

Після розподілу дітей на групи був проведений основний педагогічний експеримент, який передбачав, що учні експериментальної групи, крім урочних занять з фізичного виховання, 2 рази на тиждень відвідуватимуть додаткові, відповідно розробленій програмі, а школярі контрольної групи – будуть займатися лише на уроках з фізичного виховання. У хлопчиків контрольної групи також спостерігається покращення показників фізичного розвитку та результативності виконання тестів з фізичної підготовленості, що свідчить про позитивний вплив уроків фізичного виховання. Зокрема, статистично достовірно ($p < 0,01$) покращилися результати виконання нахилу вперед з положення сидячи на 0,72 см (17,18 %) і підняття тулуба з положення лежачи на спині в сід на 1,04 рази/30 с, що відповідає 5,03 % ($p < 0,05$), що пов'язано із сенситивним періодом розвитку гнучкості та здібності до тривалого виконання роботи в динамічному режимі. Аналіз отриманих результатів свідчить про ефективність проведення додаткових позаурочних занять з фізичного виховання у кількості двох разів на тиждень для учнів середнього шкільного віку з розподілом дітей на підгрупи, відповідно до рівня їх підготовленості, для реалізації принципу індивідуалізації.

ВИСНОВКИ

1. В результаті аналізу науково-методичної і спеціальної літератури було виявлено, що лише уроків з фізичного виховання в школі недостатньо для задоволення потреб в руховій активності школярів. Разом з тим, гіпокінезія та гіподинамія є причинами погіршення здоров'я і збільшення захворюваності дітей. Таким чином, стає актуальним залучення учнів до занять фізичним вихованням у позаурочний час.

2. Розроблено програму позаурочного фізичного виховання для хлопчиків 11 – 12 років, розраховану на 30 занять, яка передбачала розподіл дітей на 5 підгруп (спеціалізована, загальнопідготовча, основна, спеціально-підготовча, спортивна). Особливості структури і змісту програми позаурочного фізичного виховання дозволили реалізувати індивідуальний підхід в організації занять з дітьми різного рівня розвитку і підготовленості.

3. У хлопчиків експериментальної групи виявлено статистично достовірні, в порівнянні з контрольною групою, покращення таких показників як життєвий індекс (на 5,35 %), силовий індекс (на 4,19 %), нахил вперед з положення сидячи (на 21,03 %), сила м'язів кисті (на 5,03 %), стрибок у довжину з місця (на 2,54 %), підняття тулуба з положення лежачи на спині в сід (на 6,64 %).

4. Встановлено необхідність проведення додаткових позаурочних занять з фізичного виховання з дітьми середнього шкільного віку, що дозволить підвищити рівень рухової активності, адаптивні можливості організму, сприятиме розвитку мотивації до самостійних занять фізичною культурою, зміцненню здоров'я, профілактиці захворювань, формуванню знань, рухових умінь і навичок.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають у розробці новітніх методик організації і проведення позаурочних занять з фізичного виховання з дітьми різних вікових груп.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васкан І.Г. Науково-методичні основи розвитку рухової активності підлітків у позаурочній діяльності / І.Г. Васкан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2014. – № 2. – С. 24–30.
2. Гаркуша С.В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання / С.В. Гаркуша // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 10. – С. 7 – 11.
3. Салман Хані Руміє. Оздоровча фізична культура хлопчиків 12 – 14 років у позаурочний час: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Салман Хані Руміє. – Харків, 2006. – 20 с.
4. Сидорченко К.М. Стан здоров'я та шляхи його покращення у дітей шкільного віку у спеціальних медичних групах // К.М. Сидорченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 80 – 82.
5. Теория и методика физического воспитания [в 2 томах] / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 392 с.
6. Ara I. Influence of extracurricular sport activities on body composition and physical fitness in boys: a 3-year longitudinal study / Ara I, Vicente-Rodriguez G, Perez-Gomez J et al // Int J Obes. – 2006. – Vol. 30 (7). – PP. 1062 – 1071.
7. Bass D. Promotion physical activity through the extra-curricular programme / D. Bass, L. Cale // European Journal of Physical Education. – 1999. – Vol. 4. – PP. 45 – 64.
8. Bocarro J. School Physical Education, extracurricular sports and lifelong active living / J. Bocarro, M.A. Kanters, J. Casper, S. Forrester // Journal of Teaching in Physical Education. – 2008. – Vol. 27. – PP. 155 – 166.
9. Ishee J.H. Participation in extracurricular physical activity in middle schools / J.H. Ishee // Journal of Physical Education, Recreation & Dance. – 2003. – Vol. 74 (4). – P. 6.

Чернявський І.С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОГО СПОРТУ

З ростом інвалідності серед населення у більшості країн світу, особливу значимість набуває проблема не тільки соціальної реабілітації та адаптації осіб з відхиленнями у стані здоров'я, включаючи інвалідів, а й їх інтеграції в соціум. Інтеграція в суспільство людини з обмеженими можливостями здоров'я передбачає надання йому не тільки прав, а й реальних можливостей брати участь у всіх видах і формах соціального життя, включаючи заняття фізичними вправами і спортом нарівні з іншими громадянами. Проблема інвалідності - це проблема світового масштабу, існуюча в усіх країнах незалежно від рівня їх економічного розвитку. Причому по проведеній тією чи іншою державою соціальної політики щодо інвалідів, судять про її цивілізованість. Спостерігається зростання інвалідності населення в більшості країн світу пов'язаний з ускладненням виробничих процесів, збільшенням кількості та інтенсивності транспортних

потоків, виникненню військових конфліктів і терористичних актів, погіршенням екологічних факторів, скороченням рухової активності і збільшенням фармакологічних засобів корекції стану здоров'я людини і з цілим рядом інших причин. Все це призводить до необхідності розробки комплексних заходів щодо соціального захисту даної категорії населення, створення умов для їх соціальної реабілітації та інтеграції. Важливу роль у вирішенні цієї проблеми відіграє адаптивний спорт.

Ключові слова: адаптивний спорт, інвалідність, проблеми, соціальна реабілітація та інтеграція.

Черняевский И.С. Проблемы развития адаптивного спорта. С ростом инвалидности среди населения в большинстве стран мира, особую значимость приобретает проблема не только социальной реабилитации и адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, но и их интеграции в социум. Интеграция в общество человека с ограниченными возможностями здоровья предусматривает предоставление ему не только прав, но и реальных возможностей участвовать во всех видах и формах социальной жизни, включая занятия физическими упражнениями и спортом наравне с другими гражданами. Проблема инвалидности - это проблема мирового масштаба, существующая во всех странах независимо от уровня их экономического развития. Причем по проведенной тем или иным государством социальной политики в отношении инвалидов, судят о ее цивилизованности. Наблюдается рост инвалидности населения в большинстве стран мира связан с усложнением производственных процессов, увеличением количества и интенсивности транспортных потоков, возникновением военных конфликтов и террористических актов, ухудшением экологических факторов, сокращением двигательной активности и увеличением фармакологических средств коррекции состояния здоровья человека и с целым рядом других причин. Все это приводит к необходимости разработки комплексных мер по социальной защите данной категории населения, созданию условий для их социальной реабилитации и интеграции. Важную роль в решении этой проблемы играет адаптивный спорт.

Ключевые слова: адаптивный спорт, инвалидность, проблемы, социальная реабилитация и интеграция.

Cherniavskiy Ivan. Problems development adaptive sports. With the growth of disability among the population in most countries, special significance is the problem not only of social rehabilitation and adaptation of persons with disabilities in health, including the handicapped, but their integration into the society. Integration of human society with disabilities provides him not only rights, but also real opportunities to participate in all types and forms of social life, including physical exercise and sports along with other citizens. Disability - is a global problem that exists in all countries regardless of their level of economic development. Moreover spent on this or that state social disability policy, judged on its civility. There is growing disability population in most countries is related to the complexity of production processes, increasing the number and intensity of traffic, the emergence of military conflicts and terrorist attacks, worsening environmental factors, reduction of motor activity and pharmacological agents increasing correction of human health and the whole a number of other reasons. All this leads to the need to develop complex measures on social protection of this category of the population, creating conditions for their social rehabilitation and integration. An important role in solving this problem plays adaptive sports.

Key words: adaptive sports, disability issues, social rehabilitation and integration.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У ході аналізу спеціальної літератури визначено, що категорія «розвиток» однозначно трактується фахівцями як процес переходу об'єкта з одного стану в інший, більш досконалий (Д.Н. Ушаков). Особливістю багатьох людей з тими чи іншими фізичними вадами природженого чи набутого характеру є збереження багатьох фізичних можливостей, що не пов'язані безпосередньо з характером захворювання. Це дає підстави для активних занять фізичною культурою і спортом. Багаторічна практика роботи вітчизняних та закордонних фахівців показує, що одним з найбільш дієвих методів реабілітації цього контингенту є реабілітація засобами фізичної культури та спорту. [8] Систематичні тренувальні заняття, участь в змаганнях не тільки підвищують адаптацію інвалідів до умов життя, які змінилися, розширюють їх функціональні можливості, допомагають оздоровленню організму, але й сприяють виробленню координації в діяльності опорно-рухового апарату, кардіореспіраторної, травної систем і системи виділення, сприятливо діють на психіку інвалідів, мобілізують їх волю на боротьбу з хворобою, повертають людям почуття соціальної повноцінності. У тих інвалідів, які займаються спортом, у порівнянні з інвалідами, які не займаються спортом, більше виявляються такі особистісні характеристики, як бажання позбутися відчуття «провини» перед «суспільством», увага до свого здоров'я тощо. І навпаки, у інвалідів, які систематично не займаються фізичними вправами і не беруть участі у спортивних змаганнях, проявляється надмірна фіксація уваги на своїй хворобі, незадоволення станом здоров'я, домінують такі особистісні якості, як емоційне пригнічення, слабка особистісна ініціатива, відсутність бажання підтримувати стосунки з друзями. [6]

Мета дослідження: визначення основних проблем перешкоджаючих розвитку адаптивного спорту та пошук шляхів їх вирішення.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз (порівняльно-зіставний, ретроспективний, моделювання);
- діагностичні методи (метод експертних оцінок);
- вивчення і узагальнення передового та інноваційного досвіду.

Результати дослідження:

Незважаючи на те, що в даний час прикладаються значні зусилля для розвитку адаптивної фізичної культури як універсального засобу фізичної, психічної та соціальної адаптації інвалідів, лише незначна частина осіб з обмеженими можливостями здоров'я залучена в систему фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи. Серед основних причин такої ситуації слід назвати:

– гострий дефіцит кваліфікованих кадрів, здатних забезпечити не тільки педагогічний, а й медичний, психологічний супровід занять з представниками різних нозологічних груп, брак фахівців, що володіють організаторськими здібностями, вміють вибудувати навчально-тренувальний процес і проводити спортивні змагання та заходи;

– відсутність налагодженої системи підвищення кваліфікації та обміну досвідом фахівців в області адаптивної фізичної культури;

недостатню розробленість теорії та методики адаптивного спорту (мова тут йде не про накопичення та об'єднання знань з фізичної культури, спорту, медицини, корекційної педагогіки, а про створення, по суті, нового знання, являє собою результат взаємопроникнення знань кожної з названих наук і дисциплін);

– відсутність чіткої системи державної пропаганди та популяризації фізичної культури і спорту, насамперед, серед інвалідів, що значно затрудняє залучення осіб з обмеженими можливостями здоров'я в заняття фізичними вправами і спортом;

– недостатній рівень фінансування системи спорту інвалідів;

– недостатню розвиненість інфраструктури адаптивного спорту: більшість спортивних споруд, в яких здійснюють підготовку до змагань люди з обмеженими можливостями здоров'я, не відповідають сучасним вимогам; відсутність єдиної концепції та державної стратегії розвитку адаптивного спорту, необхідність суттєвого доопрацювання нормативно-правової бази спорту інвалідів. [7]

На сьогоднішній день далека від свого втілення ідея створення клубної системи проведення змагань та відкриття дитячо-юнацьких спортивних (спортивно-технічних) шкіл та дитячо-юнацьких клубів фізичної підготовки для інвалідів – представників різних нозологічних груп. Стосовно проблеми видів спорту, якими можуть займатися інваліди, спеціалісти Німеччини вважають, що цей арсенал слід обмежити лише за медичними показниками. При цьому підкреслюється значення не тільки специфічної дії вправ, пов'язаних з корекцією самої недуги, але й неспецифічності ефекту тренування, що підвищує опір інфекційним захворюванням, покращує психічний стан. Наприклад, особам з ампутацією нижньої кінцівки настільний теніс допомагає розвивати почуття рівноваги, координацію, швидкість реагування, спритність, а участь у змаганнях з цього виду спорту сприяє покращенню загального тону, зміцнює мотивацію здоров'я. [9]

Доцільність використання саме спорту, а не лікувальної фізичної культури чи занять фізичними вправами, має три основних положення:

– психологічний вплив спортивних ігор і змагань полегшує компенсацію фізичних, психічних, соціальних змін особистості інваліда, нормалізуючи його соціальну значимість, підвищуючи психоемоційну стійкість в умовах стресу;

– дозоване застосування підвищених фізичних навантажень при заняттях спортом виявляє резервні можливості організму, прискорюючи процеси реадaptaції;

– підвищення комунікативної активності, соціальна підтримка в умовах змагань має велике значення як у сімейно-побутовій сфері, так і в процесі підготовки до трудової діяльності. [10]

Крім того, застосування систематичних навантажень сприяє розвитку компенсаторних механізмів, відновленню здатності до маніпулятивних дій, що включає побутове і професійне навчання і перенавчання, необхідність і можливість соціально корисної трудової діяльності і збереження родини при наявності стійкого обмеження здатності самостійно пересуватися. Професійна діяльність і соціальна активність інвалідів у значній мірі визначається фізичним станом і функціональними можливостями організму. Тому, заходи з фізичної реабілітації є дуже важливими як для самого інваліда і його родини, так і для суспільства в цілому через те, що ефективна спортивно-оздоровча робота безпосередньо пов'язана з економічною рентабельністю, підвищенням працездатності, зменшенням захворювань, активізацією суспільної та професійної діяльності інвалідів. [6]

Шляхами вирішення проблем перешкоджаючих розвитку адаптивної фізичної культури та спорту, можуть бути:

1. Розробка та впровадження в практику спортивної класифікації з різних видів спорту (в першу чергу з національних видів спорту і видів спорту, що входять в програму Паралімпійських ігор). Тут мається на увазі розробка нормативів і вимог, виконання яких дозволить інвалідами та особами з відхиленнями у стані здоров'я оформити присвоєння конкретних спортивних розрядів від юнацьких до міжнародного класу. На відміну від спортивної класифікації для здорових людей в даному випадку для кожного розряду обов'язковим буде додавання слова "адаптивний (а)". Наприклад, перший юнацький розряд по адаптивному плаванню, другий розряд з адаптивної гімнастики, майстер адаптивного спорту з легкої атлетики, майстер адаптивного спорту міжнародного класу з велоспорту, аж до заслуженого майстра адаптивного спорту з конкретного виду спорту. Виняткова складність даної проблеми обумовлена тим, що подібні спортивні класифікації повинні бути розроблені окремо для кожного виду інвалідності або, іншими словами, для кожної групи спортивно-медичної класифікації. Для ілюстрації цієї тези нагадаємо, що спортивно-медична класифікація лише інвалідів з ампутацією кінцівок виділяє дев'ять груп (або класів) інвалідів залежно від характеру ураження і ступеня порушення рухових функцій. Крім того, виділяють різні класи інвалідів з ураженням спинного мозку та ін. [7]

2. Розробка положення про дитячу адаптивно-спортивні школи (ДАСС) та їх відкриття за рахунок бюджетних коштів територій.

3. Створення необхідної інфраструктури адаптивного спорту в конкретному регіоні чи країні.

4. Підготовка кадрів - фахівців з адаптивної фізичної культури - викладачів відповідно до вимог державного освітнього стандарту.

5. Проведення фундаментальних і прикладних наукових досліджень з адаптивної фізичної культури, включаючи проблеми адаптивного спорту. [10]

Рішення перерахованих і ще цілого ряду інших проблем адаптивного спорту можливо тільки при об'єднанні зусиль наукових і практичних працівників фізичної культури, медицини, освіти, соціального забезпечення. [8]

ВИСНОВКИ

Стан обмежених можливостей, обумовлене стійкими структурними та функціональними змінами організму, в даний

час охоплює більше 800 мільйонів чоловік, складаючи не менше 10% населення планети. На цьому тлі істотним підсумком гуманізації суспільних поглядів щодо осіб з обмеженими можливостями в кінці XX - початку XXI ст. стало зростання значущості соціалізуючих реабілітаційних практик. Одними з провідних напрямків цієї діяльності є адаптивна фізична культура і спорт. З цим явищем пов'язані сьогодні численні очікування у розвитку системи комплексної реабілітації інвалідів, перспективи забезпечення умов для всебічного розвитку особистості з відхиленнями у стані здоров'я. Розглядаючи дану тематику можна виявити основні проблеми, які перешкоджають розвитку адаптивного спорту, це: дивіцит кваліфікованих кадрів сфери адаптивного спорту, недостатній рівень фінансування державою, відсутність налагодженої системи обміну досвідом з зарубіжними фахівцями, відсутність пропаганди та популяризації рухової активності для людей з особливими потребами і т.д. Шляхами вирішення даної проблеми є підготовка кваліфікованих кадрів у сфері адаптивної ФК і С, проведення наукових досліджень, популяризації адаптивного спорту, налагодження системи державного управління адаптивною фізичною культурою та інше.

ЛІТЕРАТУРА

1. Braycich M.J. Adapting to new ideas. Special Olympics partners with universities in East Europe and Central Asia to focus on children with special needs // Spirit. - 2002. - № 3. - P. 32-32.
2. Carek P.J., Dickerson L., Hawkins A. Special Olympics, special athletes, special needs? // The Journal of the South Carolina Medical Association. - 2002. - № 98(4). - P. 180-183.
3. Castagno K.S. Special Olympics unified sports: changes in male athletes during a basketball season // Adapted Physical Activity Quarterly. - 2001. - № 18. - P. 193-206.
4. Jordan J., Lovett A., Eichman J. CISS 2001. - Paris, 2001. - 194 p.
5. Joyce B.M., Kirby R.L. Canes, crutches and walkers // American Family Physician. - 1999. - № 43(2). - P. 535-542.
6. Дубровський В.І. Реабілітація інвалідів-спортсменів. - В кн.: Спортивна медицина: Учеб. для студ. вищ. навч. заве деній. - 2-е вид., Доп. - М.: Гуманит. вид. центр ВЛАДОС, 2002, с. 411-417.
7. Евсеев С. Проблемы развития адаптивного спорта // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : Тез. докл. Междунар. конгр. - М., 1998. - Т. 2. - С. 527-528.
8. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. - М. : Советский спорт, 2000. - 240 с.
9. Иванов, В.И. Проблемы организации обучения двигательным действиям детей-инвалидов / В.И. Иванов, О.Н. Степанов // Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей : материалы научно-практической конференции / ИНЭП. - М., 2009. - С. 116-120.
10. Потехин, Л.Д. Физкультурно-оздоровительная работа с инвалидами / Л.Д.Потехин, Н.Г. Коновалова, Ф.О. Майер. - Новокузнецк : [б.и.], 1988. - 165 с.

Чеховська А.Ю.

Національний технічний університет України "КПІ"

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ У ФІТНЕС-АЕРОБІКІ

Представлені зміст і модельні показники змагальної діяльності у фітнес-аеробіці. Обґрунтовані основні напрями проектування і реалізації процесу фізичної підготовки в цьому виді спорту.

Ключові слова: *фітнес-аеробіка, фізична підготовленість, змагальна діяльність, модельні характеристики.*

Чеховская А.Ю. Модельные характеристики физической подготовленности в фитнес-аэробике.

Представлены содержание и модельные показатели соревновательной деятельности в фитнес-аэробике. Обоснованы основные направления проектирования и реализации процесса физической подготовки в этом виде спорта.

Ключевые слова: *фитнес - аэробика, физическая подготовленность, соревновательная деятельность, модельные характеристики*

Chekhovska A.J. Model characteristics of physical training in fitness aerobics. *Maintenance and model competition performance indicators are presented in a fitness-aerobics. Basic directions of planning and realization of process of physical preparation are reasonable in this type of sport. A Fitness-aerobics is a command, difficult coordinating type of sport, consisting of gymnastic and dancing elements. Competitions are conducted in three disciplines: aerobics, step-aerobics, a hip-hop is an aerobics. In fitness-aerobics executable motions and exercises are subdivided into certain levels. The first level is high jumps; second - high impact (for example: at run, jumping Jack, high waxes, chasse and it .c.); third are all motions in position upright (for example: turns, rapid transitions and it .c.); fourth are all motions with the change of position of trunk in relation to sex (for example: lunges, inclinations and it.c.); fifth all motions executable in an orchestra (for example: lunges, inclinations and it c). In fitness-аэробике served founding for raising of task of determination of maintenance and structure of competition activity the well-known thesis that foregoing indexes are qualificator during organization of training process and all system of preparation of sportsmen. For the decision of this task we were use the method of pedagogical supervision and analysis of video data.*

Key words: *fitness - aerobics, physical preparedness, competition activity, model descriptions.*

Вклад основного матеріалу. Зародившись як ефективна і доступна фізкультурно - оздоровча система, аеробіка нині стала одним з видів спорту, що має свої суворі правила і систему змагань. У 2006 р. сталося остаточне офіційне визнання фітнес- аеробіки як виду спорту. В той же час позитивний момент виникнення і затвердження нового виду спорту породив і певні проблеми.