

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили

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

Геращенко Марія Анатоліївна

**ХАРАКТЕР ЗМІНИ РІВНЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕЗЕРВІВ ПІДЛІТКІВ З
ПРОБЛЕМАМИ СЛУХУ ДО НАВАНТАЖЕНЬ РІЗНОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ В
УМОВАХ АКТИВНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Спеціальність 227 – Фізична терапія, ерготерапія

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв– 2022

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

Доцент , кандидат наук Данильченко Світлана Іванівна , Чорноморський національний університет імені Петра Могили, доцент кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

Рецензент:

к.б.н. доцент кафедри біології людини та імунології. ХДУ

Шкуропат Анастасія Вікторівна

Захист відбудеться 22 лютого 2022р. о 9.00 год. на засіданні 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).

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. У процесі корекції психофізичних недоліків людей з проблемами слуху і порушень їх рухової сфери особливе місце належить фізичному вихованню, в якому існує ряд проблем, що виявляються при формуванні особистості інваліда по слуху [2, 5].

В даний час застосовується недостатня кількість методик, які, з урахуванням сенсомоторних особливостей слабчучючих, спрямовані на навчання техніці основних рухових дій. Головною причиною цього є складність організації процесу навчання, що виникає через наявність основного недоліку. Основну роль в системі фізичного виховання та в спорті займає загальна рухова активність, яка в більшій мірі ефективна тільки в початковій школі.

На жаль, з віком підлітки втрачають інтерес до рухової навантаженості, багато в чому завдяки тому, що їм важко даються не освоєні в ранньому віці технічні елементи різних вправ [3, 6]. Про це свідчать більш значні відставання показників фізичного здоров'я і фізичної підготовленості слабчучючих від своїх здорових однолітків в середньому і старшому шкільному віці [10].

Крім цього, заняття спортом та фізичною культурою відрізняються низькою моторної щільністю. Це яскравіше проявляється при розвитку швидкості, координації, швидкісно-силової підготовки, коли необхідна концентрація уваги. Але у підлітків з порушенням слуху відзначається слабка концентрація уваги і швидка стомлюваність. Це пов'язано, перш за все, з їх надмірним напруженням і скутістю. Діти часто відволікаються в різних ситуаціях, особливо це виражається в момент виконання складно-координаційних рухових дій.

Актуальність дослідження визначається тим, що відсутність слуху знижує ряд рухових можливостей, що обмежує підбір засобів, призводить до монотонності, одноманітності, зниження інтересу до рухових завдань.

Показники здоров'я дітей, які мають відхилення у розвитку, в даний час свідчать про те, що інвалідність з дитинства по слуху становить близько 5% від кількості населення і має тенденцію до зростання.

Інвалідність дітей є однією з найбільш важливих медико-соціальних проблем з огляду на виключно негативних її наслідків. Аналізуючи недоліки системи надання медико-соціальної та педагогічної допомоги дітям-інвалідам, дослідники вказують, що її вдосконалення має йти в даний час не так по шляху нарощування лікувально-реабілітаційної бази, скільки по шляху оптимізації методів роботи і пошуку нових підходів реабілітації, що особливо актуально при недостатньому фінансуванні системи охорони здоров'я [1,3].

Цілеспрямовані та дозовані фізичні навантаження, з чітким підбором засобів та методів є потужним фактором корекції та компенсації недоліків у фізичній підготовленості дітей з повною або частковою втратою слуху.

Об'єкт дослідження - процес зміни рівня адаптаційних резервів підлітків-футболістів з проблемами слуху до навантажень різної інтенсивності в умовах активної рухової діяльності.

Предмет дослідження - методика активної адаптації підлітків-футболістів з порушенням слуху, заснована на застосуванні засобів адаптивної фізичної культури і занять для удосконалення адаптаційних можливостей.

Гіпотеза дослідження передбачає, що вивчення вікових закономірностей і особливостей зміни рівня адаптаційних можливостей до навантажень різної інтенсивності підлітків-футболістів 13-15 років з різним ступенем порушення слуху (слабкочуючих і нечуючих) у порівнянні з однолітками послужить основою для розробки методики, що реалізує диференційований підхід у процесі корекції та розвитку адаптації підлітків з різним ступенем порушення слуху. Це дозволить найбільш ефективно коригувати рухові порушення цієї категорії дітей, а також оптимізувати процес фізичного виховання на уроках фізичної культури у спеціальних (корекційних) освітніх закладах.

Мета дослідження - підвищення рівня адаптації підлітків-футболістів 13–15 років з вадами слуху до рухової діяльності та фізичних навантажень.

Відповідно до мети, предмету і гіпотези дослідження були поставлені **наступні завдання:**

1. Визначити вихідний ступінь адаптації підлітків 13-15 років, які

займаються футболістами, до фізичних навантажень за допомогою даних, що розкривають фізичний розвиток, функціональний стан та ступінь фізичної підготовленості організму підлітка.

2. Розкрити особливості впливу психоемоційного потрясіння на гомеостаз підлітків-футболістів з вадами слуху способом трактування динаміки їхньої лейкоцитарної формули.

3. Визначити ступінь пристосування підлітків з вадами слуху до фізичних навантажень в результаті занять футболістами за допомогою даних, що відображають фізичний розвиток, функціональний стан і ступінь фізичної підготовленості.

Відповідно до завдань дослідження в роботі були **використані такі методи:** аналіз науково-методичної літератури та літературно-документальних джерел, аналіз медичних карток, педагогічне спостереження, педагогічне тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає в наступному:

- визначено параметри фізіологічного стресу в передстартовому періоді у слабчущих підлітків-футболістів;
- розкрито зниження рівня впливу стресових показників на гомеостаз у передстартовій стадії змагань у підлітків з вадами слуху в результаті занять футболістами;
- обґрунтовано додатковий позитивний вплив спеціально придуманого автором комплексу фізичних вправ для приросту рівня пристосування підлітків з вадами слуху до фізичних навантажень.

Теоретична значимість дослідження полягає в тому, що результати дослідження доповнюють розділ методик адаптивної фізичної культури, в якому розглядаються питання адаптивного фізичного виховання футболістів з різним ступенем порушення слуху, відомостями про рівень розвитку зміни рівня адаптаційних можливостей до навантажень різної інтенсивності даної категорії, про сенситивні періоди їх розвитку, про механізми компенсації основного порушення та

методику, що реалізує диференційований підхід у процесі корекції та розвитку адаптаційних здібностей підлітків-футболістів з різним ступенем порушення слуху

Практична значимість дослідження полягає в тому, що отримані результати дозволяють:

- рекомендувати у практику адаптивного фізичного виховання програму комплексного тестування, що виявляє рівень розвитку адаптаційних можливостей до навантажень різної інтенсивності підлітків-футболістів з різним ступенем порушення слуху 13-15 років;

- використовувати розроблені шкали диференційованої оцінки рівня розвитку адаптації підлітків 13-15 років, які мають різний рівень порушення слуху, з метою здійснення своєчасної корекції педагогічного процесу з адаптивного фізичного виховання;

- використовувати в процесі адаптивного фізичного виховання слабчуючих підлітків 13-15 років диференційований підхід при реалізації методики корекції та розвитку адаптаційних здібностей з метою покращення показників лейкоцитарної формули та інше, як у варіативному компоненті програми з фізичної культури, і у режимі додаткових занять футболом.

- використання показників прояву фізіологічної адаптації, визначених у цьому дослідженні, дозволяє достовірно оцінювати психофізичний стан підлітків, що слабко чують, у стресогенному передстартовому періоді змагань з футболу, і, у разі необхідності, коригувати його.

- застосування розробленого та експериментально обґрунтованого комплексу психофізичних впливів дозволяє підліткам-футболістам з вадами слуху 13–15 річного віку знизити свій рівень стресу в передстартовій стадії і завдяки цьому примножити рівень фізіологічної адаптації до власної спортивної діяльності та спортивної результативності.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (89), додатків (5).

Загальний обсяг дипломної роботи складає 76 сторінок, вона містить 10 таблиць і 7 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 **«Огляд літературних джерел»** проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження; розглянуто теоретичні аспекти проблеми адаптаційних резервів підлітків з порушенням слуху до фізичних навантажень.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано й описано методи дослідження: теоретичні (метод аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури, метод аналізу та узагальнення даних документальних джерел), так і практичні (метод експертних оцінок, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики).

У третьому розділі **«Результати дослідження та їх обговорення»** представлено результати педагогічного експерименту щодо теоретичного та експериментального обґрунтування передумов характеру зміни рівня адаптаційних резервів підлітків з проблемами слуху до навантажень різної інтенсивності в умовах активної рухової діяльності.

Було проведено дослідження здоров'я і реабілітації дітей з порушеннями слуху в спеціалізованих (корекційних) освітніх установах м. Миколаєва (на базі комунального закладу «Миколаївська спеціальна школа №1» Миколаївської міської ради), які займалися до цього футболом на базі "Школи вищої спортивної майстерності" (ШВСМ).

Досліджувані контрольної групи в кількості 44 осіб займалися за звичною програмою для ШВСМ з футболу тому, що була відсутня стандартна спеціалізована

програма з футболу, яка призначена для дітей з вадами слуху. Навчально-тренувальні заняття проводилися 3 рази на тиждень по 3 академічні години. Випробувані експериментальної групи також у кількості 44 осіб займалися відповідно до авторської методики адаптації футболістів 13-15 років, що слабо чують, до фізичних навантажень. Розділи програми, кількість годин та тривалість навчально-тренувальних занять були такими ж, як у контрольній групі.

Провівши аналіз запровадження методики підвищення рівня адаптації підлітків 13–15 років з вадами слуху, до фізичних навантажень, зокрема які займаються футболом, були сформульовані основні висновки, отримані за результатами діагностики психомоторних порушень та показників фізичної кондиції досліджуваних осіб.

Усі отримані дані контрольної групи мають значні дані з ймовірністю 5% ($p < 0,05$). Лейкоцити досліджуваних підвищилися на 10,9% (Темп =1); еозинофіли знизилися на 20,2% (Темп =1); паличкоядерні та сегментоядерні нейтрофіли знизилися на 8,7% (Темп =26,5) та 50,2% відповідно (Темп =1); лімфоцити підвищилися на 23,8% (Темп =1).

В експериментальній групі всі отримані результати значущі з ймовірністю відхилення 1% ($p < 0,01$). Всі результати свідчать про збільшення показників по всіх тестових завданнях, що вивчаються. Результати за параметром лімфоцитів знаходяться в зоні невизначеності з ймовірністю відхилення від 1% до 5% ($p > 0,01$ та $p < 0,05$) при показниках 17,3% на початку експерименту та 19,2% наприкінці, що показує динаміку підвищення результатів на 10,7% (Темп =55).

Лейкоцити досліджуваних експериментальної групи підвищилися на 9,7% (Темп =20); еозинофіли знизилися на 8,3% (Темп =23); паличкоядерні та сегментоядерні нейтрофіли знизилися на 9,6% (Темп =28,5) і підвищилися на 12,2% відповідно (Темп =6).

Аналіз лейкоцитарних формул і в контрольній і в експериментальній груп слабчующих підлітків-футболістів свідчить про зниження гостроти реакції реакції на психоемоційний подразник у порівнянні з тим, що було рік тому.

Спостерігаються збільшення кількості лейкоцитів, але, на відміну від

попереднього випадку, де яскраво виражено зниження еозинофілів, число паличкоядерних нейтрофілів у межах норми, число сегментоядерних нейтрофілів достовірно нижче за норму, а число лімфоцитів – достовірно вище за норму.

Результати досліджуваних контрольній групі в "Пробі Ромберга" мали позитивний зсув на 29,3% (Темп=1), у тесті "стійка на напівпальцях" на 66,6% (Темп=1).

Згідно з отриманими результатами у випробуваних експериментальної групи в «Пробі Ромберга» показники збільшилися на 61,5% (Темп=8), що становить збільшення 9,3 бала. У тесті "стійка на півпальцях" показники збільшилися на 72,4% (Темп = 1).

Таким чином, проведений аналіз лейкоцитарної формули крові свідчить про зниження гостроти відповідної реакції організму на емоційний подразник у порівнянні з попередніми показниками, що випробувані експериментальної групи, що займаються протягом 12 місяців за авторською методикою, знаходяться на стадії тренуваності реакції тренування на відміну від контрольної, яка працювала за загальноприйнятою методикою для спеціальних корекційних шкіл. Зазначена стадія є сприятливішим варіантом адаптаційного процесу до стресових станів при фізичних навантаженнях.

Ефективність розробленої методики, що реалізує диференційований підхід у процесі корекції та зміни рівня адаптаційних резервів школярів з різним ступенем порушення слуху, підтверджена під час педагогічного експерименту. Максимальні темпи приросту (28-46%), виявлені після впливу розробленої методики, були відзначені в ЕГ у школярів з різним ступенем порушення слуху.

ВИСНОВКИ

Фізичний розвиток та функціональний стан кардіореспіраторної системи підлітків-футболістів 13-15 років відповідають віковим нормам. У них відзначаються хороша реактивність та достатні компенсаторні можливості організму. Аналіз лейкоцитарної формули підлітків-футболістів-початківців у період попередній змаганням свідчить про наявність у них передстресового стану,

зокрема, підвищеної мобілізації організму та тривожності (турботи). Вони відчувають вплив стресуючого психоемоційного фактора середньої інтенсивності та відповідають на нього, перебуваючи у стані підвищеної реактивності організму.

Заняття адаптивним спортом, а саме, футболом, протягом 1 року статистично достовірно благотворно впливає на показники, що характеризують фізичний розвиток, функціональний стан і ступінь фізичної підготовленості підлітків, що слабо чують. Річне застосування авторської методики, спрямованої на підвищення рівня адаптації підлітків 13–15 років, що слабо чують, до фізичних навантажень, додатково статистично достовірно покращує показники фізичного розвитку, функціонального стану та ступеня фізичної підготовленості досліджуваного контингенту.

Аналіз лейкоцитарних формул і в контрольній і в експериментальній груп слабчущих підлітків-футболістів свідчить про зниження гостроти реакції реакції на психоемоційний подразник у порівнянні з тим, що було рік тому. Але якщо підлітки футболісти контрольної групи відповідають на дію стресуючого психоемоційного фактора середньої інтенсивності, перебуваючи в зоні підвищеної реакції активації, то випробувані експериментальної групи із застосуванням авторської методики знаходяться на стадії тренуваності реакції тренування, що є сприятливішим варіантом адаптації до стресу.

Усі отримані дані контрольної групи мають значні дані з ймовірністю 5% ($p < 0,05$). Лейкоцити досліджуваних підвищилися на 10,9% (Темп =1); еозинофіли знизилися на 20,2% (Темп =1); паличкоядерні та сегментоядерні нейтрофіли знизилися на 8,7% (Темп =26,5) та 50,2% відповідно (Темп =1); лімфоцити підвищилися на 23,8% (Темп =1).

Лейкоцити досліджуваних експериментальної групи підвищилися на 9,7% (Темп =20); еозинофіли знизилися на 8,3% (Темп =23); паличкоядерні та сегментоядерні нейтрофіли знизилися на 9,6% (Темп =28,5) і підвищилися на 12,2% відповідно (Темп =6).

Ефективність розробленої методики, що реалізує диференційований підхід у процесі корекції та зміни рівня адаптаційних резервів школярів з різним ступенем порушення слуху, підтверджена під час педагогічного експерименту.

АНОТАЦІЇ

П. І. П. ХАРАКТЕР ЗМІНИ РІВНЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕЗЕРВІВ ПІДЛІТКІВ З ПРОБЛЕМАМИ СЛУХУ ДО НАВАНТАЖЕНЬ РІЗНОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ В УМОВАХ АКТИВНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ– На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія». – Чорноморський національний університет ім.П.Моголи, Миколаїв, 2021.

Магістерська робота присвячена питанню теоретичного обґрунтування, розробки, експериментального апробування та оцінки ефективності методики зміни рівня адаптаційних резервів підлітків з проблемами слуху до навантажень різної інтенсивності в умовах активної рухової діяльності. Розроблено експериментальну методику для підвищення рівня адаптації слабчуючих підлітків 13–15 років, які займаються футболом, до фізичних навантажень. Визначено високий позитивний взаємозв'язок лейкоцитарної формули з активністю спортсменів: заняття адаптивним спортом, а саме, футболом, протягом 1 року статистично достовірно благотворно впливає на показники, що характеризують фізичний розвиток, функціональний стан і ступінь фізичної підготовленості підлітків, що слабо чують. Отримано нові дані про зміну показників психофізичного стану підлітків-футболістів з вадами слуху у процесі занять адаптивним фізичним вихованням за експериментальною методикою: аналіз лейкоцитарних формул і в контрольній і в експериментальній груп слабчуючих підлітків-футболістів свідчить про зниження гостроти реакції реакції на психоемоційний подразник у порівнянні з тим, що було рік тому.

Ключові слова: адаптивне фізичне виховання, діти з вадами слуху, адаптаційні резерви, рухова активність.