

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, ураховуючи 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

якостей у процесі занять танцювальними вправами пришвидшує процес соціалізації таких школярів і позитивно впливає на їх фізичну і розумову працездатність [3; 9; 10].

**Мета** дослідження – вивчити вплив елементів музично-хореографічного виховання на фізичний та морфо-функціональний стани школярів із вадами зору.

**Методи дослідження.** Обстежено 45 школярів віком 7–9 років, які навчаються у спеціалізованій школі-інтернаті для дітей із порушеннями зору м. Долина (Івано-Франківська обл.). Тестування фізичних якостей проводили на початку і в кінці навчального року згідно з рекомендаціями Ю.О.Ляного [3]. Контрольна група складалась із 15 дітей (8 хлопчиків і 7 дівчаток). В експериментальній групі (10 хлопчиків і 20 дівчаток) проводили заняття з фізичного виховання з пріоритетним використанням музично-хореографічних вправ. Фізичне навантаження у вигляді елементів бального танцю та конкретизацію рухових завдань здійснювали згідно з рекомендаціями А.П.Тараканової [6] і Б.М.Шияна [8]. Кожний тренувальний комплекс формувався з метою сприяння всебічному розвитку фізичних якостей і використовувався без змін до повного засвоєння однієї рухової дії. Заняття проводилися разом із дітьми, в яких не було значних порушень функції зору. Пари формувалися в такий спосіб, щоб один із партнерів мав нормальний зір або незначне його порушення.

Оцінку рівня соматичного здоров'я проводили за експрес-методикою Г.Л.Апанасенка (1998).

**Результати дослідження.** На початку експерименту достовірної різниці в показниках фізичної підготовленості та функціональному стані між КГ і ЕГ не виявлено ( $P > 0,05$ ).

Тестування фізичних здібностей показало, що, незалежно від вікової градації дітей (6, 7, 8 і 9 років), рівень фізичної підготовленості в обох групах відповідав низькому й нижче середнього. Так, у хлопчиків КГ він становив у середньому 3,6 бали і 3,8 бали у хлопчиків ЕГ. У дівчаток КГ він знаходився в середньому на рівні 4,0 балів і 3,9 бала – в дівчаток ЕГ.

Така ж залежність спостерігалася при визначенні функціональних показників. Незалежно від групи всі обстежені діти відповідали низькому й нижче середнього рівням соматичного здоров'я.

Аналіз росто-вагових показників (табл. 1) показав, що 29,6% мають масу тіла, яка відповідає віковій нормі [7].

Таблиця 1

**Показники фізичного розвитку школярів 7–9 років із вадами зору  
( $M \pm m$ ;  $n = 45$ )**

Показники		Контрольна група			Експериментальна група		
		7 років	8 років	9 років	7 років	8 років	9 років
Ріст, см	♂	122,0±2,2	124,4±2,1	130,9±3,3	122,4±3,6	126,4±3,5	136,9±2,1
	♀	122,5±1,9	123,2±4,1	128,7±2,8	122,9±2,7	127,1±2,3	134,8±2,9
Маса тіла, кг	♂	24,8±1,1	27,2±1,2	28,3±1,2	23,1±1,3	26,4±1,6	26,6±1,5
	♀	24,9±1,2	28,5±1,1	28,8±1,1	22,6±1,9	26,5±1,9	26,1±1,2
ОГК, см	♂	60,7±1,2	63,4±0,9	65,4±0,7	57,8±0,9	59,5±0,8	60,2±1,1
	♀	60,2±1,4	63,7±1,3	65,9±0,9	56,9±1,2	59,3±0,9	60,4±1,7

У 59,3% дітей виявлено надлишок маси тіла і в 11,1% – її дефіцит. Аналіз вікової залежності показав, що найбільше дітей із дефіцитом маси тіла було серед дітей

7 річного віку (76,8% від загальної кількості обстежених), а з надлишком – у 9 річних (63,4%).

Нормативні показники довжини тіла спостерігалися в 40,7% школярів. Високорослих виявлено 12,4%, а низькорослих – 46,9% ( $P < 0,05$ ). При цьому 72,4% дітей із ВЗ мають низькі показники ОГК ( $P < 0,05$ ).

Оцінка гармонійності фізичного розвитку показала, що 65,2% школярів із ВЗ мають дисгармонійний розвиток, що на 18,3% вище, ніж у нормі ( $P < 0,05$ ).

Загальна оцінка рівня соматичного здоров'я обстежених дітей показала, що у 47,1% із них вона відповідає низькому рівню, у 52,9% – нижче середнього. Дітей із високим рівнем соматичного здоров'я ми не спостерігали (табл. 2).

Таблиця 2

**Стан соматичного здоров'я школярів 7–9 років із вадами зору до і після експерименту (%; n = 45)**

Рівень	Група, стать	До експерименту		Після експерименту	
		♂	♀	♂	♀
Низький		87	80	46	40
Нижче середнього		10	12	28	26
Середній		2	6	20	28
Вище середнього		1	2	6	6
Високий		–	–	–	–

Результати повторного тестування фізичної підготовленості, яке було проведене після реалізації експериментальної програми, свідчать про статистично достовірне покращення та значний приріст результатів майже у всіх рухових завданнях (табл. 3).

Таблиця 3

**Фізична підготовленість школярів 7–9 років до і після експерименту (n = 45)**

Показники	Група, стать	До експерименту			Контрольна група			Експериментальна група		
		7	8	9	7	8	9	7	8	9
Рівномірний біг на місці (70% max), с	♂	28,9	29,9	33,6	22,6	28,1	30,5	33,1	34,6	36,2
	♀	28,2	19,6	20,3	21,3	27,4	32,2	28,7	30,9	40,7
Балістична координація, ум. од.	♂	0,17	0,19	0,22	0,20	0,27	0,26	0,46	0,59	0,67
	♀	0,18	0,21	0,22	0,22	0,26	0,28	0,51	0,60	0,71
Статична рівновага, с	♂	5,0	4,0	4,0	5,0	6,0	7,0	6,0	10,0	12,0
	♀	5,0	7,0	7,0	5,0	7,0	7,0	6,0	10,0	14,0
Човниковий біг 3x10, с	♂	11,3	10,4	10,4	11,0	10,2	10,1	10,3	9,5	9,4
	♀	11,8	11,2	10,8	11,6	11,0	10,8	10,7	10,2	10,4
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	♂	3,0	3,0	4,0	3,0	3,0	4,0	4,0	5,0	6,0
	♀	4,0	5,0	5,0	4,0	5,0	8,0	6,0	7,0	8,0

Продовження табл. 3

Гімнастична стінка, ум. од.	♂	26,9	27,2	31,6	32,2	31,9	36,5	39,3	40,2	43,8
	♀	27,3	27,5	36,7	33,4	34,9	37,2	40,1	42,6	42,7
Стрибки з обертами, град (°)	♂	162	181	202	254	260	258	276	296	310
	♀	160	172	201	235	256	256	282	299	326

Незважаючи на те, що рівень фізичної підготовленості збільшився на 0,5 бала ( $P < 0,05$ ), він залишився на рівні нижче середнього. У хлопчиків ЕГ результати тестування збільшилися в різних тестах нерівномірно і склали в середньому від 0,9 до 2,4 балів ( $P < 0,05$ ). За сумарним результатом середній бал складав 7,6 бала, що відповідає середньому рівню фізичної підготовленості. У дівчаток контрольної групи рівень фізичної підготовленості підвищився в середньому на 0,7 бала ( $P > 0,05$ ) і за віковими параметрами знаходився на нижній межі середнього рівня (7,0 балів).

Результати тестування дівчаток ЕГ покращилися на 2,8 бала ( $P < 0,02$ ) і складають у середньому 8,2 бала, що відповідає середньому рівню фізичної підготовленості. Середньогруповий приріст показників у хлопчиків становив 4,3%, тоді як в ЕГ він був на рівні 18,9%. У дівчаток він складав відповідно 8,6% і 22,8% ( $P < 0,05$ ).

Позитивна динаміка показників фізичної підготовленості школярів КГ вказує на більшу дієвість експериментальної програми розвитку рухових якостей через засвоєння танцювальних вправ, які направлені на збільшення координації рухів і рівня аеробної витривалості [6], а отже, і на менші енерговтрати й вищу економічність при виконанні тестових завдань у порівнянні з їх однолітками КГ.

Порівняльний аналіз змін у показниках фізичної підготовленості школярів ЕК і КГ підтвердив також доцільність використання елементів бального танцю для розвитку тих фізичних здібностей, які внаслідок порушень зору знаходяться в стані біологічної затримки.

Після закінчення експерименту в дітей ЕГ спостерігалися вірогідні зміни функціональних показників, що позитивно впливає на підвищення рівня соматичного здоров'я. Збільшення бальної оцінки функціональних резервів кардіореспіраторної системи у хлопчиків ЕГ до 4 балів свідчить про досягнення ними рівня нижчого за середній, тоді як у КГ загальна сума балів збільшилася тільки на 2,6 бала і стан їх соматичного здоров'я відповідає низькому рівню.

У дівчаток ЕГ рівень соматичного здоров'я покращився на 5 балів і визначався як середній. У КГ цей показник збільшився тільки на 2 бали і рівень їх соматичного здоров'я залишався на низькому рівні (53,2%) або нижче середнього рівня (27,3%).

У цілому, позитивні зміни в стані соматичного здоров'я серед школярів ЕГ указують на сприятливий вплив музично-хореографічних занять на розвиток кардіореспіраторної системи й доводять оздоровчу ефективність експериментальної методики фізичного виховання дітей із ВЗ.

Спираючись на теорію адаптації організму до фізичного навантаження, доцільність використання експериментальної методики продиктована основами вправ, їх адекватністю й комплексним вирішенням завдань, які узгоджуються з медичними протипоказаннями до нормування стандартів рівня фізичного навантаження для дітей із ВЗ. Це в першу чергу стосується стрибкових і силових вправ.

Ця програма передбачає розвиток та удосконалення механізмів довгострокової адаптації, а також нову методику оцінки загальної фізичної підготовленості, що дозволить використовувати її для складання індивідуально-оздоровчих програм для дітей із ВЗ.

У зв'язку з тим, що ідея використання музично-хореографічних вправ, які поєднують плавні й одночасно довготривалі силові навантаження низької інтенсивності з вираженою аеробною направленістю, залишається поза увагою дослідників, її подальше дослідження буде спрямовуватися нами на пошук комбінацій тренувальних завдань за певною спрямованістю для удосконалення фізичних якостей, які внаслідок порушень зору не набули належного розвитку.

### Висновки

1. Школярі 7–9 років із вадами зору мають низький і нижче середнього рівень фізичної підготовленості, що відповідає 3,6 бала у хлопчиків і 3,8 бала в дівчаток. Проведення протягом навчального року занять із фізичного виховання з пріоритетним використанням музично-хореографічних вправ веде до підвищення фізичної підготовленості до середнього рівня й становить відповідно 7,6 і 7,0 балів.

2. На початку навчального року у 87,6% школярів рівень соматичного здоров'я відповідав низькому рівню (2,4 бали). Збільшення функціональних резервів кардіореспіраторної системи у хлопчиків і дівчаток ЕГ (відповідно на 4 і 5 балів) свідчить про досягнення ними середнього (68,9%) і нижче середнього рівня (30,1%) соматичного здоров'я. У школярів КГ загальна сума балів збільшилася тільки на 2,6 і 2,0 бали, тому стан їх соматичного здоров'я відповідає низькому (53,2%) або нижче середньому рівню (27,3%).

3. Навчальна програма з фізичного виховання з пріоритетним застосуванням танцювальних елементів є інтегрованою програмою, яка може використовуватися як дієвий корегуючий засіб для підвищення рівня фізичної підготовленості й рівня соматичного здоров'я дітей із вадами зору.

1. Байкіна Н. Ігровий музичний тренінг як метод корекції дітей із затримкою психічного розвитку психогенного походження / Н. Байкіна, І. Городецька // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними / за заг. ред. Бріскіна Ю., Линця М., Боляха Е., Мігасевича Ю. – Львів : Видавець Тарас Сорока, 2004. – С. 71–73.
2. Кліменко В. В. Фізична культура і естетичне виховання / В. В. Кліменко, В. П. Омельчук. – К. : Рад. шк., 1987. – 96 с.
3. Ляной Ю. О. Інвалідний спорт : навч.-метод. посіб. / Ю. О. Ляной. – Суми : Сумський ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2000. – С. 172–184.
4. Ротерс Т. Взаємодія фізичного та естетичного виховання у процесі розвитку руху “Спорт для всіх” / Т. Ротерс, Л. Ішечкіна // Наукові записки. Серія : Педагогіка. – 2004. – № 4. – С. 5–9.
5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – С. 202–344.
6. Тараканова А. П. Бесіди про танець : метод. розробка на допомогу керівникам хореогр. колективів, шкільних і позашкільних установ / А. П. Тараканова. – К. : ІЗМН, 1996. – 20 с.
7. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України / за заг. ред. І. Р. Бариліака і Н. С. Польки. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2000. – 208 с.
8. Шиян Б. М. Комплексна система навчально-тренувальних завдань у фізичному вихованні підлітків загальноосвітньої школи / Б. М. Шиян, Л. Мосійчук // Наукові записки. Серія : Педагогіка. – 2004. – № 4. – С. 24–35.
9. Шорохова Е. В. О естественной природе и социальной сущности человека / Е. В. Шорохова // Биологическое и социальное развитие человека. – М. : Наука, 1977. – С. 65–82.
10. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л. С. Выготский. – С. Пб : Союз, 1997. – 96 с.