

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ НА СОМАТИЧНИЙ РОЗВИТОК СЛАБОЗОРИХ ПІДЛІТКІВ

Ксенія ЯРИМБАШ

Запорізький національний технічний університет

Мета роботи - визначити вплив занять оздоровчим плаванням на соматичний розвиток слабозорих підлітків.

Досліджено питання впливу занять оздоровчим плаванням на соматичний розвиток слабозорих підлітків. Надано порівняльні характеристики соматичного розвитку у слабозорих і зрячих підлітків за результатами тестування. Відображено залежність показників соматичного розвитку від занять оздоровчим плаванням.

Ключові слова: соматичний розвиток, показники, порівняльні характеристики, слабозорі і зрячі підлітки.

Постановка проблеми. Значна кількість слабозорих підлітків через існування соціальних та фізичних бар'єрів позбавлена можливості нарівні з іншими реалізувати свої потенційні можливості. Корекція розвитку слабозорих підлітків розглядається в комплексі соціально-медичних, педагогічних та індивідуальних заходів, спрямованих на попередження розвитку фізичних, соматичних та розумових вад. Вирішення цієї проблеми в сучасних умовах вимагає подальшого удосконалення системи організації фізичного виховання для прискорення нівелювання розбіжностей у фізичному, соматичному та психічному стані слабозорих дітей. Тому питання корекції соматичного розвитку слабозорих підлітків на протязі багатьох років зберігають свою актуальність.

Аналіз публікацій та досліджень. Плавання є одним з найбільш ефективних засобів подолання недоліків фізичного розвитку і рухових навичок у корекційній роботі із слабозорими дітьми. Воно має надзвичайно сприятливий і різноманітний вплив на організм дітей. Під впливом плавання поліпшується їх фізичний розвиток, розширюються функціональні можливості серцево-судинної, дихальної та нервової систем, збільшується інтенсивність обмінних процесів. Завдяки специфічним умовам водного середовища і зниженню сил гравітації створюються додаткові умови вільних рухових дій, усувається статична м'язова напруга, скутість, знижується навантаження на хребет, формується правильна постава [1, 2, 3, 4].

Завдяки систематичним заняттям плаванням у дітей дошкільного віку відбувається перебудова й удосконалення організму, збільшується обсяг і сила м'язів, зміцнюються зв'язки, підвищується життєва ємність легень, збільшується загальна і розумова працездатність, підвищується сприйнятливність органів почуттів, удосконалюється діяльність центральної нервової системи, активізуються пізнавальні процеси [5, 6].

Однак вплив занять оздоровчим плаванням на організм слабозорих дітей у підлітковому віці вивчено недостатньо, що обумовлює проведення комплексу спеціальних досліджень.

Мета роботи - визначити вплив занять оздоровчим плаванням на соматичний розвиток слабозорих підлітків.

Методика. Розроблено трирічний цикл занять оздоровчим плаванням, які для підвищення ефективності розділялися на тренувальні на суші (загальна фізична підготовка) і тренувальні на воді (плавальна підготовка). У дослідженні приймали участь три групи дітей: експериментальна група із слабозорих підлітків, які займалися оздоровчим плаванням, перша контрольна група із слабозорих підлітків, які займалися на позакласних заняттях з фізичної культури, друга контрольна група із однолітків з нормальним зором.

Для кількісної і якісної оцінки змін у рівні соматичного розвитку слабозорих і зрячих підлітків у процесі занять оздоровчим плаванням були проведені виміри, які включали наступні показники: зріст і вага тіла, життєва ємність легень (ЖЄЛ), окружність грудної клітини (ОГК) на вдиху і на видиху, у момент паузи, затримка подиху (ЗП), частота серцевих скорочень (ЧСС). При підборі наведених методик оцінки була врахована їх адекватність, доступність і інформативність.

Матеріали досліджень. Реєструвалися показники зросту слабозорих підлітків і їхніх однолітків з масової школи на різних етапах занять оздоровчим плаванням. Максимальне ня зросту в слабозорих дівчаток з експериментальної групи спостерігалось в 11-12 років. Середнє абсолютне значення цього показника склало 10,7 см, відносне – 8,1%. Відповідні показники в слабозорих дівчаток з першої контрольної групи були нижчими і склали 6,8 см і 5,3%, відповідно. Далі темпи зростання дівчаток з експериментальної групи сповільнилися до 7,9 см і 5,7% в 12-13 років, 4,3 см і 3% в 13-14 років. Слід зазначити, що відставання в зрості в слабозорих дівчаток з експериментальної групи відносно їх зрячих одноліток скоротилося за час занять корекційно-оздоровчим плаванням з 29 см до 20 см, тобто з 19,3% до 12%. У цей же час відставання в зрості в слабозорих дівчаток з контрольної групи склало 15,3%.

У слабозорих хлопчиків вплив занять оздоровчим плаванням на поліпшення динаміки показників зросту був виражений сильніше. Відставання в зрості від зрячих однолітків у 13-14 років скоротилося до 12,5%, у той час як у слабозорих хлопчиків з контрольної групи воно склало 17,75%.

Досліджувалися показники маси тіла слабозорих підлітків і їх однолітків з масової школи протягом експериментальних занять оздоровчим плаванням. У слабозорих дівчаток з експериментальної групи середнє значення маси тіла зросло на 4,77 кг в 11-12 років, 3,84 кг в 12-13 років і 5,62 кг в 13-14 років. Відносне збільшення маси тіла склало відповідно 18,2%, 12,7%, 15,7%. Найбільший приріст середнього значення маси тіла слабозорих дівчаток з контрольної групи реєструвався в 13-14 років і склав 8,2 кг (23,7%), та практично на 8% перевищив темпи росту середнього показника маси тіла у дівчаток з експериментальної групи. Аналогічний показник у дівчаток з масової школи складає 4,58 кг (10%). Під впливом занять оздоровчим плаванням різниця відносних показників динаміки збільшення ваги слабозорих дівчаток з експериментальної групи у порівнянні із зрячими дівчинками скоротилася до 5,7%. У їх слабозорих одноліток з контрольної групи вона зберігалася на рівні 13,7%.

У слабозорих хлопчиків з експериментальної групи найбільший відносний приріст маси тіла склав 18,3%. У цей же час у зрячих однолітків з контрольної групи він не перевищив 5%, що значно нижче аналогічних показників у дівчаток. Відставання по масі тіла (відносно зрячих однолітків) слабозорих хлопчиків, що займалися оздоровчим плаванням, скоротилося в 3,5 рази.

Приріст показника ЖЄЛ у слабозорих дівчаток досягав максимального середнього значення у 11-12 років і склав 714 мл для експериментальної групи і 538,3 мл для першої контрольної групи. В 12-13 років цей приріст знижується до 175,2 мл і 32,5 мл, а в 13-14 років він знову збільшився та наблизився до рівня приросту показника ЖЄЛ початкового етапу – 634,7 мл і 415 мл відповідно. У слабозорих хлопчиків з експериментальної групи показники ЖЄЛ також послідовно зростали та наближалися до показників зрячих однолітків. Після занять оздоровчим плаванням середнє значення показника ЖЄЛ у слабозорих дівчаток з експериментальної групи було на 22% вище аналогічного показника в слабозорих дівчаток з першої контрольної групи, а в хлопчиків відповідна перевага досягала 35%.

Приріст показників ОГК на видиху на заключному етапі досліджень склав у слабозорих дівчаток з експериментальної групи – 14,3%, а у їх перевесниць з першої контрольної групи – 10,1%. У хлопчиків з порушенням зору з першої і другої контрольних груп приросту ОГК на видиху не виявлено, а в хлопчиків з експериментальної групи приріст показників склав 1,2%.

Зростання показників ОГК (пауза) у слабозорих дівчаток склало 0,4% – 0,5% у 13-14 років. Зростання відповідних показників у хлопчиків з експериментальної, першої і другої контрольних груп склало 0,6%, 0,1% і 0,2% відповідно.

Приріст ОГК на вдиху в дівчаток з експериментальної групи склав 1,2%, а в першій і другій контрольних групах – 0,3% і 0,8%. Зростання показників ОГК у слабозорих хлопчиків з експериментальної групи склало 4,8%, а в хлопчиків з першої та другої контрольних груп – 2,6% і 8%.

Динаміка показників затримки подиху на вдиху і видиху збігається з динамікою показників тестів ОГК на вдиху і видиху. На заключному етапі показники затримки подиху на вдиху і видиху в слабозорих хлопчиків і дівчаток з експериментальної групи перевищують показники їхніх однолітків з першої контрольної групи на 3,4% і 5,2% відповідно.

Максимальне зростання середніх показників ЧСС у дівчаток було відзначено у 13-14 років, На заключному етапі педагогічного експерименту приріст показників ЧСС у хлопчиків з експериментальної групи склав 5,7%, у хлопчиків з першої контрольної групи – 4,9%, у хлопчиків другої контрольної групи – 5,1%. У дівчаток досліджуваних груп – 2,6%, 5,3%, 3% відповідно.

Дискусія. Комплексну методичку занять оздоровчим плаванням в інтегрованих групах, що адаптована до потреб як слабозорих, так і зрячих підлітків раніше не застосовували. Дослідження Д. О. Силантьєва підтвердили ефективність занять оздоровчим плаванням лише для дітей у молодшому шкільному віці. Дослідження зросту і ваги тіла, життєвої ємності легень (ЖЄЛ), окружності грудної клітини (ОГК) на вдиху, видиху, у моменту паузи, затримки подиху (ЗП), частоти серцевих скорочень (ЧСС) дозволяють адекватно, доступно і інформативно оцінювати позитивний вплив занять з плавання на соматичний розвиток слабозорих підлітків та відповідають результатам тестувань для занять іншими видами спорту [7].

Висновки

Наведений аналіз результатів експериментальних досліджень дозволив отримати кількісні оцінки соматичного розвитку та обґрунтувати якісний та кількісний вплив занять оздоровчим плаванням на поліпшення соматичного розвитку слабозорих підлітків. Розходження в показниках зрячих підлітків і слабозорих однолітків, з якими проводилися заняття оздоровчим плаванням, поступово нівелювалися. Запропонована методика оцінки соматичного розвитку дозволяє правильно визначити, підібрати і сформулювати засоби, методи, принципи і методичку корекційних занять оздоровчим плаванням в інтегрованих групах, підвищити ефективність їх впливу на розвиток слабозорих підлітків.

Література

1. *Демірчоглян Г.* Школа здоров'я глаз. – Спб.: Комплект, 1996. – 263 с.
2. *Демірчоглян Г., Якунін В.І.* Гимнастика для глаз. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 31 с.
3. *Сермеев Б.В.* Физическое воспитание слабовидящих детей: Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1983. – 95 с.
4. *Сермеев Б.В.* Методика воспитания двигательных качеств у аномальных детей. – Горький: ГПИ, 1976. – 84 с.
5. *Силантьев Д.О.* Корекція недоліків фізичного розвитку слабозорих дітей на заняттях плаванням // Молода спортивна наука України: Зб. наук. ст. – Вип. 4. – Львів: ЛДІФК, 2000. – С. 294 – 296.
6. *Силантьев Д.О.* Уровень физической работоспособности у слабовидящих детей в группы начальной подготовки по плаванию // Физическое воспитание в реабилитации детей дошкольного возраста с особенностями психофизического развития: Материалы международной научно-практической конференции. – Витебск, 2000. – С. 92 – 95.

7. *Азарян Р. Н.* Педагогические исследования влияния многолетних занятий физической культурой и спортом на развитие и воспитание слепых и слабовидящих школьников. – М.: Просвещение, 1989. – 104 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ НА СОМАТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СЛАБОВИДЯЩИХ ПОДРОСТКОВ

Ксения ЯРЫМБАШ

Запорозький національний технічний університет

Цель исследования. Определить влияние занятий оздоровительным плаванием на соматического развития слабовидящих подростков.

Исследованы вопросы влияния занятий оздоровительным плаванием на соматическое развитие слабовидящих подростков. Приведены сравнительные характеристики и развития у слабовидящих и зрячих подростков по результатам тестирования. Отражена зависимость показателей соматического развития от занятий оздоровительным плаванием.

Ключевые слова: соматическое развитие, показатели, сравнительные характеристики, слабовидящие и зрячие подростки.

THE INFLUENCE OF THE HEALTH-SWIMMING EXERCISES ON THE SOMATIC DEVELOPMENT OF THE VISUALLY IMPAIRED JUVENILES

Kseniya YARYMBASH

Zaporizhya National Technical University

The aim of research. To define the influence employments of by the health-swimming on the somatic development of visually impaired teenagers.

Abstract. The research questions of the influence of the heals-swimming exercises on the somatic development of the visually impaired juveniles are considered. The comparative characteristics of the somatic development at the visually impaired and sighted juveniles by the testing results are given. The dependence of the somatic development parameters on the heals-swimming exercises is shown.

Key words: somatic development, parameters, the comparative characteristics, visually impaired and sighted juveniles.