
АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І РЕАБІЛІТАЦІЯ

УДК 616-056.52-053.2:615.825
ББК 57.33

Владислав Долгінцев,
Галина Койгушська

ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ В УМОВАХ ШКОЛИ МІСТА ЗАПОРІЖЖЯ

У статті показано, що основним засобом для зниження надлишкової ваги в школярів є фізичні вправи. Запропоновані комплекси вправ зацікавили тих, хто займався. У результаті дослідження отримані достовірні дані щодо зниження ваги тіла у школярів.

Ключові слова: здоров'я, школяр, фізична активність, надлишкова вага, реабілітація, нормальна маса тіла, калорійність, енерговитрати.

The study shows that the major means for decreasing overweight for schoolchildren are physical exercises. The sets of exercises offered were amusing. The results of the study were the data on decreasing the children's body mass.

Key words: health, schoolchildren, physical activity, over weight, rehabilitation, normal body mass, caloricity, energyconsuming.

Постановка проблеми. Наразі в Україні спостерігається постійне погіршення стану здоров'я дітей шкільного віку, знижуються показники фізичного розвитку. Перенасиченість програм в умовах продовженого шкільного дня з перевагою розумової праці над фізичною, у психоемоційній напрузі призводить до нейроцефальної перенапруги, гіподинамії, гіпокінезії. Тим часом, фізична активність нормалізує в дітей емоційну стабільність, сприяє розумовій працездатності, поліпшує функціонування всіх систем організму. У зв'язку із цим, а також із занепадом структур охорони здоров'я, виникла нагальна потреба в широкому застосуванні засобів фізичної реабілітації в умовах школи [2; 5].

Мета роботи – виявити можливість та ефективність впровадження заходів щодо фізичної реабілітації дітей, зокрема з надлишковою масою тіла в умовах школи.

Організація та методи дослідження. На етапі практичного проведення дослідження застосовувалися методи антропометричних вимірів, анкетування, експериментальний і порівняльний методи, статистична обробка даних. Усього з 163 учнів нормальну масу тіла мають 120 чоловік (73,6%), недостатня маса – у 12 учнів (7,4%) і надлишкова – у 31 (19,0%). На базі отриманих й оброблених даних показників фізичного розвитку щодо співвідношення маси тіла до росту серед юнаків, що мають надлишкову вагу, були сформовані досліджувана й контрольна групи. До складу груп ввійшло по 9 чоловік. При формуванні груп урахувалися необхідність забезпечення їхньої однорідності й однотипності, бажання учнів взяти участь у дослідженні, можливості дослідника й застосовуваних засобів корекції. Тому до складу обох груп не були включені учні, чий відсоток надлишку маси тіла був значний (більше 40%), і небажаючи брати участь.

Серед учасників як у досліджуваної, так і контрольної груп у вигляді анкетування був проведений моніторинг ставлення до проблеми надлишкової ваги й способів боротьби з нею. Учням була запропонована анкета з такими запитаннями: про визначення нормальної ваги тіла, надлишкову масу, фактори неправильного харчування, способи боротьби з надлишковою масою, контроль цінностей харчового раціону, про улюблений вид спорту, про чинники що заважають займатися фізкультурно-оздоровчими заняттями.

Результати досліджень показують, що для досягнення поставленої мети щодо оздоровлення шкільного середовища у процес потрібно включитися всім представникам шкільного колективу і, насамперед, педагогам. Проведення реабілітацій-

них заходів в умовах школи являє собою приклад виконання вимог ряду наказів МОН України [4].

Проведені антропометричні виміри показали значне поширення наявності надлишкової маси тіла серед учнів даної школи: надлишкову масу мають 27,3% юнаків і 13,4% дівчат старших класів. Анкетування учнів досліджуваної й контрольної груп із проблемами надлишкової маси показало, що 4/5 із них знають способи визначення нормальної ваги, однак, як виявилось, йшлося про формулу Брока, що не дуже підходить для підліткового віку. Тому більшість (71,4%) опитаних визначила свою масу тіла як нормальну.

Більш ніж 80% відповідей свідчать, що учні правильно визначили головні причини виникнення надлишкової маси тіла – надлишкове харчування й недостатню рухову активність, а також фактори неправильного харчування: опитані відзначили переїдання й порушення режиму харчування. При цьому майже 86% опитаних учнів не контролюють або не вміють контролювати харчову цінність свого раціону, що вказує на недостатнє розуміння серйозності причин виникнення надлишкової маси тіла, пов'язаних із харчуванням.

У той же час, при виборі способу боротьби з надлишковою вагою – обмеження енергетичної цінності раціону енерговитрат – симпатії опитаних розділилися приблизно порівну, що пояснюється, з одного боку, широкою рекламою всіляких дієт і значною фізичною пасивністю людей, що мають надлишкову масу тіла, – з іншого. Дані висновки підтверджуються й тим, що більшість опитаних учнів не займаються яким-небудь видом фізкультурно-оздоровчих занять або займаються час від часу, а з причин, що заважають заняттям, 60% мають суб'єктивний характер (відсутність “компанії”, відсутність бажання займатися й незнання як займатися самостійно).

Форми організації занять фізичними вправами: ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ), уроки фізичної культури й додаткові заняття із застосуванням різноманітних вправ відповідають рекомендаціям у літературних джерелах [1; 2; 3]. Навчання учнів прийомам самоконтролю ефективності своєї роботи щодо частоти серцево-судинних скорочень (ЧСС) дозволило забезпечити, по-перше, безпеку проведення занять, по-друге, необхідну їхню інтенсивність і, по-третє, активне й свідоме ставлення тих, що займаються, до підбраного фізичного навантаження. Прийняття величини ЧСС під час занять відповідає рекомендованим літературними джерелами з лікувальної фізкультури й теорії фізичного виховання [3]. Передбачена середня витрата енергії, за якою за період проведення занять втрата ваги складає приблизно 3 кг.

Статистичний аналіз антропометричних показників учнів контрольної й досліджуваної груп свідчить, що до початку експерименту вони не мали достовірних розходжень. За період спостереження в учнів контрольної групи не виявлено суттєвих змін досліджуваних показників, середня надлишкова вага й відсоток перевищення нормальної маси тіла змінилися мало. У результаті проведення запропонованих реабілітаційних заходів в учнів досліджуваної групи було відзначено достовірне зниження відсотка перевищення ваги. Відбулося, як і передбачалося, зниження фактичної маси приблизно на 3 кг.

Висновки

Результати, отримані в ході проведення дослідження, дозволили сформулювати такі висновки:

1. Зміни в системі управління охороною здоров'я, що відбулися в останні роки, можуть і повинні бути використані для оздоровлення шкільного середовища шляхом упровадження в школах реабілітаційно-оздоровчих заходів.

2. Як основний засіб реабілітації були обрані заняття фізичними вправами. Запропоновані форми організації занять фізичними вправами, види й комплекси вправ, гра в баскетбол були цікавими для тих, хто займається.

3. Запропоновані реабілітаційні заходи дозволили наприкінці дослідження одержати зниження фактичної маси тіла й відсотка перевищення ваги учнів.

Результати дослідження дозволяють рекомендувати застосування запропонованих методик здійснення реабілітаційних заходів в умовах інших шкіл міста Запоріжжя.

1. Вардимиади Н. Д. Лікувальна фізична культура й дієтотерапія при ожирінні / Н. Д. Вардимиади, Л. Г. Машкова. – К. : Здоров'я, 1989. – 104 с.
2. Діти, жінки та сім'я в Запорізькій області : статистичний збірник. – Запоріжжя : [б. в.], 2004. – С. 180–194.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація : Підручник / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2000. – 423 с.
4. Про вдосконалення роботи з фізичного виховання в навчальних закладах України : наказ // Фізичне виховання в школі. – 2006. – № 1. – С. 6.
5. Неділько В. П. Проблеми здоров'я дітей шкільного віку / В. П. Неділько, Т. М. Каменська, С. А. Руденко // Педіатрія, акушерство та гінекологія. – 2005. – № 2. – С. 38–40.

УДК 796.1+76.352
ББК 74.200.544

Андрій Данків,
Сергій Попель

ВПЛИВ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВПРАВ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ І МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ ІЗ ВАДАМИ ЗОРУ

У статті обговорюються питання підвищення рівня розвитку окремих фізичних якостей, урахувуючи позитивний вплив елементів бального танцю на фізичну підготовленість і соматичне здоров'я в дітей із вадами зору.

Ключові слова: діти з вадами зору, фізична підготовленість, соматичне здоров'я, бальні танці.

The questions of increase of level of development of separate physical qualities come into a question in the article, taking into account positive influence of elements of ballroom dance on physical preparedness and somatic health for children with violations of sight.

Key words: children with violations of sight, physical preparedness, somatic health, ballroom dances.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Розвиток рухових здібностей у дітей із вадами зору (ВЗ) є важливою педагогічною проблемою, актуальність якої пов'язана з необхідністю підвищення рівня фізичної підготовленості та соматичного здоров'я; зацікавленості до активних занять доступними для цієї категорії дітей видами фізичних вправ та участю у змагальній діяльності [2; 3; 9].

У процесі виховання дітей із ВЗ існує гостра необхідність взаємодії двох чинників соціалізації – фізичного й естетичного виховання. Визначення такої нерозривності становить методологічну основу вибору конкретного виду спортивної діяльності для досягнення кінцевого результату – розвитку особистості у взаємозв'язку фізичного й естетичного виховання, тобто виховання гармонійно розвиненої людини [4; 9; 10].

З давніх часів одним із засобів розвитку особистості були різні види танців [1; 6]. У них поєднані техніка танцювальної вправи з координаційною точністю виконання певної форми рухів. На основі цього формується почуття гармонії, краси та душевного спокою й складається естетичний компонент фізично розвиненої людини [4]. За допомогою бальних танців вдало можуть розв'язуватися завдання гармонічного розвитку школярів із ВЗ у взаємодії фізичного й естетичного виховання [6].

Музично-хореографічні засоби в адаптивній фізичній культурі направлені на підвищення фізичної підготовленості школярів із ВЗ, сприяють формуванню естетичного смаку та є джерелом естетичної насолоди [4]. Крім того, виховання фізичних