

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

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

ПУГАЧ ЮЛІЯ СЕРГІЇВНА

УДК 615.8:613.73:796.071

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ
ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ З ДЕПРИВАЦІЄЮ ЗОРУ

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

кандидат педагогічних наук, доцент

Шерстюк Людмила Валеріївна, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, доцент кафедри

Рецензент:

кандидат медичних наук, доцент

Стародубцев Сергій Геннадієвич, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, доцент кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

Захист відбудеться 26 лютого 2019 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 секретар

к.пед.н., доцент

Л. В. Шерстюк

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Згідно зі статистикою МОЗ, зниження гостроти зору спостерігається у 8% дітей дошкільного віку та більш ніж у 20% школярів. Ініціатива ВООЗ спрямована на боротьбу з такими захворюваннями очей, які піддаються профілактиці і лікуванню і є основними причинами сліпоти. Ефективним засобом розвитку координаційних здібностей, зокрема специфічних координаційних здібностей (СКЗ), осіб з депривацією зору є заняття фітнес спрямованості. Різноманітність танцювальних фітнес стилів, використовується для осіб з обмеженими можливостями, з кожним роком збільшується, відкриваються нові студії і класи танцювальної фітнес-терапії.

Напрямок танцювальної фітнес-терапії для осіб з депривацією зору розробляється в таких країнах Світу, як Сполучені Штати Америки, Іспанія, Великобританія, Індія, Швеція, Данія, Україна та ін. Група дослідників в своїх наукових працях розглядають позитивне вплив танцювальних фітнес-занять на стан здоров'я що займаються, але в більшій мірі ці розробки стосуються психологічної складової.

Спираючись на дані про позитивному впливі ритміки і танцювальної фітнес-терапії в корекції порушень у дітей з депривацією зору, які відзначають в своїх дослідженнях ряд вітчизняних і зарубіжних авторів, ми визнали можливим зробити спробу застосування елементів фітнесу, як виду танців, що сприяє розвитку специфічних координацію здібностей у молодших школярів з депривацією зору. Разом з тим, аналіз доступної науково-методичної літератури не виявив існування науково обґрунтованих методик застосування фітнесу, як засобу розвитку специфічних їх координаційних здібностей дітей з депривацією зору.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Робота є фрагментом планової наукової роботи «Розробка та реалізація інноваційних технологій та корекція функціонального стану людини при фізичних навантаженнях в спорті та реабілітації», (№ держ. реєстр. 0117U007145, 2017-2019 рр.). Роль автора полягала у створенні механізму удосконалення системи фізичної реабілітації спортсменів на різних етапах підготовки.

Об'єкт дослідження: адаптивне фізичне виховання молодших школярів з депривацією зору.

Предмет дослідження: використання елементів фітнесу в розвитку специфічних координаційних здібностей молодших школярів з депривацією зору.

Метою дослідження є наукове обґрунтування ефективності використання елементів фітнесу в розвитку специфічних координаційних здібностей молодших школярів з депривацією зору в процесі адаптивного фізичного виховання.

Для вирішення поставленої мети дослідження були визначені наступні **завдання:**

1. Здійснити аналіз сучасних тенденцій розвитку адаптивного фізичного виховання дітей з депривацією зору і визначити доцільність застосування елементів фітнесу в їхньому навчальному процесі.

2. Виявити своєрідність психофізичного розвитку і вихідний рівень розвитку специфічних координаційних здібностей у молодших школярів з депривацією зору.

3. Розробити корекційно-розвиваючу програму з використанням елементів фітнесу, спрямовану на розвиток специфічних координаційних здібностей молодших школярів з депривацією зору з урахуванням особливостей їх психофізичного розвитку.

4. Експериментально перевірити і оцінити ефективність впливу корекційно-розвиваючої програми з використанням елементів фітнесу, спрямованої на розвиток специфічних координаційних здібностей молодших школярів з депривацією зору.

Для вирішення п залишених завдань використовувалися наступні групи методів дослідження:

- методи теоретичного аналізу: вивчення, аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури з даної проблеми дослідження;

- емпіричні методи: вивчення виписок з медичних карт дітей, педагогічне спостереження, тестування специфічних координаційних здібностей, педагогічний експеримент;

- методи математичної обробки та аналізу результатів дослідження: визначення достовірності відмінностей, статистична обробка матеріалів дослідження.

Наукова новизна результатів дослідження полягає в тому, що:

- виявлено низький рівень розвитку специфічних координаційних здібностей: узгодженості рухів з партнером, динамічної рівноваги, просторового орієнтування, диференціювання власних рухів, моторної пам'яті, що визначають необхідність розробки корекційно розвиваючої програми, спрямованої на підвищення ефективності розвитку специфічних координаційних здібностей молодших школярів з депривацією зору;

- розроблені корекційно-розвиваюча програма з використанням елементів фітнесу, графік планування навчально-тренувальних занять, етапи навчання, практичні рекомендації по використанню елементів фітнесу, що враховують своєрідність психофізичного розвитку і протипоказань до застосування окремих видів фізичних вправ, і впроваджені в освітній простір дітей з депривацією зору;

- експериментально доведена і теоретично і обґрунтовано ефективність застосування корекційно-розвиваючої програми з використанням елементів рок-н-ролу в спеціальних (корекційних) школах III-IV видів з метою розвитку специфічних координаційних здібностей молодших школярів з депривацією зору;

- отримані результати розширюють положення про способи розвитку координаційних здібностей молодших школярів та відкривають нові грані вирішення проблеми розвитку специфічних координаційних здібностей у дітей з депривацією зору;

- доведено позитивний вплив розробленої програми з використанням елементів фітнесу на розвиток специфічних координаційних здібностей молодших школярів з депривацією зору;

- доведена можливість участі молодших школярів з депривацією зору в змаганнях з фітнесу.

Теоретична значимість. Результати дослідження доповнюють теорію і методику адаптивної фізичної культури, визначають можливість використання

елементів рок-н-ролу в розвитку специфічних координаційних здібностей молодших школярів з депривацією зору. Обґрунтовано перспективність розширення спектра корекційно педагогічного впливу на молодших школярів з депривації зору засобами фітнесу.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (130). Загальний обсяг дипломної роботи складає 72 сторінок, вона містить 7 таблиць і 12 рисунків.

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 «**Сучасний стан проблеми використання фітнес терапії у розвитку специфічних координаційних способностей дітей з депривації зору**» проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження який свідчить, що число дітей з депривацією зору постійно збільшується, виявити особливості їх психофізичного розвитку і координаційних здібностей, встановити, що танцювальні заняття в поєднанні з уроками адаптивного фізичного виховання сприяють розвитку координаційних здібностей, формування рухових умінь і навичок, заповнюють недолік в руховій активності і спілкуванні. Фітнес, як вид танців, сприяє розвитку вегетативних систем організму, функцій опорно-рухового апарату, фізичних якостей. Разом з тим, не виявлено публікацій з наукового обґрунтування впливу засобів фітнесу на розвиток специфічних координаційних здібностей молодших школярів з депривацією зору.

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: методи теоретичного аналізу: вивчення, аналіз і узагальнення даних

науково - методичної літератури з даної проблеми дослідження; вивчення виписок з медичних карт дітей, педагогічне спостереження, тестування специфічних координаційних здібностей, педагогічний експеримент; визначення достовірності відмінностей, статистична обробка матеріалів дослідження.

В експерименті взяло участь 20 людей з вадами зору та 20 незрячих школярів молодших класів, у віці 8-9 років. Були сформовані групи по 10 осіб у кожній (5 хлопчиків і 5 дівчаток). Експериментальна група (незрячі ЕГ-1, слабоворі ЕГ-2) і контрольна група (незрячі КГ-1, слабоворі КГ-2). Спеціальний відбір в експериментальну групу не здійснювався, учасниками експерименту ставали діти, котрі проявили інтерес до занять рок-н-ролом і отримали схвалення офтальмолога і батьків.

У третьому розділі «Результати дослідження та їх обговорення» подано результати дослідження ефективності використання елементів фітнесу в адаптивному фізичному вихованні дітей з депривацією зору.

Таблиця 1

Середні значення результатів контрольного тестування незрячих дітей КГ-1 (n = 10) і ЕГ-1 (n = 10) до експерименту

незрячі (КГ-1 і ЕГ-1) до експерименту					
Найменування тестових завдань	група	Середні значення до експерименту			
		\pm	W	P- value	Стат. висновок
1 - оцінка узгодженості рухів рук і ніг	КГ-1	3,00 ± 0,15	63,5	0,19360	* P <0,05
	ЕГ-1	3,30 ± 0,15			
2 - оцінка узгодженості рухів з партнером	КГ-1	2,90 ± 0,10	64,0	0,100348	* P <0,05
	ЕГ-1	3,20 ± 0,13			
3 - оцінка моторної пам'яті	КГ-1	3,80 ± 0,13	50,0	0,956542	* P <0,05
	ЕГ-1	3,80 ± 0,13			
4 - оцінка здатності до орієнтування в просторі на основі локалізації звукового сигналу	КГ-1	4,00 ± 0,15	45,5	0,690118	* P <0,05
	ЕГ-1	3,90 ± 0,18			
5 - оцінка вміння орієнтуватися в просторі і диференціювати власні руху	КГ-1	3,30 ± 0,15	55,0	0,680891	* P <0,05
	ЕГ-1	3,40 ± 0,16			
6 - оцінка здатності до збереження динамічної рівноваги	КГ-1	2,70 ± 0,21	71,0	0,067003	* P <0,05
	ЕГ-1	3,20 ± 0,13			

Педагогічний експеримент базувався на теоретичних концепціях роботи з дітьми з депривацією зору, які полягали в обліку існуючих підходів для нівелювання, компенсації, корекції відхилень у розвитку дитини із зоровою депривацією, для того щоб наблизити його тілесні, духовні, інтелектуальні можливості до повноцінної життя в суспільстві зрячих однолітків. Теоретичні концепції роботи з дітьми з депривацією зору є базовими і виступають в ролі вєдучих при роботі з незрячими і слабозорими школярами.

Таблиця 2

Середні значення результатів контрольного тестування слабозорих дітей КГ-2 (n = 10) і ЕГ-2 (n = 10) до експерименту

Слабозорих (КГ-2 і ЕГ-2) до експерименту					
Найменування тестових завдань	група	Середні величини до експерименту			
		$\bar{X} \pm S_{\bar{x}}$	W	P- value	Стат. висновок
1 - оцінка узгодженості рухів рук і ніг	КГ-2	3,10 ± 0,18	63,0	0,25873	* P <0,05
	ЕГ-2	3,40 ± 0,16			
2 - оцінка узгодженості рухів з партнером	КГ-2	3,00 ± 0,21	62,0	0,30239	* P <0,05
	ЕГ-2	3,30 ± 0,15			
3 - оцінка моторної пам'яті	КГ-2	3,50 ± 0,17	60,0	0,39795	* P <0,05
	ЕГ-2	3,70 ± 0,15			
4 - оцінка здатності до орієнтування в просторі на основі локалізації звукового сигналу	КГ-2	4,10 ± 0,18	54,0	0,72633	* P <0,05
	ЕГ-2	4,20 ± 0,13			
5 - оцінка вміння орієнтуватися в просторі і диференціювати власні рухи	КГ-2	3,50 ± 0,17	40,0	0,39795	* P <0,05
	ЕГ-2	3,30 ± 0,15			
6 - оцінка здатності до збереження динамічної рівноваги	КГ-2	3,10 ± 0,18	76,5	0,02660	P ≤ 0,05
	ЕГ-2	3,70 ± 0,15			

Для виявлення ефективності розробленої корекційно-розвиваючої програми з елементами фітнесу, спрямованої на розвиток специфічних координаційних здібностей молодших школярів з депривацією зору, було проведено контрольне тестування після проведення педагогічного експерименту.

За результатами статистичної обробки даних тестування до експерименту між дітьми контрольних і експериментальних груп незрячих і слабозорих (КГ-1 і ЕГ-1,

КГ-2 і ЕГ-2) за рівнем розвитку специфічних координаційних здібностей достовірно значущих відмінностей при $P \leq 0,05$ не виявлено (таблиця 1-2).

Для виявлення ефективності від застосування в процесі адаптивного фізичного виховання дітей з депривацією зору експериментальної корекційно-розвиваючої програми з використанням елементів фітнесу, отримані результати в КГ-1 і КГ-2, в кінце педагогічного експерименту були проаналізовані і визначена динаміка досліджуваних показників (таблиця 3).

Таблиця 3

Середні значення показників специфічних координаційних незрячих дітей (КГ-1) до і після експерименту

Група	Тестове завдання 1							
	до	після	приріст показника	Large test statistic	P-value	Стат. висновок	V (%)	
КГ-1 (N = 10)	3,0	3,4	0,4	1,80	0,071	* P <0,05	12,9	
Група	Тестове завдання 2							
КГ-1 (N = 10)	2,9	3,1	0,2	0,94	0,345	* P <0,05	21,0	
Група	Тестове завдання 3							
КГ-1 (N = 10)	3,8	4,2	0,4	1,80	0,071	* P <0,05	12,9	
Група	Тестове завдання 4							
КГ-1 (n = 10)	4,0	4,3	0,3	1,44	0,148	* P <0,05	16,1	
Група	Тестове завдання 5							
КГ-1 (N = 10)		3,3	3,7	0,4	1,80	0,071	* P <0,05	12,9
Група	Тестове завдання 6							
КГ-1 (N = 10)		2,7	3,2	0,5	1,70	0,088	* P <0,05	14,1

Порівняльний аналіз отриманих даних в кінці педагогічного експерименту у дітей контрольної групи (незрячі) дозволив констатувати, що найбільший приріст показників 0,5 бала ($P > 0,05$) зареєстрований в тестовому завданні №6. Це пояснюється тим, що до експерименту з даного тестового завдання діти продемонстрували найгірші результати, однак після систематичних занять ритмікою, передбачених шкільною програмою й, простежується позитивна динаміка

розвитку у дітей специфічних координаційних здібностей. Найменший приріст показників - 0,2 бала ($P > 0,05$) відзначений в тестовому завданні №2.

Результати інших тестових завдань, які оцінюють здатність до узгодження рухів рук і ніг, стан моторної пам'яті, вміння орієнтуватися в просторі і диференціювати власні рухи, також продемонстрували позитивну динаміку, вона виявилася незначною. Можна припустити, що в контрольній групі незрячих дітей зміст і щільність уроків ритміки була недостатньо точною, що вплинуло на невисокий приріст результатів. Аналіз даних по динаміці показників в контрольній групі незрячих дітей після проведення експерименту виявив, що значення статистично незначущі по всім тестових завдань ($P > 0,05$), це може свідчити про недостатньо сприятливі умови для розвитку специфічних координаційних здібностей у незрячих дітей на уроках ритміки.

Слід зазначити, що приріст результатів середніх значень слабоворих дітей був трохи вище приросту незрячих дітей контрольної групи, що пояснюється різницею в ступені зорової депривації і здатності до самостійного орієнтування в просторі. Отримані значення досліджуваних параметрів представлені в таблиці 4.

Таблиця 4

Середні значення показників специфічних координаційних незрячих дітей (КГ-2) до і після експерименту

Група	Тестове завдання 1						
	до	після	приріст показника	Large test statistic	P-value	Стат. висновок	V (%)
КГ-2 (N = 10)	3,1	3,9	0,8	2,43	0,014	$P \leq 0,05$	7,9
Група	Тестове завдання 2						
КГ-2 (N = 10)	3,0	3,1	0,1	0,28	0,772	* $P < 0,05$	5,6
Група	Тестове завдання 3						
КГ-2 (N = 10)	3,5	3,9	0,4	1,80	0,071	* $P < 0,05$	12,9
Група	Тестове завдання 4						
КГ-2 (N = 10)	4,1	4,3	0,3	0,94	0,345	* $P < 0,05$	21,0
Група	Тестове завдання 5						
КГ-2	3,5	4,0	0,5	2,08	0,038	$P \leq 0,05$	10,5

(N = 10)							
Група	Тестове завдання 6						
КГ-2 (N = 10)	3,1	3,8	0,7	2,55	0,010	$P \leq 0,05$	6,9

Порівняльний аналіз отриманих даних контрольної групи дітей з вадами зору в кінці педагогічного експерименту виявив, найбільший приріст показника (0,8 бала) в тестовому завданні № 1 ($P \leq 0,05$), що відбиває здатність до узгодження рухів рук і ніг. Достовірно значущий результат свідчить про те, що в процесі занять за програмою, затвердженою в школі, найбільшу увагу на уроці приділялася традиційному розвитку координації рухів рук і ніг, за допомогою виконання одиночних комбінацій рухових дій, що призвело до позитивної динаміки. Також, в тестовому завданні №5, який оцінює вміння орієнтуватися в просторі і диференціювати власні руху і тестовому завданні №6, який визначає здатність до збереження динамічної рівноваги, результати теж покращилися достовірно на значущому рівні $P \leq 0,05$. Це дає нам підставу зробити вив од про те, що в процесі занять ритмікою в контрольній групі дітей з вадами зору були організовані сприятливі умови для формування цих здібностей.

ВИСНОВКИ

1. Поглиблене вивчення сучасної науково-методичної літератури дозволило встановити, що число дітей з депривацією зору постійно збільшується, виявити особливості їх психофізичного розвитку і координаційних здібностей, встановити, що танцювальні заняття в поєднанні з уроками адаптивного фізичного виховання сприяють розвитку координаційних здібностей, формування рухових умінь і навичок, заповнюють недолік в руховій активності і спілкуванні. Фітнес, як вид танців, сприяє розвитку вегетативних систем організму, функцій опорно-рухового апарату, фізичних якостей.

2. Аналіз результатів вихідного рівня розвитку молодших школярів з депривацією зору виявив низький рівень розвитку специфічних координаційних здібностей. До числа найменших середніх значень (від 2,7 до 3,7 бала) відносяться: здатність до узгодження рухових дій, орієнтування в просторі і диференціювання власних рухів, моторна пам'ять, збереження динамічної рівноваги.

3. Для вирішення поставлених завдань дослідження розроблена корекційно-розвиваюча програма з використанням елементів фітнесу на 60 навчально-тренувальних занять, визначено зміст, принципи, засоби, методи і прийоми індивідуально-диференційованого підходу в процесі корекційно-розвиваючого впливу на дітей. Програма складається з 10 розділів, спрямованих на формування танцювальних рухових умінь і навичок, розвиток специфічних координаційних здібностей, спеціальної та загальної фізичної підготовки, а також на психологічну підтримку займаються з урахуванням особливостей їх психофізичного розвитку і протипоказань, передбачених при зоровій депривації.

4. Узагальнення експериментальних даних свідчить, що застосування корекційно-розвиваючої програми з використанням елементів фітнесу в процесі адаптивного фізичного виховання молодших школярів з депривацією зору справляє позитивний вплив на розвиток специфічних координаційних здібностей дітей ЕГ.

АНОТАЦІЇ

Пугач Ю.С. «Використання засобів фітнесу для підвищення функціональних можливостей дітей з депривацією зору» – 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 удосконаленню структури фізкультурно-рекреаційних напрямків за рахунок використання засобів фітнесу для підвищення функціональних можливостей дітей з депривацією зору. В процесі досліджень виявлено низький рівень розвитку специфічних координаційних здібностей: узгодженості рухів з партнером, динамічної рівноваги, просторового орієнтування, диференціювання власних рухів, моторної пам'яті, що визначають необхідність розробки корекційно розвиваючої програми, спрямованої на підвищення ефективності розвитку специфічних координаційних здібностей молодших школярів з депривацією зору. Розроблені корекційно-розвиваюча програма з використанням елементів фітнесу, графік планування навчально-тренувальних занять, етапи навчання, практичні рекомендації по використанню

елементів фітнесу, що враховують своєрідність психофізичного розвитку і протипоказань до застосування окремих видів фізичних вправ, і впроваджені в освітній простір дітей з депривацією зору. Експериментально доведена і теоретично і обґрунтовано ефективність застосування корекційно-розвиваючої програми з використанням елементів рок-н-ролу в спеціальних (корекційних) школах III-IV видів з метою розвитку специфічних координаційних здібностей молодших школярів з депривацією зору. Отримані результати розширюють положення про способи розвитку координаційних здібностей молодших школярів та відкривають нові грані вирішення проблеми розвитку специфічних координаційних здібностей у дітей з депривацією зору. Доведено позитивний вплив розробленої програми з використанням елементів фітнесу на розвиток специфічних координаційних здібностей молодших школярів з депривацією зору. Доведена можливість участі молодших школярів з депривацією зору в змаганнях з фітнесу.

Ключові слова: система фізичної реабілітації, депривація зору, координаційні здібності, засоби фітнесу.

SUMMARY

Pugach YS "Using Fitness to Improve the Functionality of Children with Visual Impairment" - On the rights of the manuscript.

Thesis for master's qualification in the specialty 227 "Physical therapy, ergotherapy". - Black Sea National University named after Petro Mohyla, Mykolaiv, 2020.

The master's thesis is devoted to the improvement of the structure of physical and recreational directions through the use of fitness facilities to increase the functional capacity of children with visual impairment. In the process of research revealed a low level of development of specific coordination abilities: consistency of movements with a partner, dynamic equilibrium, spatial orientation, differentiation of their own motions, motor memory, which determine the need for the development of a corrective development program aimed at improving the efficiency of development of specific types of coordination. deprivation of vision. Developed a correction and development program with the use of fitness elements, a schedule of planning training sessions, stages of training, practical recommendations on the use of fitness elements, taking into account the

peculiarities of psychophysical development and contraindications to the use of certain types of physical exercises, and implemented in education . Expertly proved and theoretically and substantiated the effectiveness of the application of the correction and development program with the use of elements of rock and roll in special (correction) schools of III-IV types in order to develop the specific coordination abilities of younger students with vision deprivation. The obtained results expand the provisions on the ways of development of coordination abilities of younger students and open new facets of solving the problem of development of specific coordination abilities in children with visual impairment. The positive impact of the developed program with the use of fitness elements on the development of specific coordination abilities of younger students with visual impairment is proved. The possibility of participation of younger students with vision deprivation in fitness competitions has been proved.

Keywords: physical rehabilitation system, visual deprivation, coordination abilities, fitness.