

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

ЛЕБЕДИНСЬКИЙ ОЛЕСЬ ДМИТРОВИЧ

УДК 615.8:613.73:796.071

РОЗРОБКА МЕТОДИКИ КОРЕКЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З
ПАУЕРЛІФТИНГУ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ З РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ

Спеціальність 227 – Фізична терапія, ерготерапія

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2020

Робота виконана на кафедрі медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації, факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

доктор біологічних наук, професор

Кочина Марина Леонідівна, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, завідувач кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

Рецензент:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Бондаренко Ірина Григорівна, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, доцент кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

Захист відбудеться 27 лютого 2020 р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10)

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10).

Науковий керівник

М. Л. Кочина

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Згідно з даними світової статистики, розумово відсталими людьми визнаються 2,5- 3% населення, в Україні це захворювання зустрічається в 1% випадків. Розумова відсталість займає провідне місце серед інших інвалідизуючих захворювань, що мають комплексні незворотні наслідки.

Функціональні відхилення в розвитку дитини, різні порушення психічного і фізичного розвитку, що виникають в результаті органічного ураження центральної нервової системи, вимагають від фахівців створення особливих умов для задоволення природних потреб в русі осіб з розумовою відсталістю .

Тому особливу актуальність набуває питання про притягнення дітей і підлітків з порушеним інтелектом до систематичних занять адаптивною фізичною культурою і адаптивним спортом з метою збільшення їх рухової активності.

На сьогоднішній день доведено, що заняття адаптивною фізичною культурою і адаптивним спортом є потужним засобом корекції і компенсації дефектних психофізичних функцій дітей і підлітків з розумовою відсталістю. Основним фактором на таких заняттях є фізичні вправи, з допомогою яких досягається спрямоване дію на займається і вирішуються різноманітні загальні та спеціальні завдання.

У цих та інших роботах доведено, що фізичні вправи, будучи усвідомленими цілеспрямованими актами, взаємопов'язані з розвитком цілого ряду психічних пізнавальних процесів (мислення, пам'ять, мова і ін.), а значить, і з розвитком інтелектуальної та емоційної сферами: вони формують волю, характер, розвивають переконання, потреби, тобто є потужним засобом.

Провідну роль в руховому розвитку та соціальної адаптації осіб з порушеним інтелектом через заняття спортом відіграє програма Спеціальної Олімпіади, з великою кількістю різних видів адаптованих рухових програм.

Доведено, що пауерліфтинг робить позитивний вплив на функціональні можливості серцево - судинної системи і опорно - рухового апарату, центральну нервову систему, сприяє розвитку силових і координаційних здібностей.

У доступній нам літературі не було знайдено робіт, що представляють програми підготовки розумово відсталих підлітків в пауерліфтингу, що відображають питання організації і методики проведення таких занять, дозування навантаження і відпочинку, що описують обсяги та інтенсивність навантажень в цьому виді спорту.

У зв'язку з вищесказаним виникло наступне протиріччя між:

- потенційними можливостями використання занять пауерліфтингом для корекції рухових порушень і розвитку фізичних якостей підлітків з розумовою відсталістю та відсутністю науково - методичних матеріалів і розробок з цього питання для даного контингенту.

Мета дослідження - теоретично розробити та практично обґрунтувати методику фізичної підготовки підлітків зі зниженим інтелектом на початковому етапі занять пауерліфтингом, побудовану з урахуванням особливостей їх психофізичного розвитку.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретико - методологічний аналіз використовуваних засобів і методів в спортивній підготовці пауерліфтерів на етапі початкової підготовки.

2. Виявити особливості фізичного розвитку, функціональних можливостей, рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості підлітків - пауерліфтерів, що мають інтелектуальні порушення.

3. Розробити методику занять пауерліфтингом на початковому етапі підготовки підлітків з розумовою відсталістю.

4. Виявити вплив експериментальної методики на фізичне і психомоторне розвиток, а так само на фізичну підготовленість займаються і обґрунтувати її ефективність.

Об'єкт дослідження - навчально - тренувальний процес в пауерліфтингу підлітків з розумовою відсталістю у віці 14 - 16 років.

Предмет дослідження - засоби і методи фізичної підготовки підлітків з інтелектуальною недостатністю на початковому етапі занять пауерліфтингом.

Методи дослідження.

Вивчення та аналіз науково - методичної літератури. В результаті аналізу літературних джерел були вивчені медико - психолого - педагогічні особливості корекції, навчання і виховання підлітків з інтелектуальними порушеннями, особливості їх фізичного, моторного і психічного розвитку, а так само розглянуті основні засоби і методи, що застосовуються при навчанні руховим навичкам аномальних дітей, особливості виховання у них основних фізичних якостей.

Педагогічне спостереження. Спостереження є одним з провідних методів при вивченні дітей і підлітків. Метод педагогічного спостереження являє собою цілеспрямоване і безпосереднє сприйняття педагогічного впливу з реєстрацією відповідних підсумків спостережувальних дітей, особливості виховання у них основних фізичних якостей.

Тестування рівня фізичного розвитку та функціонального стану організму. В дослідний комплекс були включені методики, що дозволяють оцінити динаміку морфофункціональних показників - антропометричні показники, показники функціонального стану зовнішнього дихання, серцево - судинної системи.

Тестування загальної фізичної підготовленості. Біг 30 метрів. Учасникам пропонувалося пробігти всю дистанцію, не сповільнюючи руху, з максимально можливою швидкістю. Забіги проводилися парами. Фіксувався результат однієї спроби з точністю до 0,1 сек.

Стрибок в довжину з місця. З вихідного положення стоячи, стопи злегка нарізно, шкарпетки стоп на одній лінії зі стартовою рисою, випробовувані виконували стрибок вперед з місця на максимально можливу відстань. Приземлення здійснювалося на мати. Фіксувався кращий результат з 3 - х спроб. При заступі на лінію старту результат не фіксувався.

Нахил в глибину виконувався з положення стоячи на гімнастичній лавці, ноги разом, випрямлені. Глибину нахилу вимірювали по відстані між кінчиками пальців рук і верхньої поверхнею лави з допомогою лінійки.

Поза Ромберга. Статична координація аномальних дітей вивчалася за допомогою модифікованої проби Ромберга - випробуваний приймає положення -

стоячи на одній нозі, стопа інший приведена до коліна, очі закриті. За секундоміром фіксують час перебування, протягом якого випробовуваний утримує позу. На порушення статичної координації вказують похитування і втрата рівноваги. Відсутність стійкості пози свідчить про наявність статичної атаксії.

Згинання - розгинання рук в упорі виконувалося з вихідного положення упор - лежачи на підлозі. Ноги і тулуб становили пряму лінію. Пропонувалося виконати максимальну кількість згинання та розгинання рук. Фіксувалося кількість повних циклів.

Підтягування на перекладині . Піддослідним пропонувалося виконати з положення вис на перекладині, згинання та розгинання рук, без ривків і розгойдування. Підборіддя повинен виявитися над поперечиною. Фіксувалося кількість повних підйомів.

Тестування спеціальної фізичної підготовленості. Нахили через «козла» («гіперекстензія»). Тестування виконувалося з положення, коли ноги закріплені, упор припадає на стегна, руки зафіксовані і схрещені на грудях. Випробовуваний піднімав тулуб , прогинаючись в попереку , до горизонтального положення (або трохи вище) з вагою 15% від маси тіла. Фіксувалося кількість повторень.

Станова динамометрія вимірювалася наступним чином. Нижня планка повинна бути зафіксована під ступнями випробуваного. Випробуваному пропонувалося встати на нижню планку станового динамометра, обхопити верхню планку кистями рук і тягнути вгору. При цьому він повинен намагатися випрямитися при розігнути в колінах нижніх кінцівках. Після двох спроб, в третій спробі, фіксувався результат в кг.

Теппінг - тест використовувався для визначення основних властивостей нервової системи. Випробуваному був запропонований аркуш паперу з 6 - ю однаковими квадратами, розташованими в два рядки, один над одним. За команді експериментатора було необхідно з максимальною швидкістю ставити крапки в кожному квадраті, переходячи за годинниковою стрілкою в наступний квадрат кожні 5 секунд. Обробка результатів включала підрахунок кількості точок в кожному квадраті і побудові графіка працездатності, для чого на осі абсцис

відкладали 5 - секундні проміжки часу, а на осі ординат - кількість точок в кожному квадраті. За отриманою кривою визначали тип нервової системи.

Метод експертних оцінок

Для оцінки розвитку психомоторики підлітків з порушеним інтелектом були запрошені експерти - два тренера і вчитель фізичної культури спеціальної (корекційної) школи VIII виду, які мають досвід роботи з розумово відсталими дітьми та підлітками на момент проведення експерименту більше 15 років. Їх вік становив від 43 до 52 років. Експерти мали першу та вищу кваліфікаційну категорії. В обов'язки експертів входило оцінити якість виконаного завдання за шкалою від 1 до 10 балів, де 10 - максимальний бал. Потім оцінки по кожному з тестів підсумовувалися.

Педагогічний експеримент

Умови, в яких проходив експеримент, не відрізнялися від типових навчально - тренувальних занять спортивною адаптивною школи для груп з інтелектуальними порушеннями.

Виходячи з завдань дослідження, оцінювалася стабільність, інформативність, прогностичність досліджуваних критеріїв підлітків з розумовою відсталістю .

Відповідно до мети дослідження педагогічний експеримент був розрахований на 10 місяців.

Методи математичної статистики

При обробці результатів досліджень використовувалися стандартні методи математичної статистики.

Для оцінки внутрішньо-групових параметрів розглядалися середньо - арифметичне (\bar{X}), середнє квадратичне відхилення (δ) результатів тестів.

Встановлення достовірності відмінностей середніх величин досліджуваних показників здійснювалося за допомогою U- критерію Манна - Уїтні та t- критерію Стьюдента між двома не пов'язаними вибірками пов'язаними і T - критерій Вілкоксона для пов'язаних вибірок.

Відмінності вважалися статистично достовірними при 5 - ти відсотковому рівні значущості ($p \leq 0,05$), що визнається цілком надійним в педагогічних

дослідженнях. Обчислення проводилися за допомогою пакету програми STATISTIKA 6.1.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що :

- уточнено особливості фізичної підготовленості , фізичного і психомоторного розвитку підлітків з розумовою відсталістю;

- розроблена методика початкової підготовки в пауерліфтингу розумово відсталих підлітків, спрямована на виховання фізичних якостей і розширення рухового досвіду;

- обґрунтовано співвідношення обсягів та інтенсивності навантаження, спрямованої на розвиток загальної та спеціальної підготовленості займаються з порушенням інтелекту в пауерліфтингу;

- доведено вплив запропонованої методики підготовки в пауерліфтингу на фізичне, функціональне і психомоторне розвиток підлітків з розумовою відсталістю

Практична значимість дослідження. Результати, отримані в ході дослідження, можуть бути використані при розробці індивідуальних і групових програм підготовки в пауерліфтингу підлітків з інтелектуальною недостатністю, при розробці та впровадженні навчальних програм в дитячих юнацьких адаптивних спортивних школах (ДЮАСШ) і програм додаткової освіти в спеціальних (корекційних) школах VIII виду.

Особистий внесок здобувача полягає у виборі наукової проблематики, обґрунтуванні її актуальності, в теоретичній розробці й обґрунтуванні основних ідей і положень дослідження, в організації та проведенні комплексних досліджень, у відборі та апробації методів дослідження, в удосконаленні системи фізичної реабілітації, у роботі з відсталими підлітками, що займаються пауерліфтингом за запропонованою програмою, кількісному та якісному аналізу отриманих результатів, узагальненні отриманих даних роботи, формулюванні висновків.

Публікації. Основні положення роботи викладено в науковій праці у фаховому виданні України, також опубліковані 2 праці апробаційного характеру.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (146). Загальний обсяг дипломної роботи складає 79 сторінок, вона містить 25 таблиць.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі **«Огляд літературних джерел»** проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми підготовки осіб з розумовою відсталістю. Були визначені особливості розвитку рухової сфери і фізичних якостей у осіб з розумовою відсталістю, та надана психолого - педагогічна характеристика розумово- відсталих підлітків. Також був визначений вплив занять пауерліфтингом на організм підлітків та були визначені принципи розвитку силових якостей.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, описано організацію та контингент досліджуваних. В роботі було використано такі методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних наукової та методичної літератури, мережі інтернет; соціологічні методи (анкетування щодо моніторингу стану перетренованості та оцінка психологічного статусу); тестування; педагогічний експеримент;; педагогічне спостереження;; метод експертних оцінок; методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі Миколаївської СДЮСАШ (серпень-жовтень 2019) на підлітках пауерліфтерах.

У контрольній групі заняття проходили з 12 підлітками, що мають розумову відсталість, 13- 17 років, підсумкові значення були взяті у 7 підлітків, які відповідають віку підліткам експериментальної групи. Склад обстежуваних груп, був «неоднорідним» в клінічному аспекті за основним захворюванням , все підлітки

мали захворювання внутрішніх органів, у деяких було косоокість. Підібрати більш однорідну групу підлітків виявилось неможливо, у зв'язку з труднощами їх залучення до систематичного відвідування спортивної секції.

На першому етапі здійснювався збір інформації про стан проблеми дослідження за допомогою аналізу науково - методичної літератури та педагогічного спостереження за навчально - тренувальним процесом розумово відсталих підлітків в СДЮСАШ і на уроках адаптивної фізичною культурою.

На другому етапі розроблялася експериментальна методика фізичної підготовки розумово відсталих підлітків в пауерліфтингу, проводився пілотний експеримент, проводився підбір тестів.

На третьому етапі був проведений основний педагогічний експеримент, метою якого стало розробити і перевірити ефективність методики фізичної підготовки розумово відсталих юнаків в пауерліфтингу. Для експерименту за принципом випадкового відбору були сформовані дві групи. Експериментальна група займалася по запропонованій нами методиці, а контрольна - за затвердженою програмою ДЮСШ.

На четвертому етапі проводилася математико - статистична обробка та аналіз отриманих даних, написання висновків та практичних рекомендацій, проводилося оформлення роботи.

У третьому розділі **«Результати дослідження та їх обговорення»** була представлена експериментальна методика фізичної підготовки розумово відсталих підлітків з пауерліфтингу.

В експериментальній частині дослідження взяли участь 7 підлітків в віці 14 - 16 років, які мають основний діагноз розумова відсталість легкої ступеня (дебільність) .

Аналіз медичних карт виявив, що у всіх підлітків експериментальної групи спостерігалися супутні захворювання. Найбільш поширеними стали плоскостопість - 5 осіб (71,4%), порушення постави - 4 людини (57,1%). Так само у 57,1% спортсменів відзначалися деформація грудної клітки, гіперактивність, порушення мови, психози, косоокість.

Результати проведеного констатуючого експерименту по фізичній розвитку підлітків з розумовою відсталістю не виявили достовірної різниці за всіма досліджуваними показниками, тобто сформовані нами групи приблизно однакові за своїм морфофункціональних розвитку (Таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Показники фізичного розвитку досліджуваних контрольної (n=7) і експериментальної (n = 7) груп до початку експерименту

показник	Експеримент група		Контрольна група		U-Критерій Манна - Уїтні	p
	x	σ	x	σ		
Зростання, м	1,64	0,02	1,64	0,03	24	p> 0,05
Вага, кг	51,36	2,66	60,9	4,6	8,5	p> 0,05
Масо-ростової індекс Кетле, кг / м ²	19,09	1,56	22,65	2,33	0,9	p> 0,05
ЖЕЛ, мл	2543	289	2730	265	20,5	p> 0,05
Життєвий індекс, мл / кг	49,51	4,30	44,8	1,78	11	p> 0,05
Належна ЖЕЛ, мл / кг	3712,1	124,5	3976,4	236,3	16	p> 0,05
Окружність грудної клітки, см	76,00	1,25	78,00	2,46	23	p> 0,05
Грудно-ростовий індекс Ерісмана, см	6,14	1,49	4,36	1,96	16,5	p> 0,05

Було проведення тестування показників фізичного розвитку експериментальної групи, показники стану серцево- судинної системи та коефіцієнт витривалості. Була наведена різниця показників фізичної та спеціальної підготовленості у експериментальної та контрольної групах до проведення експерименту, а також, після закінчення.

Окрім цього були виявлені показники тепінг-тесту, «пальценосової проби», психомоторного розвитку. Була надана оцінка ефективності методики

фізичної підготовки в пауерліфтингу підлітків з розумовою відсталістю. Проведення порівняння результатів експерименту з результатами до експерименту.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково - методичної літератури з питань тренування спортсменів в пауерліфтингу показав, що фахівці мають значний кількість науково обґрунтованих методик підготовки в цьому виді спорту. Засоби і методи фізичної підготовки в пауерліфтингу не досить систематизовані і адаптовані до застосування з особами, що мають розумову відсталість.

2. Педагогічне тестування підтвердило, що фізичне розвиток рівень загальної, спеціальної фізичної підготовки підлітків 14 - 16 років з порушенням інтелекту відповідає нормативним показникам для даної категорії учнів. Порівняння отриманих показників та показників для підлітків з нормальним інтелектуальним розвитком виявлені відставання по вивченим параметрами: в фізичному розвитку: показники зростання відповідають нижній межі 14- річного віку , показники ваги відстають на - 8,9%, ЖЕЛ - на 11,2% середньо-вікові норми; в тестуванні загальної фізичної підготовленості відзначається відставання за наступними показниками: в бігу на 30 м - на 20,1%, стрибках в довжину - на 33,3%, статичної координації - 119,2%, гнучкості - на 66,6%; в тестуванні спеціальної фізичної підготовленості зазначалося відставання: в кидку м'яча - на 29,8%, динамометр правої руки - на 21,7%, станової динамометрії - на 22,4%.

3. Розроблено та апробовано методику фізичної підготовки в пауерліфтингу, яка враховує виявлені особливості розвитку розумово відсталих підлітків, і спрямована не тільки на підвищення фізичної підготовленості та створення необхідної рухової бази підлітка, але так само сприяє формуванню його особистості.

Експериментальна методика була спрямована на поетапне освоєння змагальних вправ пауерліфтингу з поступовим підвищенням силових здібностей. Специфіка експериментальної методики полягала в використанні великого числа підвідних і імітаційних вправ; збільшенні часу освоєння техніки змагальних вправ з урахуванням індивідуального підходу і поступовості збільшення навантаження в

рекомендованому нами співвідношенні; частому повторенні технічних елементів з - за слабкості формування умовно - рефлексорних зв'язків; створення позитивного фону і формуванні мотивації до занять за рахунок використання рухливих і спортивних ігор, бесід та спеціальних методичних прийомів.

Виявлено організаційно - методичні особливості методики початкового навчання змагальних вправ і обґрунтовано необхідність в більш тривалому, відносно здорових однолітків, періоді початкового розучування. Показано, що більший ефект впливу фізичних вправ досягається при обліку індивідуальних особливостей кожного займається.

4. Педагогічний експеримент підтвердив ефективно вплив занять пауерліфтингом на фізичний розвиток, загальну і фізичну підготовленість, психомоторику підлітків з розумовою відсталістю. Зафіксовані такі зміни:

- відзначається стійка динаміка морфо - функціональних показників стану піддослідних експериментальної групи. Зокрема, достовірно змінилися вага, масо - ваговий індекс Кетле і ЖЕЛ. Зменшився кількісний показник коефіцієнта витривалості і характер відповідних реакцій ЧСС на навантаження . При міжгруповому порівнянні достовірно значимі відмінності відзначені за масо - вагового індексу Кетле і життєвому індексу ($p \leq 0,05$). У КГ достовірних змін не виявлено.

- статистично достовірні зміни показників загальної фізичної підготовленості в ЕГ до і після експерименту. Достовірно значимо зросли показники тестів «Нахил в глибину» з - 0,57 до 8,43 см, «Поза Ромберга» - з 6,23 сек до 13,55 ($p \leq 0,05$); Міжгрупове порівняння в ЕГ було достовірно вище КГ за результатами тестів «Поза Ромберга» на 55,74%, «Нахил в глибину» на 47,6%, «Підтягування на турніку» - 71,1%, «Згинання - розгинання рук в упорі» - 65,55% ($p \leq 0,05$).

АНОТАЦІЇ

Лебединський О. Д. Розробка методики корекції тренувального процесу з пауерліфтингу для підлітків з розумовою відсталістю. – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2020.

Магістерська робота присвячена питанню вдосконалення методики тренувального процесу з пауерліфтингу для підлітків з розумовою відсталістю. Визначено основні складнощі у тренувальному процесі розумово відсталих спортсменів, тестування фізичних показників, морфо-фізіологічних показників та психо-моторних показників. Розроблена методика корекції тренувального процесу з пауерліфтингу з урахуванням особливостей розумово відсталих підлітків та обраного виду спорту, а саме - пауерліфтингу. Тренувальний процес за розробленою методикою приніс покращення показників, за якими було тестовано підлітків, що показує її ефективність.

Ключові слова: методика корекції, розумово відсталі підлітки, пауерліфтинг, тренувальний процес.

Lebedynskiy O. D. Development of a method of correction of the training process in powerlifting for adolescents with mental retardation – With the rights of manuscript.

Master's degree work in specialty 227 «Physical therapy, ergotherapy». – Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2020.

The master's thesis is devoted to the improvement of the technique of the powerlifting training process for adolescents with mental retardation. The main difficulties in the training process of mentally retarded athletes, testing of physical indicators, morpho-physiological indicators and psycho-motor indicators are determined. The technique of correction of the training process on powerlifting is developed taking into account the features of mentally retarded adolescents and the selected sport, namely - powerlifting. The training process by the method developed has improved the performance

of adolescents, which shows its effectiveness.

Keywords: correction technique, mentally retarded teens, powerlifting, training process.