

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).22
УДК 371.7-056.26

Рядова Л. О.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Маракушин А. І.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту
Мкртічян О. А.
доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичного виховання та спорту
Склярєнко В. П.
викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ДО ДОВІЛЬНОГО РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗИВ У СЛАБОЗОРИХ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

У статті розглянуто вплив рівня розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів на фізичний стан людини. Досліджено показники розвитку довільного розслаблення м'язів у слабозорих учнів основної школи, що визначалися за результатами тесту, заснованого на візуальній оцінці якості виконання учнем розслаблених, хльостоподібних махів ногами. Надано порівняльний аналіз досліджуваних показників у зазначеного контингенту в залежності від статі та віку. Розглянуто вікову динаміку показників розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів у хлопців і дівчат 10–16 років за гендерною ознакою.

Установлено, що найкращі показники довільного розслаблення м'язів виявлено в учнів 7-го та в учениць 5-го класів. Зазначимо, що у дівчат результати виконання хльостоподібних махів ногами, здебільшого, кращі, ніж у хлопців. У динаміці показників розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів у слабозорих школярів середніх класів з віком спостерігаються хвилеподібні їх зміни.

Ключові слова: в залежності від статі, вади зору, віковий аспект, довільне розслаблення м'язів, хльостоподібні махи ногами, школярі середніх класів.

Riadova L., Marakushyn A., Mkrtychian O., Skliarenko V. The gender features of the development of the ability to relax muscles at random in visually impaired pupils of the basic school. The article considers the influence of the level of development of the ability to arbitrary muscle relaxation on a person's physical condition. The indicators of the development of voluntary muscle relaxation have been studied in visually impaired pupils of the basic school, which were determined by the test results, based on a visual assessment of the quality of the student's performance of relaxed, whip-shaped waves legs. A comparative analysis of the studied indicators in the specified contingent depending on sex and age is given. The age dynamics of indicators of development of the ability to arbitrarily relax muscles in boys and girls aged 10-16 by gender is considered.

The study was conducted on the basis of the municipal institution «Kharkiv special boarding school I–III degrees № 12» Kharkiv Regional Council for children with visual impairments, which involved pupils of 5–10 grades with visual analyzer disorders, aged 10–16 years. From the principal, pediatrician, ophthalmologist and parents of the pupils permission was obtained to conduct the study. To achieve the goal of the study, the following methods were used: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical testing and statistical methods of processing results.

It was found, that the best indicators of voluntary muscle relaxation were found in schoolboys of 7th and in schoolgirls of 5th grades. Note, that the girls the results of implementation of whip-shaped waves legs, for the most part, better than the boys. In the dynamics of indicators of the development of the ability to arbitrarily relax muscles in visually impaired middle school students with age, there are wave-like changes.

Key words: age aspect, depending on gender, pupils of middle grades, visual impairment, voluntary muscle relaxation, whip-shaped waves legs.

Постановка проблеми. 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 [7].

Питаннями дослідження різних проявів координаційних здібностей у дітей середнього шкільного віку з вадами зору займалися Т. Є. Цюпак, А. М. Тучак [9], М. В. Федосєєва [8], Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Гончар В. В. [4] та ін. Разом з цим, проблема дослідження показників розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів у слабозорих учнів основної школи у статевому аспекті не розглядалася, що й обґрунтовує актуальність дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здатність до довільного розслаблення м'язів – це здатність до довільного і раціонального зниження напруги м'язів [1, 2, 3, 5, 10].

За даними Т. Ю. Круцевич [7], під час виконання рухів спостерігається безперервна зміна ступеня напруження

і розслаблення різних м'язів і м'язових груп, раціональне чергування складніших композицій режимів їх діяльності. При цьому різні м'язи і м'язові групи виконують різні функції. Одні забезпечують виконання рухів і подолання опору за рахунок довільного скорочення, робота інших м'язів спрямована на збереження стійкої пози. М'язи, що не беруть участі у виконанні конкретних рухів, знаходяться в стані розслаблення, що створює умови для економного виконання фізичних вправ. Довільне розслаблення м'язів є одним із найважливіших факторів забезпечення ефективного виконання побутових, виробничих і спортивних рухів.

Систематичний руховий контроль за величиною докладених зусиль і ступенем м'язової активності сприяє тому, що людина поступово запам'ятовує, які відчуття асоціюються в неї з різним ступенем функціональної активності м'язів до їх повного розслаблення.

Здатність до довільного розслаблення м'язів сприяє покращанню рухливості в суглобах на 12–15%. Вона пов'язана з удосконаленням процесів гальмування в ЦНС і, як наслідок, зниженням тону м'язів і покращанням їх еластичності [7].

Мета дослідження: дослідити показники розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів у слабозорих учнів основної школи в залежності від статі.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі комунального закладу «Харківська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат I–III ступенів № 12» Харківської обласної ради для дітей із вадами зору. В ньому взяли участь 117 слабозорих учнів 5–10-х класів, вік яких 10–16 років. Від директора, лікаря-педіатра, лікаря-офтальмолога та батьків учнів було отримано дозвіл на проведення дослідження.

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

Здатність до довільного розслаблення м'язів визначалася за результатами тесту, заснованого на візуальній оцінці якості виконання учнем розслаблених, хльостоподібних махів ногами. Учасник тестування займав вихідне положення – стійка боком до гімнастичної стінки, тримаючись рукою за поперечину на висоті плечей, друга рука відведена в бік. Йому пропонувалося виконати розслаблені, хльостоподібні махи правою, а потім лівою ногою з великою амплітудою. Кращий результат заносився у протокол. Показником доброго розслаблення м'язів під час маху назад є така амплітуда руху ноги, коли вона згинається у колінному суглобі так, що її п'ята майже торкається сидниці. Максимальна кількість балів – 5, мінімальна – 2 [6].

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз показників довільного розслаблення м'язів у слабозорих школярів середніх класів показав, що найвищі вони у хлопців 7-го та у дівчат 5-го класів (табл. 1).

Таблиця 1

Показники розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів у слабозорих учнів основної школи у статевому аспекті, кількість балів

| Клас | Хльостоподібні махи ногою | | | | t | p |
|------|---------------------------|-----------------|---------|-----------------|------|-------|
| | Хлопці | | Дівчата | | | |
| | n | $\bar{X} \pm m$ | n | $\bar{X} \pm m$ | | |
| 5 | 15 | 2,9±0,09 | 6 | 3,3±0,23 | 2,03 | >0,05 |
| 6 | 15 | 2,8±0,11 | 10 | 2,9±0,11 | 0,68 | >0,05 |
| 7 | 6 | 3,2±0,18 | 16 | 2,9±0,09 | 1,56 | >0,05 |
| 8 | 15 | 2,7±0,12 | 6 | 3,2±0,18 | 2,12 | >0,05 |
| 9 | 8 | 2,8±0,17 | 6 | 2,8±0,18 | 0,36 | >0,05 |
| 10 | 6 | 2,8±0,18 | 8 | 2,8±0,17 | 0,36 | >0,05 |

Розглядаючи показники здатності до довільного розслаблення м'язів у школярів у статевому аспекті, робимо висновок, що в учениць вони, переважно, кращі, ніж в учнів, за винятком результатів хлопців 7-го класу. Відмінності в показниках не достовірні ($p > 0,05$). Зазначимо, що у хлопців і дівчат 9-го та 10-го класів спостерігаються однакові результати (табл. 1).

Аналізуючи показники здатності до довільного розслаблення м'язів у хлопців у віковому аспекті, виявлено, що з віком вони змінюються різноспрямовано: з 5-го по 6-й і з 7-го по 8-й класи показники знижуються, а з 6-го по 7-й і з 8-го по 9-й класи підвищуються. Слід відмітити, що в учнів 6, 9-го та 10-го класів спостерігаються однакові результати (рис. 1). Відмінності в показниках статистично не достовірні ($p > 0,05$).

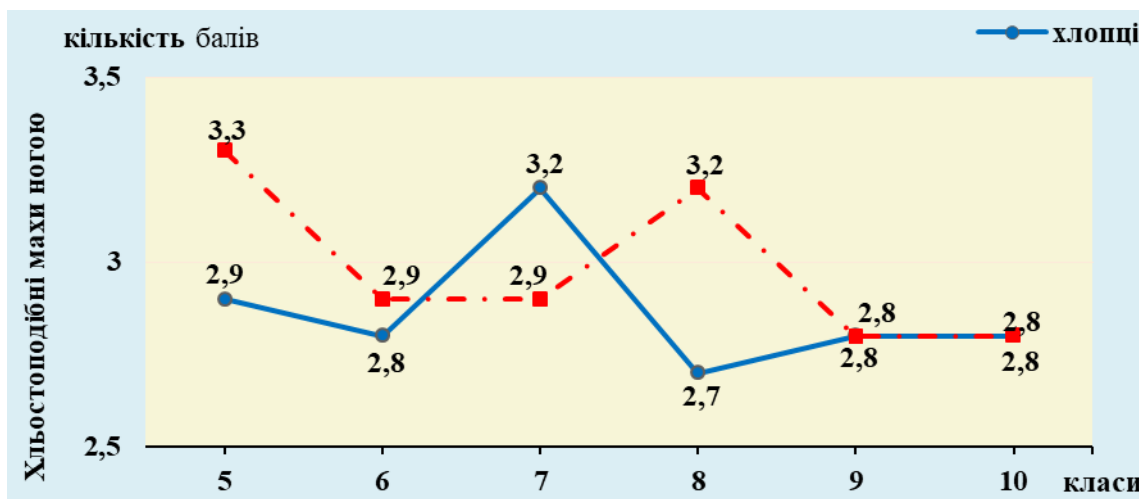


Рис. 1 Вікова динаміка показників розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів у слабозорих учнів основної школи

Динаміка показників довільного розслаблення м'язів у дівчат з віком змінюється нерівномірно: з 5-го по 6-й та з 8-го по 9-й класи показники рівномірно знижуються з подальшою їх стабілізацією у 7-му та 10-му класах (рис. 1). Достовірності відмінностей в показниках не спостерігається ($p > 0,05$).

Порівняльний аналіз вікової динаміки показників довільного розслаблення м'язів у слабозорих дітей середнього шкільного віку за гендерною ознакою свідчить про те, що в учнів з 5-го по 6-й класи показники знижуються, в 9-му та 10-му класах знаходяться на одному рівні. Інша тенденція спостерігається у школярів з 6-го по 9-й класи: у хлопців з 6-го по 7-й та з 8-го по 9-й класи показники підвищуються, з 7-го по 8-й класи знижуються; у дівчат з 6-го по 7-й класи показники не змінюються, з 7-го по 8-й класи зростають, а потім з 8-го по 9-й класи знижуються.

Вважаємо, що низький рівень розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів у слабозорих учнів основної школи обумовлений не лише патологічними змінами в роботі зорового аналізатора, який є провідним в забезпеченні рухових дій, а й негативними особливостями підліткового віку: скутість і різкість рухів, непропорційність, інтенсивний ріст органів.

Висновки.

1. Найкращі показники довільного розслаблення м'язів спостерігаються у хлопців 12–13 років та у дівчат 10–11 років.
2. Установлено, що в учениць 5–10-х класів показники досліджуваної здатності, здебільшого, вищі, ніж в учнів.
3. Вікова динаміка показників здатності до довільного розслаблення м'язів у слабозорих школярів 10–16 років носить хвилеподібний характер.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні показників розвитку інших проявів координаційних здібностей у слабозорих учнів основної школи у статевому аспекті.

Література

1. Альошина А., Бичук І., Гайдук О. Формування координаційних здібностей молодших школярів у процесі фізичного виховання. Молодіжний науковий вісник. 2013. С. 42–48.
2. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.
3. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. За ред. Т. Ю. Круцевич. 3-тє вид., без змін. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2018. Т. 1. 384 с.
4. Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Гончар В. В. Дослідження показників розвитку здатності до відчуття ритму в учнів основної школи з вадами зору. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 89–93.
5. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навчальний посібник. Миколаїв : УДМТУ, 2001. 360 с.
6. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 440 с.
7. 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.
8. Федосеева М. В. Методика організації гри як средства розвитку личности слабовидящего ребёнка. Проблемы реабилитации. Матеріали науково-практичної конференції. Одеса : Південноукр. нац. пед. ун-т імені К. Д. Ушинського, 2013. С. 192–197.

9. Цюпак Т., Тучак А. Поліпшення фізичної підготовленості та координаційних здібностей у підлітків із вадами зору. Цьось А. В., Романюк В. П., укладачі. Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Серія : Фізичне виховання і спорт. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2009. № 4. С. 69–72.
10. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання : вибрані лекції. Дніпропетровськ : Пороги. 2003. 445 с.

References

1. Aloshyna, A., Bychuk, I., & Haiduk, O. (2013). Formuvannia koordynatsiinykh zdbnostei molodshykh shkolariv u protsesi fizychnoho vykhovannia [The formation of coordination abilities of junior schoolchildren in the process of physical education]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk – Youth Scientific Bulletin*, S. 42–48 (in Ukrainian).
2. Hladyrin, I. D., Oleksienko, Ya. I., Petryshyn, Yu. V. (2014). *Fizychnе vykhovannia. Teoretychnyi kurs dlia studentiv VNZ ne profilnykh napriamiv pidhotovky* [Physical Education. Theoretical course for university students of non-specialized areas of training] : navch. posib. Cherkasy : Vydavets S. H. Kandych (in Ukrainian).
3. Krutsefych, T. Yu., Panhelova, N. Ye., Kryvchikova, O. D. (2018). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of physical education] : pidruch. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu : u 2 t. 3-tie vyd., bez zmin. T. Yu. Krutsefych (Ed.). Kyiv : NUFVSU «Olimpiiska literatura». Tom 1 (in Ukrainian).
4. Riadova, L. O., Tsyhanovska, N. V., & Honchar, V. V. (2022). *Doslidzhennia pokaznykiv rozvytku zdatnosti do vidchuttia rytmu v uchniv osnovnoi shkoly z vadamy zoru* [The research of indicators of development of ability to sense of a rhythm in pupils of the basic school whis the visually impaired]. *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. naukovykh prats. Za red. O. V. Tymoshenka. (Vols 1 (145) 22), (pp. 89–93). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).*
5. Serhienko, L. P. (2001). *Kompleksne testuvannia rukhovyykh zdbnostei liudyny* [Comprehensive test of human motor abilities] : navchalnyi posibnyk. Mykolaiv : UDMTU (in Ukrainian).
6. Serhienko, L. P. (2001). *Testuvannia rukhovyykh zdbnostei shkolariv* [Testing of the motor abilities of the schoolchild]. Kyiv : Olimpiiska literatura (in Ukrainian).
7. Krutsevych, T. Yu. (2012). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of the physical education: general foundations of the theory and methods of the physical education] : pidruchnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia i sportu : u 2-kh t. Kyiv : NUFVSU «Olimpiiska literatura». Tom 1 (in Ukrainian).
8. Fedoseeva, M. V. (2013). "Metodika organizatsii igry kak sredstva razvitiya lichnosti slabovidyaschego rebYonka" [The method of organizing the game as a means of developing the personality of the visually impaired child]. *Problemy reabilitatsii – Rehabilitation problems : materialy naukovo-praktychnoi konferentsii. (pp. 192–197). Odesa : Pivdenoukr. nats. ped. un-t imeni K. D. Ushynskoho (in Russian).*
9. Tsiupak, T., & Tuchak, A. (2009). "Polipshennia fizychnoi pidhotovlenosti ta koordynatsiinykh zdbnostei u pidlitkiv iz vadamy zoru" [The improving the physical fitness and coordination skills of the adolescents with the visual impairments]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Volynskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky. Serii : Fizychnе vykhovannia i sport – Youth Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Volyn National University. Series: Physical Education and Sports. (Vols. 4), (pp. 69–72). Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky (in Ukrainian).*
10. Shamardina, H. M. (2003). *Osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia* [Fundamentals of the theory and methods of physical education] : vybrani lektzii. Dnipropetrovsk : Porohy (in Ukrainian).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).23
УДК 37. 037: 796. 81/. 85:796. 093

Семенів Б. С.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
Шутка Г.І.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
Пристаєвський Т.Г., Бабич А.М., Якимішин І.Д.
старший викладач,

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТБІ НА ПОЯСАХ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ОСНОВНИХ ЗМАГАНЬ

Підвищення рівня популярності національних видів поясної боротьби в світі, дало поштовх відродженню історичних, національно-культурних традицій в країнах де розвиваються національні види поясної боротьби, це змушує фахівців в галузі фізичної культури та спорту працювати над вдосконаленням методики проведення навчально-тренувального процесу з поясних видів боротьби, підвищенням рівня розвитку фізичних якостей, вдосконаленням методики формування рухових вмінь та навичок притаманним даному виду поясної боротьби.

Українська національна боротьба на поясах як вид спорту в Україні визнаний у 2003 році, створена всеукраїнська федерація української боротьби на поясах налічує 14 обласних осередків, які розвивають українську боротьбу на поясах. У 2020 році створена міжнародна федерація української боротьби на поясах до складу якої