адаптації організму молоді людини до виробничих особливостей [9, 12, 20, 21]. Проте, більшість питань, що належать до наукового обґрунтування технологій і методик педагогічного впливу на учнівську молодь в процесі її професійно-прикладної фізичної підготовки у відповідних закладах освіти практично не висвітлені [10].

Робота виконується згідно плану проблемної науково-дослідної лабораторії Кам'янець-Подільського державного університету на 2002–2006 рр., Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України за темою 2.23 “Психофізична реабілітація неповносправних дітей засобами фізичного виховання”, номер державної реєстрації 0102U002646, у відповідності до Міжгалузевий комплексної програми “Здоров’я нації” на 2002-2011 рр.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволив певною мірою систематизувати наявний науково-методичний матеріал у питаннях, що пов'язані професійною підготовкою учнівської молоді з наслідками церебрального паралічу у вищих професійних училищах (ВПУ). Так, встановлено, що навчальний процес у ВПУ, особливо на початковому етапі, необхідно розглядати як складний адаптивний процес: на фоні захворювання, що обмежує пристосувальні можливості організму учнівської молоді з ОФМ до навчальної діяльності [3, 4], відбувається розвиток їхнього організму [15], удосконалюються механізми регуляції найбільш важливих у побуті та професійній діяльності функцій [14, 23]. Оскільки навчально-виробничий процес у ВПУ є новим середовищем діяльності організму дівчат 16-17 років, саме тому більшість дослідників [2, 9, 12, 19] наголошує на необхідності створення відповідних гігієнічних умов як важливого фактору успішного оволодіння професійними навичками, формування робочих рухів, розвитку необхідних якостей і здібностей.

Не менш важливим у процесі формування ефективних адаптаційних механізмів організму учнівської молоді з ОФМ є пошук нових технологій навчання взагалі та використання професійно-прикладної фізичної підготовки зокрема. Кількість великих груп досліджень зростає; остання, хоча і вважається більшістю дослідників головним засобом у вирішенні цієї проблеми [3, 4, 9, 15, 23, 25], проте залишається найменш розробленою [10].

Професійно-прикладна фізична підготовка у ВПУ сьогодні здійснюється в тісному взаємозв'язку із загальною фізичною підготовкою [9, 12, 20, 21]. Проте, тим, остаточно не розробленими залишаються питання їх раціонального співвідношення, вибору найбільш ефективних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки, особливо з урахуванням нових професій, що передбачають сидячу роботу [10].

Мета дослідження – експериментальним шляхом перевірити ефективність впливу розробленої програми фізичного виховання на професійно-прикладні навички успішність учениць ВПУ, дівчат 16-17 років з ОФМ.

Методи дослідження. Дослідження здійснювалось на теоретичному і

літературі; формуючого педагогічного експерименту; анкетування; експериментального тестування; статистичних методів обробки отриманих результатів.

Методичні положення експериментальної програми фізичного виховання дівчат 16-17 років з ОФМ, учениць спеціалізованих професійних училищ викладені раніше [6]. Для проведення експерименту були обрані ВПУ №57 м. Львова (спеціальність – оператор ЕОМ) та планово-економічний технікум-інтернат для учнів з м. Кам'янця-Подільського (спеціальність – бухгалтерський облік). На базі першого навчального закладу була сформована контрольна, на базі другого – експериментальна група.

Основними формами проведення занять фізичною культурою в обох групах були: заняття – 2 рази на тиждень по 45 хвилин; позаурочні заняття: додаткове тренувальне заняття – 1 раз на тиждень по 30 хвилин, виробнича гімнастика – щоденно по 10 хвилин, фізкультурні хвилинки – щоденно 1-2 хвилини на кожному навчальному занятті, під час підготовки, у домашніх умовах; ранкова гігієнічна гімнастика – щоденно 10-15 хвилин; спортивно-масові заходи – 1 раз на місяць.

Відрізнялось співвідношення часу, відведеного на загальну і професійно-виробничу фізичну підготовку у головних формах занять: в контрольній групі воно становило відповідно 60 і 40%, в експериментальній, навпаки – 40 і 60%. Педагогічний експеримент тривав один навчальний рік.

Результати дослідження. Після проведення формуючого педагогічного експерименту в обох групах були виявлені зміни професійно-важливих якостей юнаків з ОФМ. Причому, позитивними змінами, що мали достовірно значимі відмінності результатів характеризувались практично усі показники, за винятком швидкості отримання зорової інформації, величини якої після експерименту склали 1,32 умовних одиниць в дівчат експериментальної та 1,31 – дівчат контрольної групи, проте були незначущими ($p > 0,05$).

Подальший аналіз виявив, що у більшості показників результати дівчат експериментальної групи відрізняються від аналогічних даних контрольної групи (табл. 1). Так, використання експериментальної програми сприяло значно більшому, у порівнянні з контрольною групою, зростанню розумової працездатності: за показником правильності – відповідно 0,94 та 0,84 умовних одиниць, коефіцієнтом швидкості – 1,71 та 1,37 ($p < 0,05$).

Подібні динамікою характеризувались усі інші показники, за винятком показника швидкості працездатності, – результати учениць експериментальної групи після експерименту становили, у середньому, 71,17, в контрольній – 64,83 умовних одиниць швидкості працездатності. Проте, загальна тенденція була значно кращою в дівчат першої групи, – результати становили, у середньому, 6,34 умовних одиниць оцінювання.

Результати анкетування майстрів виробничого навчання на початку і після проведення формуючого педагогічного експерименту свідчили про вагомі зміни в якостях та ділових якостях учениць обох дослідницьких груп. Так, у контрольній та експериментальній групі кількість дівчат, що опанувала теоретичний навчальний матеріал на оцінку „відмінно” збільшилась відповідно на 40,0% і 55,6%, на оцінку „добре” – 21,0 і 22,2%.

Зміцнення практичними розділами програми виробничого навчання зросло, у порівнянні з контрольною групою, на 60,0% в контрольній та 66,6% – експериментальній групі. При цьому, в

контрольній групі виявлено дві учениці із задовільними та жодною – з незадовільними результатами, хоча на початку експерименту шість дівчат мали задовільні оцінки та дві – незадовільні.

В експериментальній групі до початку експерименту задовільні та незадовільні оцінками отримували відповідно п'ять і дві учениці, а після завершення експерименту – лише дві та жодна дівчина.

Результати виробничої практики свідчили про позитивні зміни: в контрольній групі зростання якості виконання завдань після проведення дослідження становило 70,0%, в експериментальній – 77,8%. При цьому, в обох групах не виявлено учениць, які виконували практичні завдання на незадовільному рівні, хоча на початку дослідження їх кількість становила відповідно 30,0% та 22,2%.

Таблиця

Динаміка показників професійно-важливих якостей дівчат 16-17 років в ході педагогічного експерименту

Якість / тестове завдання	Етап	Експериментальна група		Контрольна група		Достовірн. різниці ПД ($\bar{X}_E - \bar{X}_K$)
		$\bar{X} \pm m$	$P(t)$	$\bar{X} \pm m$	$P(t)$	$P(t)$
Розумова працездатність						
Швидкість перегляду зорової інформації, ум. од.	ВД	1,27 ± 0,16	> 0,05	1,27 ± 0,15	> 0,05	> 0,05
	ПД	1,32 ± 0,20		1,31 ± 0,13		
Коефіцієнт правильності, ум. од.	ВД	0,73 ± 0,06	< 0,05	0,75 ± 0,03	< 0,05	< 0,05
	ПД	0,94 ± 0,04		0,84 ± 0,01		
Коефіцієнт ефективності, ум. од.	ВД	0,88 ± 0,12	< 0,05	0,90 ± 0,09	< 0,05	< 0,05
	ПД	1,71 ± 0,11		1,37 ± 0,10		
Рухливість нервових процесів						
Теплінг-тест, разів	ВД	45,70 ± 2,11	< 0,05	46,83 ± 2,58	< 0,05	< 0,05
	ПД	60,93 ± 1,86		54,60 ± 1,94		
Сила м'язів плечового поясу						
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи на лаві, разів	ВД	5,59 ± 0,98	< 0,05	4,83 ± 0,64	< 0,05	< 0,05
	ПД	10,13 ± 0,75		7,50 ± 0,80		
Сила м'язів живота						
Піднімання тулуба у сід за 1 хвилину із положення лежачи на спині, разів	ВД	12,00 ± 1,15	< 0,05	10,33 ± 1,93	< 0,05	< 0,05
	ПД	20,99 ± 1,48		15,83 ± 1,62		
Статична витривалість м'язів тулуба						
Утримання тулуба у прогині лежачи на животі, с	ВД	8,40 ± 1,15	< 0,05	7,83 ± 0,96	< 0,05	< 0,05
	ПД	14,70 ± 0,95		11,82 ± 0,80		
Сила м'язів кисті						
Динамометрія ураженої кінцівки, кг	ВД	12,00 ± 1,32	< 0,05	11,50 ± 1,12	< 0,05	< 0,05
	ПД	18,30 ± 1,05		15,00 ± 0,97		
Динамометрія неуразеної кінцівки, кг	ВД	23,10 ± 1,14	< 0,05	22,50 ± 1,29	< 0,05	< 0,05
	ПД	31,60 ± 1,17		27,80 ± 1,13		
Фізична працездатність						
Індекс Гарвардського степ-тесту, ум. од.	ВД	58,10 ± 2,75	< 0,05	57,63 ± 2,53	< 0,05	> 0,05
	ПД	71,17 ± 2,81		64,83 ± 2,27		

Аналогічна позитивна динаміка успішності спостерігалась в оволодінні навчального матеріалу з інших загальноосвітніх предметів.

Висновки

1. На підставі аналізу літературних джерел виявлено, що практично відсутні є дослідження, що спрямовані на удосконалення організації фізичного виховання та змісту фізичної підготовки дівчат 16-17 років з ОФМ, учениць спеціалізованих професійних училищ.

2. Експериментальним шляхом з'ясовано, що співвідношення часу, відведеного загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки в обсязі відповідно 60% і 40% призводить до статистично значущих позитивних змін у розумовій і фізичній продуктивності, розвитку професійно-важливих якостей дівчат 16-17 років з ОФМ. Крім того, достовірно більший ефект отримуємо у випадку, коли на загальну фізичну підготовку відводиться 40%, а на професійно-прикладну – 60% від загального часу заняття фізичною культурою; жодне із розглянутих співвідношень засобів фізичного виховання достовірно не впливає на швидкість переробки зорової інформації та фізичну продуктивність дівчат старшого шкільного віку.

3. Використання запропонованої нами експериментальної програми сприяє суттєвому покращенню успішності і ділових якостей дівчат 16-17 років з ОФМ, учениць професійних училищ: в середньому на 77,8% покращуються результати виконання завдань виробничої практики, не виявляються дівчата із задовільними та незадовільними оцінками, збільшується якість засвоєння загальноосвітніх предметів.

Подальші дослідження повинні бути спрямовані на вивчення ефективності нової експериментальної програми на дієздатність дівчат у найбільш важливих (або необхідних) моторних завданнях та їх варіаціях, розвиток головних фізичних якостей, якість оволодіння змістом теоретико-методичного рівня програми фізичного виховання.

Література

- Александров М.М. Полноценная жизнь инвалида (перевод с англ.). – Москва: Советский спорт, 1991. – С. 88.
- Александрова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и производственной деятельности. – М.: Просвещение, 1967. – 251 с.
- Александров Р.Д. Физическое воспитание в специальной школе-интернате для детей с заболеваниями полиомиелита и церебрального паралича. – М.: Медицина, 1981. – 112 с.
- Александрова Г. Динамічні зрушення у фізичному розвитку дітей з ДЦП в умовах організації медичної реабілітації, професійного навчання та соціальної адаптації на базі дитячого клінічного санаторію „Хаджибей” // Молода українська наука України: Зб. наук. статей у галузі фіз. культури і спорту. – Київ: ЦСФК, 2001. – Вип..5. – Т.2. – С. 118-119.
- Александровская Т.А. Некоторые психологические факторы, влияющие на социально-трудовую адаптацию инвалидов молодого возраста вследствие болезни церебрального паралича // Психологические исследования в практике социально-трудовой экспертизы и социально-трудовой реабилитации: Сб. научных трудов. – Москва, 1989. – С. 29-37.
- Александрова Г.А. Концептуальні положення безперервної фізкультурної роботи з інвалідом, що має обмежені церебральним паралічем можливості // Український науково-спортивний вісник. – Вип. 6. – Харків, 2003. – С. 120-126.

7. Закон України від 16.11.2000 р., № 2109-III // Урядовий кур'єр. – 2000. – 19 грудня – С. 11.
8. Изучение особенностей социальной интеграции инвалидов // Под общ. ред. Шабалиной Н.В. – М., ЦИЭТИН, 1991. – 182 с.
9. Кабачков В.А. Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования: Автореф. дис. докт. пед. наук: 13.00.04. – М.: ВНИИФК, 1996. – 36 с.
10. Ковінько М.С. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів з церебральним паралічем в професійно-технічних закладах освіти: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. – Львів, 2002. – 20 с.
11. Концепція державного стандарту спеціальної освіти дітей з особливими потребами: Колегія Міністерства освіти України, протокол 7/5-7 від 23.06.99 // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – 1999. – №19. – С. 14-28.
12. Леонова Л.А. Повышение эффективности производственного обучения подростков. – М.: Просвещение, 1980. – 191 с.
13. Ли Ен Сан. Социально-педагогические аспекты и модифицированные методические приемы оздоровления инвалидов с последствиями заболевания церебральным параличом средствами физической культуры: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. – М.: ВНИИФК, 1997. – 24 с.
14. Меерсон Ф.З. Основные закономерности индивидуальной адаптации. Физиология адаптационных процессов / Руководство по физиологии. – М.: Наука, 1986. – 127 с.
15. Мерзлікіна О.А. Корекція фізичних вад підлітків 15-17 років з церебральним паралічем засобами фізичного виховання: Дис...канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02. – Вінниця, 2002. – 193 с.
16. Національна програма „Діти України”. – Київ, 1999.
17. Програми з фізичної культури спеціальних загальноосвітніх шкіл інтенсивної педагогічної корекції (для дітей із затримкою психічного розвитку та класів вирівнювання для таких самих дітей при масових загальноосвітніх школах). Підготовчий, 1-9 класи/ Укл. Козленко М.О.–Київ: ІСДО, 1994.– 135 с.
18. Про державну соціальну допомогу інвалідам дитинства та дітям-інвалідам. Парыгин Б.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся ПТУ. – Минск: Высшая школа, 1998. – 123 с.
19. Полиевский С.А. Гигиенические основы физической подготовки подростков к профессиональной деятельности: Автореф. дис.. докт. мед. наук. – М., 1974. – 37 с.
20. Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 160 с.
21. Пономаренко А.Н. Педагогические исследования в системе профессионально-прикладной физической подготовки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ). – 1998. – С. 17-18.
22. Стандартні правила щодо урівняння можливостей інвалідів. Організація Об'єднаних Націй. – Львів, 1998. – 47 с.
23. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2 т. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 160 с.

- культури / Под общ. Ред. Проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – Т.1. – 448 с.
24. Указ Президента України „Про Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів” за №335/2001. – Київ, 2001.
25. Физическая реабилитация детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Под ред. Н.А.Гросс и др. – М.: Советский спорт, 2000. – 224 с.

DYNAMICS OF PROFESSIONAL-APPLIED QUALITIES AND PROGRESS OF THE HIGHER VOCATIONAL SCHOOL STUDENTS, GIRLS OF 16-17 YEARS WITH THE LIMITED OPPORTUNITIES DURING USE OF THE EXPERIMENTAL PROGRAM ON PHYSICAL TRAINING

Yedynak G.A.

scientific and research laboratory of Kamyanets-Podilsky State University

Summary. Efficiency of the developed program of physical training on professional - applied qualities and progress of schoolgirls of the higher vocational schools having limited physical opportunities owing to cerebral paralysis was investigated. Essential positive changes in investigated parameters are established. It is recommended to use the developed program for the decision of the specified circle of problems..

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ІНВАЛІДІВ ЗАЛЕЖНО ВІД СТУПЕНЮ ВТРАТИ ЗОРУ

Любов ЄРАКОВА

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність. Важкі порушення сенсорної сфери порушують природний шлях розвитку дитини, вносять своєрідність у процес її навчання. Характерний для сліпих і слабозорих школярів вербалізм уявлень, нечіткість, уповільненість, вузькість сприйняття обумовлюють труднощі впізнавання, розрізнення предметів і явищ навколишнього середовища.

Специфічності психофізичного розвитку дітей при глибоких порушеннях зору вимагають специфічної організації змісту освіти, методів і прийомів їхнього навчання. Це обмежує можливості прямого використання як програмно-методичної літератури, так і відповідних стандартів освіти [4, 5].

У фізичному вихованні основним критерієм оцінювання навчальних досягнень є фізична підготовленість.

Мета досліджень: Виявити рівень фізичної підготовленості школярів інвалідів залежно від ступеня втрати зору.