

УДК 796.012.656: 356.352

## ТАНЦЮВАЛЬНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАТУСУ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

Андрій ДАНКІВ

*Школа-інтернат для сліпих,  
м. Долина, Івано-Франківська обл.*

**Анотація.** У статті висвітлено індивідуальний диференційований підхід до занять танцювальними вправами як важливого засобу оптимізації навчального процесу в спеціалізованих школах-інтернатах, показана роль танців у підвищенні рівня фізичної підготовленості і соматичного здоров'я у дітей 7 років з порушеннями зору. Зазначено необхідність формування мотивації до підвищення рівня рухової активності як ефективного засобу гармонізації фізичного розвитку, наголошується на важливості постійних занять танцями, що істотно підвищує ефективність процесу соціалізації і допомагає подолати психологічних комплексів.

**Ключові слова:** діти 7 років, порушення зору, танці, фізичний розвиток, соматичне здоров'я.

**Постановка проблеми та результати останніх досліджень.** Одним із захворювань, що найбільше привертає увагу батьків, педагогів, лікарів, є порушення зору (ПЗ) середнього ступеня важкості [4, 9]. Розвиток цього захворювання має хронічний і часто прогресивний перебіг. Як правило, близорукість розпочинається в дитинстві і нерідко призводить до сліпоти та інвалідності [4, 8, 9].

Як показує статистика, ідеальний зір зустрічається менш як у половини людства. За даними вчених [1, 3], із всього населення земної кулі короткозорістю страждає від 40 до 50 % дітей (залежно від урбанізації регіону), а сліпота розвивається у 0,6-1,1 %. Зазвичай, спостерігається високий рівень гіпокінезії, що є однією з причин порушення постави, розвитку плоскостопості, ожиріння, низького рівня фізичної і розумової працездатності та інших порушень фізичного розвитку (ФР) та соматичного здоров'я (СЗ).

Здоров'я дітей з ПЗ значною мірою визначається рівнем функціональних можливостей організму, який залежить від гігієнічної норми рухової активності (РА). В свою чергу, РА в межах фізіологічних резервів організму, є оздоровчим фактором [2, 3]. Цим можна пояснити високу ефективність різноманітних засобів фізичної культури (ФК) за умов їх раціонального використання [1, 5].

Тому своєчасна профілактика гіпокінезії має важливе значення для збереження повноцінного СЗ підтримання на належному рівні фізичної працездатності дітей з ПЗ [7].

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності танцювальних вправ щодо розвитку функціональних резервів молодших школярів з порушенням зору.

**Організація і методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 68 учнів спеціалізованої школи-інтернату для дітей з ПЗ м. Долина (Івано-Франківська обл.).

Для проведення педагогічного експерименту було організовано дві групи з дітей: Контрольна (КГ) – 32 учні (17 хлопчиків і 15 дівчаток) і дослідна група (ДГ) – 36 учнів (19 хлопчиків і 15 дівчаток).

Організація занять танцювальними вправами передбачала їх виконання при максимальній ЧСС до  $155,0 \pm 5,0$  уд/хв (середня ЧСС –  $142 \pm 8$  уд/хв). Проводячи заняття адаптивної фізичної культури впродовж формуючого педагогічного експерименту, ми активно застосовували методи для корекції дихання. Вправи виконувались протягом основної частини занять для покращення дихання після активного виконання вправ, а також наприкінці занять.

Порушення зору, за твердженням О.В. Романенко (1999), впливає на розвиток витривалості. Відставання у темпах розвитку витривалості є вираженим вторинним відхиленням, яке долається в процесі корекційної роботи. В ході основного педагогічного експерименту ми провели 8 додаткових окремих занять тривалістю 2 год. з метою розвитку загальної витривалості. Основними засобами розвитку загальної витривалості були: ходьба, тривалий біг підтющем у різному темпі і різноманітні танці. Головним у корекційному процесі було раціональне поєднання танцювальних засобів, які дозволяли адаптуватися до фізичних навантажень аеробного спрямування.

В умовах тренувань домінували принципи спільного впливу, варіативності вирішення рухових завдань та індивідуалізації. Варіативність досягалась двома шляхами: екстенсивним (ускладнення за рахунок зміни умов) та інтенсивним (ускладнення за рахунок зміни змісту).

Для учнів ДГ на виконання танцювальних вправ (біля поручня, в парі з дітьми без ПЗ або індивідуально без пари) виділялось 75-80 % від тривалості уроку фізичної культури [10]. Також учням ДГ за рекомендацією лікарів та хореографа задавались індивідуальні позаурочні завдання, які склалися зі спеціальних вправ для розвитку гнучкості і м'язової сили. Школярі КГ займалися за державною програмою з фізичної культури.

Рівень фізичної працездатності визначали за результатами виконання велоергометричних тестів [8]; фізичної підготовленості – за системою тестів Юрофіт [6]; загальний стан СЗ – за рівнем захворюваності і сумарною кількістю пропусків впродовж навчального року [5]; мотивацію до занять фізичними вправами – за результатами анкетування.

**Результати дослідження.** На початку дослідження було проведено анкетування, аналіз якого виявив високий відсоток дітей, які нерегулярно займалися фізичними вправами. Так, 76,4 % хлопчиків і 78,94 % дівчаток займалися фізичними вправами нерегулярно. Лише 17,64 % хлопчиків і 10,52% дівчаток систематично займалися фізичними вправами (грали на спортмайданчиках, плавали, займалися бігом тощо). Щоранку відводили 10-15 хв для ранкової гігієнічної гімнастики 10,52 % хлопчиків і 5,26 % дівчаток.

Повторне анкетування дало можливість встановити, що після експерименту в КГ змін майже не відбулося. В ДГ систематично стали займатися фізичними вправами 58,82 % хлопчиків і 47,06 % дівчаток. Щоранку виконувати гімнастику 64,71 % хлопчиків і 76,47 % дівчаток. Робити руханкові паузи під час виконання домашніх завдань почали 47,06 % хлопчиків і 64,47 % дівчаток.

Результати наших досліджень показують, що ростово-вагові показники учнів КГ та ДГ як у хлопчиків, так і дівчаток не мали вірогідної різниці ( $P > 0,05$ ) між собою на початок дослідження. Не виявлено вірогідної різниці в цих показниках і в кінці експерименту ( $P > 0,05$ ).

Показники фізичної працездатності у дітей ДГ, у порівнянні з КГ зросли у хлопчиків на 14,5 %, у дівчаток на 15,2 % ( $P < 0,05$ ).

Багато дослідників вказують на тісну залежність між систематичними заняттями фізичними вправами і показниками зовнішнього дихання [4]. Після завершення педагогічного експерименту ЖЄЛ зросла у хлопчиків на 8,5 %, а у дівчаток на 9,2 % ( $P < 0,05$ ). Аналогічна тенденція виявлена щодо життєвого індексу (рис. 1). Так, у хлопчиків ДГ він збільшився на 5,1 мл/кг, у дівчаток – на 5,8 мл/кг, що відповідно є більшим на 8,1 % і 11,2 %, ніж у КГ ( $P < 0,05$ ).

Отже, запропоновані танцювальні вправи й величина фізичного навантаження мають виражену аеробну спрямованість, що позитивно впливає на вдосконалення функціонування кардіореспіраторної системи в цілому.

Аналіз показників фізичної підготовленості школярів показав, що в переважній їх більшості після завершення педагогічного експерименту відбулися вірогідно значимі зміни (табл. 1).

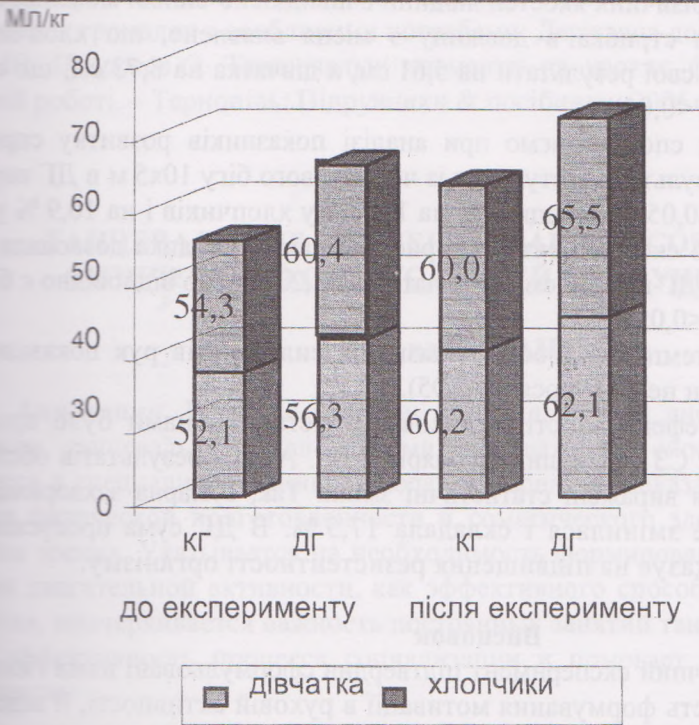


Рис. 1. Зміни ЖІ школярів дослідних груп у ході експерименту.

Таблиця 1.

Зміни рівня фізичної підготовленості дітей з порушенням зору після педагогічного експерименту ( $M_x \pm S_{mx}$ ; ♂ - n =51; ♀ - n =69)

Зміни впробувань		Експериментальна група	Контрольна група	t	P
... 30 с.	♂	6,20±0,43	7,00±1,2	9,78	<0,05
	♀	6,92±0,82	7,70±0,8	14,67	<0,001
... хв	♂	7,15±0,10	7,43±0,91	12,31	<0,001
	♀	7,26±0,24	7,57±0,90	14,45	<0,001
... довжину з	♂	125,74±8,12	114,00±11,4	3,01	>0,05
	♀	112,00 ±6,32	106,00±10,6	1,34	<0,05
... руках, с	♂	17,99±0,98	17,50±1,2	2,14	>0,05
	♀	16,12±0,40	16,00±0,40	1,32	>0,05
... в сід за 30 с.	♂	10,40±1,44	10,00±1,6	3,28	<0,001
	♀	8,00±0,87	7,60±0,87	1,97	>0,05
... вперед з	♂	7,60±0,89	6,80±0,70	1,65	<0,001
	♀	9,20±1,1	8,32±0,90	2,16	<0,001
... 5x10 м, с.	♂	20,30±1,52	22,50±1,74	9,65	<0,001
	♀	20,55±0,9	23,58±1,20	9,89	>0,05

Однією із важливих фізичних якостей людини є швидкісно-силові можливості. При аналізі середніх показників стрибка в довжину з місця виявлено, що хлопчики ДГ порівняно з КГ, покращили свої результати на 5,61 см, а дівчатка на 8,73 см, що складає відповідно 12,7 % і 12,2 % ( $P < 0,05$ ).

Подібну картину ми спостерігаємо при аналізі показників розвитку спритності (човниковий біг 10x5 м). Результати тестування із човникового бігу 10x5 м в ДГ порівняно з КГ статично вірогідно ( $P < 0,05$ ) покращилися на 11,7 % у хлопчиків і на 10,9 % у дівчаток. За період педагогічного експерименту використана нами методика дозволила покращити гнучкість у хлопчиків ДГ на 4,39 см і у дівчаток на 3,23 см, що відповідно є більшим на 8,7 % і 9,6 %, ніж в КГ ( $P < 0,05$ ).

Результати аналізу темпів приросту показників сили м'язів рук показали, що у учнів ДГ і КГ вірогідних змін не відбулося ( $P > 0,05$ ).

З метою перевірки ефективності застосованої методики нами було проведено повторне обстеження стану СЗ молодших школярів з ПЗ. Аналіз результатів обстеження показав, що в ДГ відбулися виражені статистичні зміни. Так, сумарна захворюваність у контрольній групі майже не змінилася і складала 17,5 %. В ДГ сума пропусків за рік складає лише 10,8 %, що вказує на підвищення резистентності організму.

### Висновок

Проведений педагогічний експеримент підтвердив сформульовані нами гіпотетичні припущення про необхідність формування мотивації в руховій активності, її підсилення за допомогою виконання танцювальних вправ під час уроків фізичної культури і додаткових позаурочних занять, а також на підставі параметрів контролю, здійснення індивідуального, диференційованого підходу у вирішенні такої складної соціально-педагогічної проблеми, якою, безумовно, є процес збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів з порушенням зору.

**Перспективи подальших досліджень** полягає у визначенні ефективності застосування танцювальних елементів як засобу фізичної реабілітації та соціальної інтеграції дітей-інвалідів різного віку.

### Список літератури

1. Бровченко Л., Ремажєвська В. Особливості та значення занять з ЛФК в роботі з слабозорими дітьми молодшого шкільного віку в умовах спеціалізованої школи // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: НВФ «Українські технології», 2005. – Вип. 9. – Т.2. – С. 146–150.
2. Гета А. Особливості впливу фізичного виховання на показники фізичного розвитку дітей із порушенням зору // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Л.: Вид. дім «Панорама», 2002. – Вип. 6. – Т.2. – С. 426–429.
3. Гета А. Фізична реабілітація дітей 6–7 років з міопією I–III ступеня // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Л.: НВФ «Українські технології», 2007. – Вип. 11. – Т. 2. – 75 с.
4. Гиллер Г., Фостер А. Детская слепота // Здоровье мира, ВОЗ. – 1995. – №5. – С. 24–25.
5. Давиденко Е.В., Огорелкова Л.А. Особенности управления процессом обучения двигательным действиям детей-инвалидов по зрению // I Международный научный конгресс «Спорт и здоровье»: Тез докл. – СПб, 2003. – Т. 2. – С. 105–106.
6. Демирчоглян Г.Г., Демирчоглян А.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. – М.: Спорт, 2000. – 160 с.
7. Демирчоглян Г.Г. Профилактика близорукости у детей. – М.: Спорт, 2000. – 265 с.
8. Ляной Ю.О. Инвалидный спорт. – Суми: Сум ДПУ, 2000. – 199 с.

9. Про становище інвалідів в Україні та основи державної політики щодо вирішення проблем громадян з особливими потребами: Державна доповідь. – К., 2002.

10. Пророков О. Танцювальні елементи на уроках фізичної культури та в позакласній роботі. – Тернопіль: Підручники & посібники, 2006. – 65 с.

## ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ КАК СПОСОБ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СТАТУСА ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Андрей ДАНКИВ

**Аннотация.** В статье освещен индивидуальный дифференцированный подход к занятиям танцевальными элементами как важного способа оптимизации учебного процесса в специализированных школах-интернатах, показана роль танцев в повышении уровня физической подготовленности и соматического здоровья у детей 7 лет с нарушением зрения. Указывается на необходимость формирования мотивации к повышению уровня двигательной активности, как эффективного способа гармонизации физического развития, подчеркивается важность постоянных занятий танцами, что существенно повышает эффективность процесса социализации и помогает преодолеть психологические комплексы.

**Ключевые слова:** дети 7 лет, нарушения зрения, танцы, физическое развитие, соматическое здоровье.

## DANCING EXPERIENCES AS A MEAN OF OPTIMIZATION OF CHILDREN'S STATE WITH VISUAL IMPAIRMENT

Andriy DANKIV

*Dolyna boarding-school for Children with visual impairment. Ivano-Frankivs'k*

**Abstract.** In the article the individual differentiated approach the dancing experiences is reflected as an important mean of optimization of educational process in the specialized boarding-schools, the role of dances in the increase of level of physical preparedness and somatic health of 7 year children with visual impairment is shown. The necessity of forming of motivation to increase the level of motor activity as effective mean of harmonization of physical development is marked. The importance of permanent engagement in dances that substantially promotes efficiency of process of socialization and helps overcome psychological complexes is stressed on.

**Key words:** 7-year-old children, visual impairment, dances, physical development, somatic health.