

Яримбаш К.С.

ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У СЛАБОЗОРИХ І ЗРЯЧИХ ПІДЛІТКІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ

Запорізький національний технічний університет

Анотація

Яримбаш К.С. Дослідження рухових якостей у слабозорих і зрячих підлітків для занять оздоровчим плаванням.

Розглянуто питання дослідження рухових якостей слабозорих підлітків для занять оздоровчим плаванням. Надано порівняльні характеристики їх розвитку у слабозорих і зрячих підлітків за результатами тестування. Відображено залежність рівня розвитку рухових якостей від початку статевого дозрівання слабозорих і зрячих підлітків.

Ключові слова: рухові якості, рівень розвитку, результати тестування, порівняльні характеристики, слабозорі і зрячі підлітки, статево дозрівання.

Аннотация

Яримбаш К.С. Исследование двигательных качеств у слабовидящих и зрячих подростков для занятий оздоровительным плаванием.

Рассмотрены вопросы исследования двигательных качеств слабовидящих подростков для занятий оздоровительным плаванием. Даны сравнительные характеристики их развития у слабовидящих и зрячих подростков по результатам тестирования. Отражена зависимость уровня развития двигательных качеств от начала полового созревания слабовидящих и зрячих подростков.

Ключевые слова: двигательные качества, уровень развития, результаты тестирования, сравнительные характеристики, слабовидящие и зрячие подростки, половое созревание.

Abstract

Yarembash K. S. The motoric state investigation of the visually impaired juveniles for the health-swimming exercises.

The questions of the motoric state investigation of the visually impaired juveniles for the health-swimming exercises are considered. The comparative characteristics of their development by the visually impaired and sighted juveniles by the testing results are given. The dependence of the motoric state development level on the pubescence beginning of the visually impaired and sighted juveniles is shown

Key words: motoric state, development level, testing results, comparison characteristics, visually impaired and sighted juveniles, the pubescence.

Постановка проблеми. Інтеграція підлітків зі зниженим зором у суспільство є однією з важливих проблем корекційної педагогіки. У процесі виховання й навчання слабозорих учнів необхідно вирішувати загальні завдання, які стоять перед сучасною школою, а саме: підготувати гармонійно розвинену особистість, створити умови для залучення її до життя в суспільстві. Особливе місце серед засобів інтеграції належить фізичному вихованню і спорту.

Аналіз публікацій та досліджень. Наукові дослідження в нашій країні та закордоном визначають наявність певного зв'язку рівня рухових якостей із зоровими порушеннями у слабозорих підлітків [1, 2, 3, 4, 5]. Розвиток рухових якостей цієї категорії дітей зумовлений як соціальними, так і біологічними чинниками [3, 4]. Провідна роль у корекції порушень рухової сфери належить формуванню здорового способу життя слабозорих дітей засобами фізичного виховання [2, 3], у тому числі на заняттях оздоровчим плаванням з урахуванням індивідуальних фізіологічних особливостей та обмежень до занять іншими видами спорту [5].

В дослідженнях, присвячених цій проблемі [1, 2, 4], наголошується на необхідності розвитку принципів підходів до здійснення корекційної роботи зі слабозорими підлітками під час занять спортом. Педагогічна значущість цієї проблеми особливо актуальна в плані залучення слабозорих школярів до систематичних занять масовим спортом, зокрема оздоровчим плаванням в інтегрованих групах [5]. Але для раціональної побудови високоефективних навчально-тренувальних і корекційно-компенсаторних програм з оздоровчого плавання та об'єктивної оцінки рівня розвитку і функціонального стану рухового аналізатора необхідно визначити показники рухових якостей, фізичної підготовленості, пропріоцептивної чутливості і психомоторних реакцій з використанням методик, адаптованих до слабозорих підлітків.

Мета роботи – оцінити рівень формування рухових якостей слабозорих підлітків і їхніх зрячих однолітків для побудови ефективних занять оздоровчим плаванням.

Методика. Рівень розвитку рухових якостей слабозорих підлітків 11-14 років визначали за тестами, що використовуються на етапі початкової плавальної підготовки дітей з масової школи [6], але з урахуванням обмежень, які накладають ушкодження зорового аналізатора та супутні захворювання. Оцінювали такі рухові якості: швидкість, спритність, гнучкість, силу, витривалість.

Для кількісної оцінки і якісного аналізу формування фізичних якостей експериментально дослідили рівень їхнього розвитку у слабозорих і зрячих підлітків. Було сформовано контрольну та експериментальну групи. До контрольної групи залучили 50 підлітків з масової школи, а до експериментальної групи – 50 слабозорих однолітків зі спеціалізованої школи, що не мали обмежень для занять оздоровчим плаванням. Діти з контрольної та експериментальної груп займалися в школі за відповідними

програмами з фізичного виховання, але слабозорі діти також відвідували додаткові заняття з оздоровчого плавання у басейні.

Матеріали досліджень. За програмою експерименту досліджували показники тепінг-тесту, бігу на 30 м, бігу на 1000 м та гнучкості у слабозорих підлітків з експериментальної групи та їхніх зрячих однолітків з контрольної групи.

За показниками тепінг-тесту, який характеризує частоту виконання рухів, було встановлено достовірні розбіжності у швидкості рухів між слабозорими і зрячими підлітками обох груп. В одинадцятирічному віці середні значення показників тепінг-тесту у слабозорих хлопчиків склали 67,1 раза, у слабозорих дівчаток - 60,3 раза. У зрячих однолітків вони були більшими і досягли 74,3 раза і 66,4 раза для хлопчиків і дівчаток відповідно. Відзначаємо тотожність динаміки показників цього тесту у підлітків з контрольної та експериментальної груп. З 11 до 12 років показник частоти рухів у слабозорих хлопчиків зріс на 4,68%, а у їхніх зрячих однолітків на 4,98%. У дівчаток таке зростання склало 9,32% в контрольній групі і 6,37% в експериментальній групі. У віці 13 і 14 років динаміка зростання показників зберігалася. Амплітуда індивідуальних показників не мала чіткої вікової залежності як у підлітків з контрольної групи, так і у підлітків з експериментальної групи. Варто зауважити, що максимальний приріст результатів було зафіксовано у дівчаток у віці 12 років, а у хлопчиків - у 14 років. Це відповідає сенситивним періодам розвитку дітей. Таким чином, зростання показників тепінг-тесту мало кореляцію з початком періоду статевого дозрівання підлітків.

Аналогічні закономірності були встановлені за результатами тесту "Біг 30 м". Показники цього тесту у зрячих підлітків були достовірно вищі, ніж у їхніх слабозорих однолітків. В одинадцятирічному віці середній результат слабозорих хлопчиків у бігу на 30 м склав 5,65 с. У дівчаток тієї ж нозології він був нижчий і дорівнював 6,73 с. В однолітків з масової школи середні значення результатів цього тесту склали 5,32 с для хлопчиків і 5,65 с для дівчаток. У динаміці змін середніх результатів дітей з масової школи було виявлено характерну вікову залежність. З 11 до 14 років приріст їхніх показників у бігу на 30 м поступово знижувався. У слабозорих підлітків з експериментальної групи такої чіткої вікової залежності не встановлено. Амплітуда їхніх індивідуальних показників характеризується відносно низьким рівнем у всіх вікових групах.

Рівень загальної витривалості підлітків оцінювали за результатами тесту "Біг 1000 м". Середній результат у хлопчиків 11 років складав 248,1 с, у слабозорих дівчаток - 251 с. У зрячих підлітків з контрольної групи середні значення показників у бігу на 1000 м дорівнювали 233,4 с у хлопчиків і 237,84 с у дівчаток. До 12 років відносний приріст цих показників у підлітків з порушенням зору склав для хлопчиків 3,67%, для дівчаток 1,1%, а у групі їхніх зрячих однолітків 2,27% і 3,41% відповідно. У тринадцятирічних підлітків із зоровою патологією результати бігу на 1000 м змінювалися незначною мірою: середній результат у хлопчиків дорівнював 238,1 с, у

дівчаток - 243,0 с. В однолітків з контрольної групи середні результати склали 218,56 с і 224,75 с для хлопчиків і дівчаток відповідно. Така динаміка зміни показників загальної витривалості зберігалася до 14 років.

Гнучкість у зрячих та слабозорих підлітків 11-14 років оцінювали за показниками рухливості хребта, гомілковостопних і плечових суглобів. Розходження в показниках гнучкості хребта у слабозорих підлітків і зрячих однолітків були несуттєвими. Виконання контрольних тестів дозволило встановити домінування відповідних якостей у дівчаток як з порушенням зору, так і у їхніх зрячих перевесниць. Динаміка змін результатів гнучкості хребта поступово знижувалася з 11 до 14 років. Певний регрес результатів було також встановлено у показниках рухливості плечових і гомілковостопних суглобів хлопчиків і дівчаток досліджуваних нозологічних груп, але у хлопчиків він був менш виражений. Відповідні зміни результатів зумовлені тим, що рівень розвитку гнучкості залежить від ступеня впливу на її розвиток. За відсутності необхідного впливу рівень розвитку гнучкості дітей з контрольної та експериментальної груп послідовно знижувався.

Дискусія. Упровадження поданої методики для оцінки рухових якостей на початковому етапі занять оздоровчим плаванням, яка адаптована як до слабозорих, так і до зрячих підлітків у віці 11-14 років раніше не застосовували. Розробки наукової школи проф. Н.Г.Байкіної підтвердили високу ефективність навчально-корекційної роботи із застосуванням занять оздоровчим плаванням. Дослідження показників тепінг-тесту, бігу 30 м, бігу 1000 м та гнучкості у слабозорих підлітків з експериментальної групи та їхніх зрячих однолітків з контрольної групи є достатніми для побудови високоефективних занять з плавання в інтегрованих групах та відповідають результатам тестувань для занять іншими видами спорту [2].

Висновки

Таким чином, наведений вище аналіз результатів експериментальних досліджень дозволив отримати кількісні оцінки рівнів розвитку рухових якостей підлітків та виявити якісне відставання за всіма показниками у слабозорих хлопчиків і дівчаток порівняно з їхніми зрячими однолітками, крім рівня розвитку гнучкості. Треба відзначити, що рухові здібності дівчаток і хлопчиків з контрольної та експериментальної груп розвивалися нерівномірно і визначалися по-різному. Найбільший приріст результатів тестування для кожної групи підлітків відповідав початку статевого дозрівання. Розходження в рівнях фізичної підготовленості зрячих і слабозорих підлітків зумовлені уповільненням статевого дозрівання останніх, що потребує застосування специфічних засобів і методів корекції розвитку дітей цієї нозології. Запропонована методика оцінки рухових якостей дозволяє правильно підібрати, сформулювати і визначити засоби, методи, принципи та методику корекційних занять оздоровчим плаванням, встановити психолого-педагогічний вплив на розвиток слабозорих підлітків.

Література

1. Ермаков В.П., Якунин Т.О. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения. - М.: Владос, 2000. – 240 с.
2. Азарян Р.Н. Педагогические исследования влияния многолетних занятий физической культурой и спортом на развитие и воспитание слепых и слабовидящих школьников. – М.: Просвещение, 1989. – 104с.
3. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии: Учеб. пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140с.
4. Шеремет Б.Г., Євтухова Т.А. Інтеграція школярів з глибокими порушеннями зору у соціальні відносини на основі рухливих ігор професійно-побутового змісту // Інтеграція аномальної дитини в сучасній системі соціальних відносин. – К., 1994. – С. 13-22.
5. Силантьев Д.О., Байкина Н.Г. Методика начальной спортивной подготовки по плаванию со слабовидящими детьми младшего школьного возраста: Учеб. пособие для студ. ф-та физ. воспитания, дефектологов, учителей физ. культуры, тренеров по инвалидному спорту. – Запорожье: ЗГУ, 2001. – 97 с.
6. Платонов В.Н. Плавание. - К.: Олімпійська література, 2000. - 562 с.