

3. Maglevany A., Safronova G., Phales I., Hohri T. *An overall evaluation of physical and mental working capacity of soccer players in a year training cycle // The proceedings of the modern olympic sport, International scientific congress (may 16-19, 1997).*-Kyiv, Ukraine, 1997.-p.149.
4. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. *Моделирование тренировки в футболе.* – К., 1998.-176 с.
5. Мухін В.Н. *Фізична реабілітація.* –К.: Олімпійська література, 2000.-423с.
6. Платонов В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.*- К.,1997.-583с.
7. Фалес Й.Г., Картиш А.П., Сафронова Г.Б., Белова Л.А. *Комплексная методика коррекции тренировочного процесса футболистов по биологическим показателям// Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки. Тезы докл. респ. конф.- К., 1979.-с.72-73.*
8. Фалес Й.Г., Сафронова Г.Б., Белова Л.А. та ін. *Взаємозв'язки між показниками функціонального стану нервово-м'язової і серцево-судинної систем у футболістів в кінці підготовчого періоду// Молода спортивна наука України. - Львів:ЛДІФК-2003.- В.7.- Т3. - с. 409-416.*

## MECHANISMS OF PHYSICAL WORKING CAPACITY DECREASE IN FOOTBALL-PLAYERS IN COMPETITIVE PERIOD

Yozef FALES

**Annotation.** In the article mechanisms of physical working capacity decrease in football-players in competitive period.

## КОРЕКЦІЯ ПСИХОМОТОРИКИ ДІТЕЙ 9-10 РОКІВ З ЛЕГКОЮ ФОРМОЮ РОЗУМОВОЇ ВІДСТАЛОСТІ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Людмила ХАРЧЕНКО

Львівський державний інститут фізичної культури

Комплексне вирішення проблем дитячої інвалідності через створення системи соціальної реабілітації дітей із вродженими й набутими вадами здоров'я та розвитку, стало пріоритетним напрямком соціальної політики України. У зв'язку з цим, потреба розробки спеціальних державних нормативних документів, зокрема концепції спеціальної освіти осіб з психофізичними вадами в Україні", де навчання неосправних осіб розглядається як проблема національного значення, що потребує чергового розв'язання [2]. Одним із ефективних засобів психофізичного розвитку розумово відсталих дітей є спеціально організовані заняття з фізичного виховання. Удосконаленню методики проведення уроків з фізичної культури у спеціальних школах присвячено чимало наукових праць. Як свідчать результати

досліджень, проведені за останні роки (С. Косилов, 1991, В. Язловецький, 1997, Т. Білоус, 1999, Л. Таран, 2001) і досвід діяльності допоміжних шкіл, вказують на те, що підібрані засоби і методи фізичного виховання є необхідною передумовою досягнення позитивних змін як в загальному розвитку, так і в корекції певних психомоторних функцій дітей-олігофренів молодшого шкільного віку. Наявність у розумово відсталості рухових недоліків, які взаємопов'язані з недоліками їх психічного розвитку, зумовлюють необхідність проведення занять з фізичного виховання таким чином, що поряд з розвитком фізичних якостей відбувалась корекція психічної діяльності. А саме в процесі фізичного виховання можна здійснювати корекцію певних порушень моторики дітей-олігофренів, добираючи відповідні засоби і методи, які спрямовані на розвиток здатності до довільного керування рухами (А. Штурма, 1989, Б. Коссов, 1989), які реалізуються через мову, фізичні вправи, в тому числі, ігри (О. Конопкін, 1980., В. Чекалов, 1989). Тому актуальним, на нашу думку, є впровадження в процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з легкою формою розумової відсталості "комплексного" ігрового методу, який спрямований на корекцію порушень та розвитку збережених психомоторних здібностей учнів.

**Зв'язок роботи з науковими планами, програмами, темами.** Робота виконується відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2001-2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, освіти і туризму України з теми 2.2.3. "Психофізична реабілітація неповносправних дітей засобами фізичного виховання".

**Мета дослідження** – перевірка ефективності експериментальної методики фізичного виховання (із переважним застосуванням ігрового методу) для дітей молодшого шкільного віку з легкою формою розумової відсталості.

Для вирішення поставленої мети ми використовували такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Для вирішення поставленої мети були сформульовані такі завдання:

1. Визначити початковий рівень розвитку психомоторних здібностей експериментальної і контрольної груп.
2. Впровадити в процес фізичного виховання молодших школярів-олігофренів елементи експериментальної програми.
3. Простежити зміни, що відбулись у психомоториці учнів під впливом ігрового методу, як ключового в експериментальній програмі.

**Організація дослідження.** Констатуючий педагогічний експеримент тривав з 1 березня по 30 травня 2003 року у спеціальній загальноосвітній школі-інтернаті № 10 м. Львів (с.м.т. Брюховичі). В експерименті брали участь 18 учнів 9-10 років з легкою формою розумової відсталості. За цей період було проведено 16 уроків фізичного виховання. В експериментальній групі проводились уроки за запропонованими нами планами-конспектами на кожне заняття. Уроки проводились із переважним використанням ігрового методу. Ми пропонували застосовувати різноманітні види ігор: рухливі, ігри з елементами спортивних ігор, пальпаційні, корекційні, сюжетно-дидактичні. Усі ігри були спрямовані на формування рухових навичок, виховання фізичних якостей дітей, на активізацію мислення, поліпшення уваги, пам'яті, сприймання просторових і часових орієнтацій, формування взаємовідносин у колективі, дрібної моторики тощо, й безпосередньо збігалися з основним навчальним матеріалом. У контрольній групі уроки проводились за загальноприйнятою методикою. В обох дослідницьких групах уроки з фізичного виховання проводилися двічі на тиждень, тривалістю по 40 хвилин кожне.

**Результати дослідження.** Програма тестування психомоторики складалася з 7 тестових завдань [1,4]:

- 1) статична рівновага за методикою Яроцького;
- 2) визначення динамічної рівноваги;
- 3) тест “Десять “вісімок”;
- 4) маніпуляція дрібними предметами;
- 5) схоплення падаючої лінійки;
- 6) одночасність виконання рухів;
- 7) човниковий біг із перенесенням кубиків;

На початку констатуючого педагогічного експерименту результати тестувань психомоторики учнів експериментальної і контрольної груп практично не відрізнялись ( $>0,05$ ). Відмічено вірогідні розбіжності ( $<0,05$ ) у показниках тестів десять “вісімок” та схоплення падаючої лінійки. По завершенні констатуючого експерименту, ми провели повторне тестування психомоторних здібностей у дітей обох дослідницьких груп. Отримані дані, до і після експерименту (табл.) дали змогу проаналізувати рівень розвитку та процес корекції психомоторики, що відбулися під впливом експериментальної програми на етапі констатуючого педагогічного експерименту.

Таблиця

**Показники рівня розвитку психомоторики експериментальної (n=9) та контрольної (n=9) груп до та після експерименту**

Тестові завдання	Групи	До експерименту		Після експерименту	
		М ± m	P	М ± m	P
Статична рівновага (с)	ЕГ	16,22 ± 0,72	>0,05	27,67 ± 0,97	<0,05
	КГ	16 ± 0,71		24,78 ± 1,65	
Динамічна рівновага (кількість поворотів)	ЕГ	2,83 ± 0,27	>0,05	3,83 ± 0,24	<0,05
	КГ	3 ± 0,32		3,25 ± 0,28	
Тест 10 x 8 (с)	ЕГ	49,44 ± 0,98	<0,05	42,78 ± 0,98	<0,05
	КГ	48,67 ± 2,32		44,67 ± 1,16	
Маніп. дрібними предметами (с)	ЕГ	81,13 ± 1,99	>0,05	73,77 ± 1,96	>0,05
	КГ	81 ± 1,63		75 ± 1,59	
Схоплення падаючої лінійки (см)	ЕГ	24,5 ± 0,47	<0,05	22,11 ± 0,68	<0,05
	КГ	24 ± 0,86		24 ± 0,72	
Одн. вик. рухів (%)	ЕГ	44		56	
	КГ	56		56	
Човниковий біг (с)	ЕГ	Не виконало 100 %		Не виконало 100 %	
	КГ	Не виконало 100 %		Не виконало 100 %	

За період педагогічного експерименту відмічено вірогідне ( $<0,05$ ) покращення результатів статичної рівноваги в обох дослідницьких групах. В середньому, в ЕГ результат покращився на 11 секунд, в КГ на 9 секунд. Цей тест передбачає оцінку в балах. Якщо зазначити, що за цим критерієм оцінювання також відбулись зміни. Так, по завершенні констатуючого експерименту в ЕГ на 5 балів виконали тестове завдання 33 % учнів, на 4 – 22 %, на 3 – 22 %. В КГ на 5 балів виконали 22 % учнів, на 4 – 56 %, на 3 – 22 % учнів. Відносно відношенні, ЕГ покращила показники на 44 %, КГ – на 33 %.

Динамічна рівновага. Рівень динамічної рівноваги, також підвищився в обох дослідницьких групах. В середньому, в ЕГ результат покращився на 1 поворот, в КГ на 0,5 повороту. За критерієм оцінювання в балах (що передбачено тестовим завданням) відбулись певні зрушення. Так, по завершенні констатуючого експерименту в ЕГ на 3

бали виконали 22 % учнів, на 2 – 78 %, в КГ на 3 бали – 11 %, на 2 – 89 %. Статистичні показники не є дуже високими, але порівнюючи з початковим рівнем, вони є достатньо вагомими для дітей з легкою формою розумової відсталості. Зміни, які відбулися, є достовірними при  $P < 0,05$ .

Тест 10\*8. Рівень координації рухів покращився як в експериментальній (на 3 бали) ( $<0,05$ ), так і контрольній (на 4 сек.) ( $<0,05$ ) групах. Що стосується оцінки в балах, то зрушення не є значними, як в ЕГ так і в КГ на 3 бали виконали тестове завдання 22 % учнів, на 2–77 %. Але зміни, що відбулись є достовірними при  $P < 0,05$ .

Впродовж педагогічного експерименту у учнів експериментальної групи відбулись вірогідні зміни ( $<0,05$ ) в результатах тестового випробування “Малювання дрібними предметами” (результат покращився на 7,76 с) (Рис. 1).

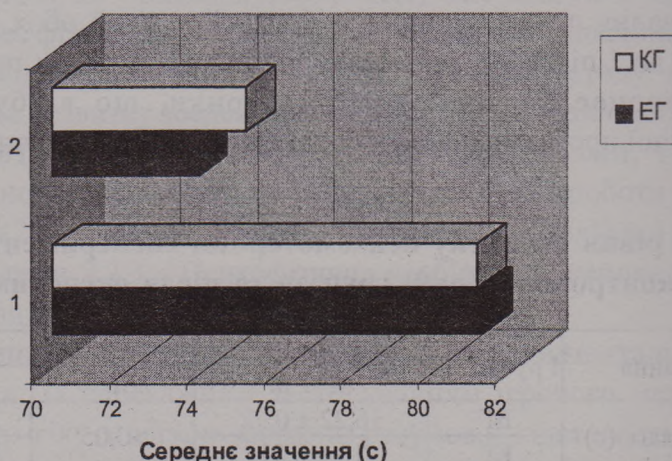


Рис.1. Показники дрібної моторики до і після експерименту.

Примітки: 1 – показники дрібної моторики до експерименту, 2 – після експерименту.

В учнів контрольної групи результати теж покращились (на 6 с.), але не вірогідно ( $>0,05$ ). Тестове випробування передбачає наступну залежність, чим менше витрачено час на виконання тестового завдання, тим вище результат і відповідно рівень розвитку дрібної моторики (див. Рис. 1).

Схоплення падаючої лінійки. Тестове завдання передбачає таку залежність, чим менший показник у сантиметрах, тим краща рухова реакція. На початку експерименту в експериментальній і контрольній групах із тестовим завданням впорались 44 % учнів ( $<0,05$ ). По завершенні констатуючого експерименту, в експериментальній групі з тестовим завданням впорались 100 % учнів, в контрольній – 67 %. В експериментальній групі показники дещо зросли (на 2,39 см), але не вірогідно ( $>0,05$ ), в контрольній групі залишились стабільними порівняно з даними початкового тестування ( $>0,05$ ). (Рис. 2)

Одночасність виконання рухів. В експериментальній групі показники тестового завдання покращилися на 12 %, у контрольній показники не змінилися.

Човниковий біг. Із тестовим завданням “Човниковий біг із перенесенням предмету з одного ряду в інший”, як на початку, так і по завершенні констатуючого педагогічного експерименту в обох дослідницьких групах не впорались 100 % учнів. Цей тест виявився дуже складним за змістом для дітей з легкою формою розумової відсталості 9 – 10 років. Під час виконання тестового випробування у дітей-олігофренів виникли певні труднощі, що не дозволили їм впоратись із тестом, а саме: 1) не усвідомити

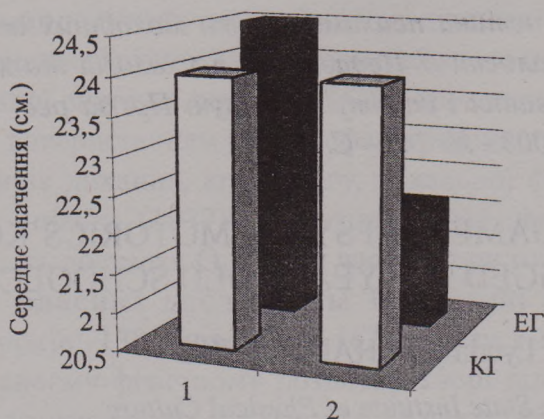


Рис. 2 Показники тестового випробування “Схоплення падаючої лінійки” до і після педагогічного експерименту

Примітки: 1- показники тестового випробування “Схоплення падаючої лінійки” до експерименту, 2 – після.

стартової команди “Руш!”, й звукового сигналу; 2) повільне пересування по дистанції; 3) діти губились у напрямках бігу; 4) взявши кубик, переважна більшість дітей, зупинялись й довго розглядали його; 5) відмова від виконання тесту (домінував страх перед розміченою дистанцією) [5]. Не спроможність дітей-олігофренів виконати цей тест підтверджує положення М. Стамбака [3] про недорозвиненість кінестетичного самоконтролю, де однією з причин цього дефекту є порушення орієнтації у розумово відсталих дітей.

**Висновок.** Отримані результати констатуючого педагогічного експерименту підтверджують гіпотезу про те, що збільшення питомої ваги ігрового методу в процесі фізичного виховання дітей-олігофренів молодшого шкільного віку сприяє покращенню рівня розвитку психомоторних здібностей. Про це свідчать отримані нами показники в різних тестах як: статична рівновага за методикою Яроцького (покращення результату на 11 с); динамічна рівновага (на 1 поворот); тест “Десять “вісімок” (на 6,66 с); маніпуляція дрібними предметами (на 7,76 с); хват падаючої лінійки (на 2,32 см); тестове завдання на визначення здатності до одночасного виконання рухів (покращення на 12 %). Низький розвиток психомоторики у дітей-олігофренів ґрунтується на особливостях їх вищої нервової діяльності: неврівноваженість, невисока лабільність, тривалі періоди психомоторних реакцій (Певзнер М.С., 1959), що не дозволяє дитині з розумовими вадами легко адаптуватися до навколишнього середовища (Раку С.Б., 1997). Корекція психомоторики розумово відсталих школярів є одним із важливих завдань фізичного виховання в допоміжних школах, яке варто вирішувати за допомогою одного з ефективних методів фізичного виховання - ігрового.

### Література

1. Влізман М.П. Психомоторика дітей-олігофренів.- М.: Педагогіка, 1976.- 104 с.
2. Єременко І. До питання про стандартизацію освіти дітей з порушеннями інтелектуального розвитку // Дефектологія, №2, 2000.- С. 4-8.
3. Пинский Б.И. Формирование двигательных навыков учащихся вспомогательной школы.- М.: Педагогика, 1977.- 128с.
4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів.- К.: Олімпійська література, 2001.- 440 с.

5. Харченко Л.Л. Характеристика психомоторики молодших школярів з певною формою розумової відсталості // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. Пр. за ред. Єрмакова С.І. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2003.- № 24. – С. 42-47.

## THE INFLUENCE OF GAME ON PSYCHOMOTORICS KORRECTION OF MENTALLY LAGGED 9-10 YEARS OLD SCHOOLCHILDREN

Lyudmyla KHARCHENKO

*L'viv State Institute of Physical Culture*

**Annotation.** In this article the results of the influence of physical education experimental methods on the development of psychomotorics abilities of mentally slightly lagged younger-school-aged children 9-10 years old are analyzed.

**Key words:** psychomotorics, mentally lagged, schoolchildren, game.

## СИСТЕМА ПОСТАЧАННЯ ОРГАНІЗМУ КИСНЕМ У ОСІБ З СПАЗМОМ АКОМОДАЦІЇ І МІОПЕЮ ЛЕГКОГО СТУПЕНЯ

Борис ХАЦУКОВ\*, Тетяна ДИБА, Віктор РАДЗІЄВСЬКИЙ\*\*,  
Людмила СОЛОНЕЦЬ

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

*\*\*Національний медичний університет ім. О.О. Богомольця, Київ*

*\*Кабардино-Балкарський науковий центр Російської Академії наук,  
Москва-Нальчик*

**Актуальність роботи.** В теперішній час загально визнана залежність стану зорової функції від кровопостачання і забезпеченням ока киснем [1, 3]. Установлено, що в хворих з міопією знижені кровопостачання і забезпечення киснем очного яблука, зокрема, циліарного м'яза [3].

При наявності даних про роль зниження кровопостачання і забезпечення киснем циліарного м'яза в зміні його функції, у розвитку спазму акомодативної м'язової літературі відсутня інформація про забезпечення киснем головного мозку і всього організму короткозорих, про особливості біоелектричної активності частки кори кори, особливо функціональний стан потиличних і лобових часток кори головного мозку, у яких представлені центральні ланки зорового аналізатора, що утворюють функцією його периферичної ланки [5].

**Мета і методика дослідження.** Мета роботи – виявити особливості кровопостачання і забезпечення киснем головного мозку, лобових і потиличних часток кори головного мозку в короткозорих, охарактеризувати особливості стану функціональної системи дихання, забезпечення киснем організму дітей і підлітків з міопією і спазмом акомодативної