

Розділ 1. Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури

УДК 37.042.1

Сергій Афанасьєв

Сучасні уявлення щодо фізичної реабілітації при нефіксованих порушеннях постави слабкочуючих школярів

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту (м. Дніпропетровськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Наявна література свідчить, що слабкочуючі діти в шкільному віці мають різні порушення постави, однак найбільш поширеною є сколіотична постава. Установлено зміни низку гоніометричних характеристик у цього контингенту, порівняно з показниками здорових дітей [3; 8].

Фізична реабілітація слабкочуючих дітей припускає використання різноманітних засобів, спрямованих на розв'язання конкретних завдань: покращення фізичного розвитку, рухової сфери, здоров'я й соціальної адаптації [13; 15].

Багато вчених відзначають фізичну реабілітація дітей із порушенням слуху як процес складний, трудомісткий, який потребує гармонійного поєднання педагогічного, медичного, соціального аспектів реабілітації та постійного вдосконалення [3; 2; 5].

Умова реабілітації дітей із порушенням слуху – необхідність урахування низки факторів (ступінь тяжкості порушень, час початку корекційних заходів, їх інтенсивність, систематичність тощо) [2; 5].

Мета дослідження – на основі аналізу науково-методичної літератури визначити актуальні проблеми фізичної реабілітації дітей із порушенням слуху.

До **методів дослідження** входить аналіз спеціальної наукової та методичної літератури з проблеми, яка вивчається.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Фізична реабілітація використовує широкий спектр засобів у корекційно-відновлювальних заходах на всіх етапах реабілітації.

Важлива частина системи реабілітації дітей із порушенням слуху – застосування фізичних вправ, які стимулюють фізіологічні процеси в організмі дитини, посилюють моторно-вісцеральні зв'язки та нормалізують функції внутрішніх органів [5; 6; 18].

Фізичні вправи збільшують васкуляризацію міокарда, підвищують насосну функцію серця, посилюють його скорочувальну здатність, подовжують діастолічну паузу, збільшують масу циркулюючої крові [2; 10].

Застосування фізичних вправ покращує функціональний стан органів дихання: збільшується фаза видиху, що приводить до економізації функції дихання; полегшуються венозне повернення крові; закріплюються м'язи, які беруть участь у диханні; збільшуються дихальний об'єм, життєва ємність легень, максимальна легенева вентиляція, підвищуються резервні можливості дихальної системи в цілому [5; 6; 10; 14].

Фахівці розробили програми з фізичної реабілітації для такого контингенту дітей. Так, А. В. Мут'єв – автор методики розвитку рухової сфери глухих школярів 13–15 років, яка здійснюється засобами спортивних єдиноборств [16].

О. В. Колишкін розробив методику корекції рухових порушень юнаків старшого шкільного віку з розладами слуху в позаурочний час засобами адаптивного фізичного виховання, методику мовленнєвого забезпечення занять фізичними вправами адаптаційної спрямованості [12].

Х. Є. Гурінович – автор програми корекції фізичного стану глухих дітей молодшого шкільного віку засобами фізичного виховання, яка включає рухливі ігри, комплекси фізкультурних хвилинок, фізкультурних пауз, вправи для профілактики та зменшення порушень постави й плоскостопості [7].

Є. С. Авдєєнко обґрунтувала методику розвитку музично-ритмічних рухів у слабкочуючих молодших школярів за рахунок багатоаспектного динамічного вивчення музично-ритмічних рухів, що включає виявлення можливостей сприйняття музики в аудіозаписі, особливостей рухової сфери,

виконання під музику заданих рухів і їх композицій, музично-пластичної імпровізації. Реалізація розроблених педагогічних умов сприяла досягненню школярами високої якості виконання завдань, пов'язаних зі сприйняттям музики в аудіозаписі, руховою сферою, виконанням під музику заданих рухів, танцювальних композицій, музично-пластичної імпровізації [1].

А. В. Цивілева розробила технологію розвитку та корекції рухових здібностей дітей із порушеним слухом на уроках фізичної культури. Проведені дослідження засвідчили, що модифікована програма позитивно впливає на корекцію рухових здібностей глухих молодших школярів. У таких дітей покращилися силова витривалість, швидкість зорово-моторної реакції, координація рухів, просторова орієнтація, статична рівновага [19].

Є. Ю. Овсянникова на основі поєднання комплексу таких принципів, як безперервний і комплексний педагогічний вплив на особистості, які займаються різними формами й засобами адаптивного фізичного виховання, диференційованого та індивідуального підходу, створила методiku корекції фізичного розвитку й фізичної підготовленості глухих школярів. Використання цієї методики дало змогу покращити показники фізичного розвитку глухих дітей: довжини та маси тіла, окружності грудної клітки й життєвої ємності легень [17].

А. П. Киргизов створив оздоровчо-корекційний процес із фізичного виховання для глухих дітей 11–13 років у вигляді додаткових занять з ігровою й змагальною діяльністю з оздоровчо-корекційною спрямованістю з уключенням баскетболу. Крім вірогідного покращення антропометричних показників, по закінченню використання оздоровчо-корекційного процесу досягнуто підвищення рівня фізичної підготовленості хлопчиків: поліпшення показників швидкісних і швидкісно-силових якостей, розвиток силових здібностей. Значно підвищився рівень розвитку координації й спритності, динамічної рівноваги, покращився функціональний стан вестибулярного аналізатора [11].

Я. В. Калинчева задля корекції рухових і функціональних порушень слабчочуючих дітей 12–15 років розробила методiku занять оздоровчою аеробікою, яка спрямована на корекцію рухових і функціональних порушень та зміст якої представлено сукупністю елементів оздоровчої аеробіки різного ступеня складності, силових вправ, стретчингу, дихальних вправ. Авторська методика занять оздоровчою аеробікою сприяє позитивній динаміці антропометричних показників, покращує функціональний стан вестибулярного апарату, позитивно впливає на серцево-судинну й дихальну системи [9].

Однак поза увагою фахівців залишається проблема дефекту постави в дітей із порушенням слуху. Тільки програми окремих фахівців спрямовані на покращення функціонального стану хребта в дітей із порушенням слуху.

Дослідженням Зіяда Насраллаха виявлено кількісні показники геометрії тіла, що характеризують порушення постави в сагітальній і фронтальній площинах слабчочуючих дітей молодшого шкільного віку, на базі чого розроблено комп'ютерну інформаційно-методичну систему «Osanka» [8].

О. С. Афанасьєва – автор програми з фізичної реабілітації дітей середнього шкільного віку із вадами слуху, у якій застосовували фітбол, що сприяло формуванню навички правильної постави, забезпечувало укріплення м'язового корсета та покращувало вестибулярну функцію, а також профілактику Євмінова для розвантаження хребта та укріплення глибоких м'язів спини, вправи парадоксальної дихальної гімнастики за методикою О. М. Стрельникової, виконання симетричного масажу не лише спини, а й грудної клітки й самомасаж стоп [4].

Отже, наявні програми з фізичної реабілітації слабчочуючих дітей спрямовані на корекцію фізичного розвитку та фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності й соматичного здоров'я, їх соціальну реабілітацію, однак порушення постави в цього контингенту дітей залишається поза увагою фахівців.

Подальше дослідження спрямоване на поглиблене вивчення проблеми профілактики та корекції деформації хребта в дітей із вадами слуху.

Джерела та література

1. Авдеенко Е. С. Развитие музыкально-ритмических движений у слабослышащих учащихся младших классов : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : 13.00.03 «Коррекционная педагогика (сурдопедагогика)» / Е. С. Авдеенко. – М., 2010. – 18 с.
2. Афанасьєва І. О. Стан серцево-судинної системи у дітей з патологією постави / І. О. Афанасьєва // Педіатрія, акушерство та гінекологія. – 1998. – № 6. – С. 35–38.
3. Афанасьєва О. Сучасний стан проблеми фізичної реабілітації дітей з депривацією слуху / Олександра Афанасьєва, Ольга Луковська // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 3. – С. 17–20.

4. Афанасьєва О. С. Фізична реабілітація слабкочуючих дітей середнього шкільного віку з порушенням постави : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.03. «Фізична реабілітація» / О. С. Афанасьєва. – К. : НУФВіСУ, 2014. – 20 с.
5. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж / Н. А. Белая. – М. : Сов. спорт, 2001. – 272 с.
6. Вернер Д. Реабилитация детей-инвалидов / Д. Вернер. – М. : [б. и.], 1995. – 87 с.
7. Гуринович Х. Є. Фізичний стан глухих дітей молодшого шкільного віку та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Х. Є. Гуринович. – Львів : ЛДУФК, 2007. – 18 с.
8. Зіяд Хмаїді Ахмад Насраллах. Корекція порушень постави слабкочуючих школярів засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Насраллах Зіяд Хмаїді Ахмад. – К., 2008. – 20 с.
9. Калинчева Я. В. Коррекция двигательных и функциональных нарушений слабослышащих детей 12–15 лет в процессе занятий оздоровительной аэробикой : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Я. В. Калинчева. – Тамбов, 2012. – 24 с.
10. Каптелин А. Ф. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: руководство для врачей / А. Ф. Каптелин. – М. : Медицина, 1995. – 400 с.
11. Киргизов А. М. Разработка и реализация оздоровительно-коррекционного процесса по физическому воспитанию у глухих детей : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. М. Киргизов. – Улан-Уде, 2011. – 23 с.
12. Колишкін О. В. Удосконалення корекційної роботи з фізичного виховання із слабкочуючими старшокласниками в умовах спеціальної школи-інтернату / О. В. Колишкін // Спортивний Вісник Придніпров'я. – 2005. – №3. – С. 138–141.
13. Крет Я. В. Критерії діагностики психофізичного розвитку дітей і підлітків у системі корекційної роботи : навч. посіб. / Я. В. Крет. – Запоріжжя : ЗДУ, 2003. – 92 с.
14. Кузнецова Т. Д. Дыхательные упражнения в физическом воспитании / Т. Д. Кузнецова, П. М. Левитский, В. С. Язловецкий. – Киев : Здоровья, 1989. – 136 с.
15. Марченко О. К. Основи фізичної реабілітації : учеб. для студ. вузов / О. К. Марченко. – Киев : Олимп. лит., 2012. – 528 с.
16. Мут'єв А. В. Розвиток рухової сфери глухих школярів засобами спортивних єдиноборств : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.03 «Корекційна педагогіка» / А. В. Мут'єв. – Одеса, 2003. – 16 с.
17. Овсянникова Е. Ю. Методика коррекции физического развития и физической подготовленности глухих школьников в процессе непрерывного адаптивного физического воспитания : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Е. Ю. Овсянникова. – Ярославль, 2006. – 20 с.
18. Фищенко В. Я. Консервативное лечение сколиоза / В. Я. Фищенко, В. А. Улещенко, Н. Н. Вовк [и др.]. – Киев : МФ «УНУТІ». - Атлант, 1994. – 188 с.
19. Цивилева Л. В. Обучение катанию на коньках как фактор коррекции двигательных способностей у детей с нарушением слуха классов : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : 13.00.03 / Л. В. Цивилева. – Екатеринбург, 2000. – 19 с.

Анотації

За даними літератури виявлено, що діти з вадами слуху в шкільному віці мають різні порушення постави, однак найбільш поширеною є сколіотична постава.

Визначено актуальні проблеми фізичної реабілітації дітей із порушенням слуху.

Фахівці розробили програми з фізичної реабілітації для такого контингенту дітей. Однак на сьогодні недостатньо спеціальних програм із фізичної реабілітації, які б урахували порушення постави, що часто виявляється в слабкочуючих дітей. Це зумовлює необхідність проведення досліджень у зазначеному напрямі.

Ключові слова: постава, програма з фізичної реабілітації, діти з порушенням слуху.

Сергей Афанасьев. Современные представления о физической реабилитации при нефиксированных нарушениях осанки слабослышащих школьников. По данным литературы установлено, что слабослышащие дети в школьном возрасте имеют различные нарушения осанки, однако наиболее распространенной является сколиотическая осанка.

Определены актуальные проблемы физической реабилитации детей с нарушением слуха.

Специалисты разработали программы по физической реабилитации для данного контингента детей. Однако в настоящее время недостаточно специальных программ по физической реабилитации, которые бы

учитывали нарушения осанки, часто выявленные у слабослышащих детей, что вызывает необходимость проведения исследований в данном направлении.

Ключевые слова: осанка, программа по физической реабилитации, дети с нарушением слуха.

Sergey Afanasiev. Modern Conceptions of Physical Rehabilitation at Unfixed Posture Disorders of Pupils with Hearing Disorders. According to the literature revealed that children with hearing disorders of school age have different incorrect posture, but the most common is the scoliotic posture.

Current problems of physical rehabilitation of children with hearing disorders are defined

A number of specialists developed a program of physical rehabilitation for this group of children. Currently, however, there is a special programs of physical rehabilitation, which would take into account the violation of the posture often detected at children with hearing loss and this makes the need for research in this direction.

Key words: programs of physical rehabilitation, children with hearing disorders, posture.

УДК 796.015.59:616-007.61

**Любовь Еракова,
Александр Довгич,
Руслан Кронта**

Обоснование тренировочных режимов, направленных на развитие мышечной гипертрофии в оздоровительной тренировке

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев)

Постановка научной проблемы и ее значение. В современном фитнесе, как и в спорте, все большее внимание уделяется проблеме оптимизации физических нагрузок относительно конечных задач тренировки. В этой связи зависимость «доза–эффект» между характеристиками физической нагрузки (интенсивность, частота, объём) и результатами тренировки (сила, мощность, гипертрофия) следует рассматривать в качестве «фундамента» для корректного построения тренировок с отягощениями [26].

Анализ исследований по проблеме. Несмотря на достаточно большое количество научных данных по проблеме развития силы и мощности сокращения [4; 9; 12; 13; 25; 23; 24; 26; 36], существует определенный дефицит информации о тренировочных воздействиях, направленных на формирование формы мышцы за счет гипертрофии, что в фитнесе зачастую является приоритетной целью тренировки. Вопросы особенностей силовой тренировки, имеющие различные цели и эффективности различных методов развития гипертрофии скелетных мышц являются предметом обсуждения данной статьи.

Цель работы – на основе анализа литературных данных обосновать тренировочные режимы физических нагрузок с отягощениями, направленные на формирование гипертрофии мышц, предложить рекомендации по планированию занятий силовым фитнесом.

В работе использовались методы анализа литературных источников и контент-анализ научных материалов в базах данных MEDLINE и GoogleScholar. Анализировались работы, в которых силовая тренировка не сопровождалась приемом веществ, стимулирующих синтез белка в скелетной мускулатуре.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследований. Основываясь на научных материалах по проблеме формирования гипертрофии мышц упражнениями с отягощениями, можно утверждать, что:

- 1) тренировка с целью развития силы мышц и достижения необходимой формы мышц (гипертрофии) практически не имеют методических или каких-либо других различий;
- 2) программы, приводящие к приростам силы, также способствуют к определенному увеличению мышечной массы, однако степень выраженности таких приростов может существенно различаться.

Указанные положения, по-видимому, справедливы как для спортивной, так и для оздоровительной тренировки. Так, в исследованиях Choietal [7] и Masudaetal [14], основанных на сравнении традиционного для бодибилдинга режима работы с отягощениями с умеренной интенсивностью и высокоинтенсивной тренировки в пауэрлифтинге, показано, что в обоих случаях наблюдалось увеличение