

Визначення рівня розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів учнів середніх класів з вадами зору

*Ліліана Рядова,
Артур Пузіра*

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. У статті представлені показники розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів школярів середніх класів з вадами зору. Виявлено, що у дівчат вони, здебільшого, кращі, ніж у хлопців.

Ключові слова: вади зору, координаційні здібності, фізичне виховання, учні середніх класів.

Вступ. Довільне розслаблення м'язів є одним із найважливіших факторів забезпечення ефективного виконання побутових, виробничих і спортивних рухів. Підвищена напруженість м'язів суттєво знижує координованість, швидкість виконання рухів, зменшує їх амплітуду; обмежує прояв швидкісних і силових якостей; призводить до погіршення кровопостачання м'язів, зростання зайвих енергетичних витрат, техніки рухів, що знижує економічність роботи та витривалість і, як наслідок, негативно впливає на результативність рухової діяльності [2, 5].

І. П. Масляк [3], І. Ю. Кузьменко [1, 2] визначали рівень розвитку координаційних здібностей у здорових школярів молодших та середніх класів; Л. Рядова, Л. Шестерова [4] – в учнів середніх класів з вадами зору. Однак, відсутні роботи, присвячені проблемі дослідження показників здатності до довільного розслаблення м'язів у школярів середніх класів з вадами зору.

Мета дослідження: дослідити показники здатності до довільного розслаблення м'язів учнів середніх класів з вадами зору.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Харківська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат І–ІІІ ступенів

№ 12» Харківської обласної ради та на базі Комунального закладу освіти «Навчально-реабілітаційний центр № 12» Дніпровської обласної ради для дітей з вадами зору. В ньому взяли участь 204 слабозорих школярів середніх класів.

Для досягнення мети дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз й узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Найкращі показники здатності до довільного розслаблення м'язів у школярів середніх класів з вадами зору, що оцінювалися за результатами тесту, заснованого на візуальній оцінці якості виконання учнями розслаблених, хльостоподібних махів ногами спостерігаються у хлопців 7-го і дівчат 5-го та 6-го класів.

Досліджуючи показники здатності до довільного розслаблення м'язів у школярів в залежності від статі, встановлено, що в учениць вони, здебільшого, вищі, ніж в учнів, крім показників хлопців 7-го та 10-го класів. Достовірність відмінностей ($p > 0,01$) спостерігається в показниках учнів 7-го класу, які кращі у хлопців.

Вікова динаміка показників здатності до довільного розслаблення м'язів у школярів з віком носить хвиле-

подібний характер. Варто зазначити, що в учнів 5, 10-го класів і 6, 8, 9-го класів та в учениць 5, 6-го класів і 8, 9-го класів виявлено однакові результати. Відмінності достовірні в показниках хлопців 7-го та 5, 6, 8, 9-го класів, де вони кращі у 7-микласників($p < 0,05-0,01$).

Висновки:

1. Показники здатності до довільного розслаблення м'язів у дівчат, здебільшого, вищі, ніж у хлопців.

Список використаної літератури

1. Кузьменко І. О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій: автореферат. Харків: ХДАФК, 2013. 20 с.
2. Кузьменко І. О. Зміна показників здатності до довільного розслаблення м'язів учнів 7–8-х класів під впливом спеціально спрямованих вправ. Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції. Харків, 10–11 грудня 2015 р. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК. 2015. С. 163–164.
3. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів: автореферат. Харків: ХДАФК, 2007. 22 с.
4. Рядова Л., Шестерова Л. Дослідження рівня розвитку координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку з вадами зору. Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів: ЛДУФК; 2014;18;3, с. 177–181.
5. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту: у 2-х т. За редакцією Т. Ю. Круцевич. Київ: НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.

2. Результати досліджуваної здібності в учнів середніх класів з вадами зору з віком змінюються хвилеподібно.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначенні рівня розвитку інших проявів координаційних здібностей в учнів середніх класів з вадами зору.