

УДК 796.2–057.874

**СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ, СПРЯМОВАНІ
НА ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ
СЛУХОВОГО АНАЛІЗАТОРА,
ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ****Ірина КУЗЬМЕНКО***Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анотація. У статті розглянуто методику використання вправ та рухливих ігор, спрямованих на вдосконалення функціонального стану слухового аналізатора, у процесі фізичного виховання школярів середніх класів. Слуховий аналізатор відіграє важливу роль у формуванні й виконанні рухів, розвитку фізичних якостей, тому в процесі фізичного виховання доречно застосовувати вправи, спрямовані на вдосконалення функціонального стану слухової сенсорної системи. Запропоновані вправи та рухливі ігри можна застосовувати на уроках фізичної культури, на заняттях у спортивних секціях, уводити в комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультхвилинки та фізкультпаузи, в організовані перерви та інші форми занять дітей середнього шкільного віку.

Ключові слова: спеціальні вправи, функціональний стан, слуховий аналізатор, школярі середніх класів, фізичне виховання.

Постановка проблеми. За останні роки в Україні різко загострилася проблема зі станом здоров'я населення. Спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я дітей. За даними Міністерства охорони здоров'я України, від 2007 по 2011 рр. зріс рівень найпоширеніших хвороб на 5,4 % і захворюваності на 8,5 % [3].

Погіршення здоров'я і фізичного стану дітей здебільшого визначається їх руховою активністю, яка на сьогодні помітно знизилася. У період переходу дитини в соціальний статус школяра її рухова активність у режимі дня скорочується наполовину. І з кожним роком частка рухової діяльності зменшується.

Фізична культура в школі розглядається як середовище для підвищення рухової активності і зміцнення фізичного здоров'я дітей. Однак, як показує практика, система шкільного виховання не компенсує дефіцит рухової активності учнів, а засоби фізичної культури є нецікавими та шаблонними.

Дослідження українських учених підтверджують наявність проблеми низького рівня здоров'я та рухової активності школярів і необхідності удосконалення системи фізичного виховання [1, 2].

У зв'язку з викладеним, актуальною залишається проблема розробки нових ефективних методик із фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл і пошуку таких поєднань засобів і методів навчання, які дозволили б підвищити інтерес школярів до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Зв'язок дослідження з науковими та практичними завданнями. Роботу виконано в рамках Зведеного плану на 2011–2015 рр. за напрямом «Теоретико-методологічні основи фізичного виховання і спорту для всіх» наукової теми «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер держреєстрації 0111U001733).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спеціалісти з фізіології, фізичної культури і спорту зазначають важливу роль у фізичному вихованні сенсорних систем. Виконання вправ не можливе без нормального функціонування рухового, зорового, слухового, вестибулярного й тактильного аналізаторів.

Низку робіт присвячено вивченню впливу спеціальних вправ на функції окремих сенсорних систем [6, 11]. При цьому автори констатують, що цілеспрямований вплив фізичних вправ на сенсорні системи сприяє підвищенню рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості. Тому в процесі фізичного виховання школярів доречно застосовувати вправи, спрямовані на вдосконалення функціонального стану аналізаторів.

Значення слуху в житті людини дуже велике, оскільки слуховий аналізатор є одним із основних каналів, по якому людина одержує інформацію про навколишній світ. За допомогою слуху ми підтримуємо тісніший зв'язок із навколишнім світом, ніж за допомогою зору. Слух дозволяє істотно розширити інформаційне поле, значно полегшує соціалізацію, дозволяє людині вільно орієнтуватися в просторі [9].

Слуховий аналізатор, на думку О. Ельфимова, Г. Шамардіна [4], А. С. Солодкова [8] та ін., відіграє важливу роль у формуванні і здійсненні рухів, оскільки відводиться важливе місце в аналізі окремих елементів рухів (частоти, тривалості фаз та ін.). Оцінювання діяльності окремих фаз руху базується на різниці мікроінтервалів часу між звуковими сигналами, які надходять до рецепторів слухової сенсорної системи. Це розрізнення здійснюється слуховим апаратом загальним шляхом, а також унаслідок кісткової провідності. Така інформація важлива в колективних видах спорту, в яких успіх залежить від узгодженості одночасних дій.

Слуховий аналізатор має важливе значення для формування ритму рухів і визначення напрямку джерела звуку. Крім того, він бере участь у сприйнятті словесних зауважень викладача під час формування рухової навички. Велике значення має звуковий аналізатор у фізичній культурі та спорті, де вправи часто виконують під музику або під ритм сигналів, які задають звукові сигнали [5].

Значний вплив на розвиток слухового аналізатора має його тренування з уведенням спеціальних вправ.

Так, А.В. Ровний [7] досліджував вплив фізичних навантажень на функціональний стан слухової сенсорної системи. Він установив, що в умовах дефіциту часу підвищується залежність точності рухів від слухового аналізатора.

З.Н. Хаупшев, З.Н. Кануков [10] розробили методику комплексного розвитку координаційних здібностей і слухової сенсорної системи каратистів 7–18 років. Отримані результати свідчать про позитивний вплив дібраних засобів і методів тренування на окремі функції слухового аналізатора спортсменів.

І.П. Масляк [6], Л.Є. Шестерова [11] займалися питанням підвищення функціонального стану слухової сенсорної системи дітей молодшого та середнього шкільного віку за рахунок уведення в процес фізичного виховання спеціально спрямованих вправ. Проведені експериментальні дослідження виявили вірогідне поліпшення тривалості чутності звуку школярів.

Однак аналіз останніх досліджень і публікацій не виявив праць з методики застосування вправ, спрямованих на вдосконалення функціонального стану слухового аналізатора, у процесі фізичного виховання школярів середніх класів, що зумовило вивчення цієї проблеми.

Мета дослідження: висвітлити методику використання спеціальних вправ та рухливих ігор, спрямованих на вдосконалення функціонального стану слухового аналізатора, у процесі фізичного виховання школярів середніх класів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічний експеримент.

Педагогічний експеримент проведено на базі загальноосвітньої школи І–ІІІ ст. № 53 м. Харкова. У ньому взяли участь 366 школярів 5–9-х класів, з яких були сформовані 5 експериментальних і 5 контрольних груп. Учні контрольних груп займалися фізичною культурою за чинною програмою для загальноосвітніх навчальних закладів. У зміст уроків фізичної культури школярів експериментальних груп упродовж 7 місяців додатково вводили вправи й рухливі ігри, спрямовані на зміну показників слухової сенсорної системи.

Результати дослідження. При розробці змісту експериментальної методики був урахований зміст навчальної програми з фізичної культури для школярів 5–9-х класів, рекомендації провідних фахівців з фізіології, фізичної культури і спорту, експериментальні дані, що стосувалися впливу фізичних вправ на функціональний стан слухової сенсорної системи.

Вправи для підвищення функціонального стану слухового аналізатора слід застосовувати в різних формах занять. Так, на уроках фізичної культури їх можна використовувати у всіх розділах програми (гімнастика, футбол, волейбол, баскетбол, легка атлетика та ін.) і вводити в підготовчу, основну та заключну частини. Спеціально спрямовані вправи потрібно відповідно поєднувати з розділом програми та завданнями уроку.

Для підвищення функціонального стану слухової сенсорної системи в *підготовчу частину уроку* можна додавати загальнорозвивальні вправи в русі: прискорення й уповільнення ходьби (бігу) при зміні музики, що звучить; виконання руху в заданому темпі після припинення підрахунку або музики, що звучить; ходьба з плесканнями в долоні відповідно до музичного ритму, під удари барабана (бубна); перехід із ходьби на біг (і навпаки) при зміні ритму, темпу, характеру музики; виконання вправ під музику різного характеру: марш, коліскова, полька тощо.

Під час виконання вправ варто застосовувати найрізноманітніші методичні прийоми (раптова зміна ритму музичного супроводу, зміна тембру й голосності подачі команд), використовувати найрізноманітніші звукові подразники (музичний супровід, бубен, дитяче брязкальце, різні за звучанням дзвіночки, плескання в долоні тощо), одночасне звучання декількох звуків. Тривалість вправ може коливатися від 4 до 8 разів.

Для підвищення функціонального стану слухової сенсорної системи в *основну частину* уроку фізичної культури слід вводити комплекси вправ з аеробіки та комплекси ритмічної гімнастики для дівчат. При виконанні вправ потрібно використовувати такі завдання: виконання однієї вправи з ритмічної гімнастики чи аеробіки під різну музику; тієї самої вправи в різному темпі; з несподіваною зміною темпу, ритму, голосності звучання; закінчення вправи одночасно із завершенням звучання музичної фрази.

Велике значення при цьому слід приділяти добору музичного супроводу, від якого, власне, і залежить успіх уроку. При доборі темпу й ритму музичного супроводу потрібно обов'язково враховувати характер вправ, їхню специфіку, також слід зважати на сучасну моду, смаки дітей, їхній улюблений репертуар. Для школярів середніх класів варто використовувати як популярну музику вітчизняних та зарубіжних виконавців, так і класичну.

Для підвищення інтересу дітей, емоційності та вдосконалення слухового аналізатора в урок обов'язково необхідно вводити рухливі ігри. Їх слід модифікувати за рахунок різноманітних звукових подразників та застосовувати як чинники-завади, збільшувати їхню кількість та гучність, використовувати музичний супровід, вводити додаткові завдання, використовувати різноманітний інвентар, раптовість його появи та відсутність зорового контролю.

Для школярів середніх класів рекомендовано такі рухливі ігри: «Дзвонар», «Стоп!», «Один зрячий і двоє сліпих», «Слухай сигнал», «Наздожени партнера», «Невидимка», «Устигни зайняти своє місце», «Все навпаки», «Зміна місць», «Повтори ритм» тощо. Рухливі ігри мають тривати від 5 до 15 хвилин, проводити їх слід, як правило, наприкінці основної частини уроку. В урок вводили 1–2 рухливі гри. Рухливі ігри високої та середньої інтенсивності проводили в основній частині, ігри низької інтенсивності – у заключній частині уроку.

У *заключну частину* уроку вводили вправи для поліпшення слуху із йоги та ігри: «Слухай і виконуй», «Відгадай, який музичний інструмент звучить», «Тихо і голосно», «Хто краще почує», «Прискорюй – уповільнюй» тощо. Тривалість ігор – 3–5 хвилин.

Спеціальні вправи та рухливі ігри доречно також вводити в такі форми занять дітей середнього шкільного віку як ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки та фізкультпаузи, години здоров'я та організовані перерви.

Навантаження на заняттях слід диференціювати, залежно від віку, рівня фізичної підготовленості, індивідуальних особливостей дітей, та змінювати за рахунок кількості повторень кожної вправи, координаційної складності, часу, швидкості виконання, кількості інвентарю тощо.

Висновок. У процесі фізичного виховання школярів середніх класів спеціальні вправи, спрямовані на вдосконалення функціонального стану слухового аналізатора, слід вводити в підготовчу, основну й заключну частину уроків фізичної культури та тренувальних занять, поєднувати з вправами фізкультхвилинки, ранкової гігієнічної гімнастики, застосовувати під час проведення годин здоров'я та організованих перерв.

Перспективи подальших пошуків можуть полягати у визначенні впливу спеціальних вправ на функціональний стан слухового аналізатора школярів середніх класів.

Список літератури

1. *Борисова Ю.* Особливості фізичного стану дітей шкільного віку / Юлія Борисова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 1. – С. 41–44.
2. *Возний С. С.* Здоров'я учнів та перспективи його корекції засобами фізичної культури / С. С. Возний, Б. Г. Кедровський // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2011. – Вип. 12, т.1. – С. 330–332.
3. Державна доповідь про становище дітей в Україні (за підсумками 2011 року) / С. Ю. Аксьонова, М. Ю. Варбан, О. А. Васильєв [та ін.]. – К., 2012. – 18 с.
4. *Єльфимова О.* Значення та особливості розвитку координаційних здібностей дітей з порушеннями слуху, які займаються баскетболом / О. Єльфимова, Г. Шамардіна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 5. – С. 77–79.
5. *Куликов Г. А.* Слух и движение: физиологические основы слуходвигательной координации / Геннадий Аркадьевич Куликов. – Л. : Наука, 1989. – 200 с.
6. *Масляк І. П.* Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : автореф. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/І. П. Масляк. – Х., 2007. – 22 с.
7. *Ровний А.* Сенсорний контроль точних рухів в умовах дефіциту часу / А. Ровний // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 1998. – № 1. – С. 114–116.
8. *Солодков А. С.* Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
9. Физиология сенсорных систем: учебное пособие для вузов / [под общ. проф. Я. А. Альтмана]. – СПб. : Паритет, 2003. – С. 87–244.
10. *Хаупшев З. Н.* Развитие двигательной координации при ритмо-темповой организации тренировки в каратэ / З. Н. Хаупшев, З. Н. Кануков // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 8. – С. 73–75.
11. *Шестерова Л. Є.* Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/Шестерова Л. Є. – Х., 2004. – 20 с.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЛУХОВОГО АНАЛИЗАТОРА, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ

Ірина КУЗЬМЕНКО

*Харьковская государственная академия
физической культуры, Харьков, Украина*

Аннотация. В статье рассматривается методика использования упражнений и подвижных игр, направленных на совершенствование функционального состояния слухового анализатора, в процессе физического воспитания школьников средних классов. Слуховой анализатор играет важную роль в формировании и выполнении движений, развитии физических качеств. Поэтому в процессе физического воспитания следует использовать упражнения, направленные на совершенствование функционального состояния слуховой сенсорной системы. Предложенные упражнения и подвижные игры можно применять на уроках физической культуры, на занятиях в спортивных секциях, включать в комплексы утренней гигиени-

ческой гимнастики, физкультминутки и физкультпаузы, в организованные перемены и другие формы занятий детей среднего школьного возраста.

Ключевые слова: специальные упражнения, функциональное состояние, слуховой анализатор, школьники средних классов, физическое воспитание.

**SPECIAL EXERCISES AIMED
AT IMPROVING THE FUNCTIONAL STATE
OF THE AUDITORY SYSTEM AS A MEANS
OF PHYSICAL EDUCATION
OF MIDDLE GRADES' PUPILS**

Irina KUZMENKO

*Kharkov State Academy of Physical Culture,
Kharkov, Ukraine*

Abstract. The method of usage of active games and exercises aimed at developing the functional state of the auditory system in physical education is regarded in the article. The auditory system plays an important role in the formation and execution of movements, and also in the development of physical qualities. Therefore, it is appropriate to apply the exercises to improve the functional status of the auditory sensor system in the physical education. The proposed activities and outdoor games can be used for physical education classes, classes in sports sections including complexes of morning gymnastics as well as physical training breaks and other classes.

Keywords: special exercises, functional state, auditory system, middle grades' pupils, physical education.

References

1. *Borysova Yu.* Osoblyvosti fizychnoho stanu ditey shkil'noho viku [Features of the physical state of school children] // *Sportyvnyy visnyk Prydniprov"ya.* – 2009. – № 1. – S. 41–44. (Ukr.)
2. *Voznyy S. S., Kedrovs'kyy B. H.* Zdorov"ya uchniv ta perspektyvy yoho korektsiyi zasobamy fizychnoyi kul'tury [Health of students and the prospects for its correction by means of physical culture] // *Fizychna kul'tura, sport ta zdorov"ya natsiyi. Zbirnyk naukovykh prats'.* – T. 1, Vypusk 12. – Vinnytsya, 2011. – S. 330–332. (Ukr.)
3. *Aks'onova S. Yu., Varban M. Yu., Vasyl'yev O. A. ta in.* Derzhavna dopovid' pro stanovyshche ditey v Ukrayini (za pidsumkamy 2011 roku) [The state report on the status of children in Ukraine (in 2011)]. – K., 2012. – S. 18. (Ukr.)
4. *Yel'fimova O., Shamardina H.* Znachennya ta osoblyvosti rozvytku koordynatsiynykh zdibnostey ditey z porushennyamy slukhu, yaki zaymayut'sya basketbolom [Value and special features of coordination abilities of children with hearing impairment who are engaged in basketball] // *Sportyvnyy visnyk Prydniprov"ya.* – 2004. – № 5. – S. 77–79. (Ukr.)
5. *Kulikov G. A.* Sluh i dvizhenie: fiziologicheskie osnovy sluhodvigatel'noj koordinacii [Hearing and motion: Physiological fundamentals of hearing and motion coordination] / Gennadij Arkad'evich Kulikov. – L. : Nauka, 1989. – 200 s. (Rus.)
6. *Maslyak I. P.* Zmina rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti molodshykh shkolyariv pid vplyvom spetsial'nykh vprav, spryamovanykh na pokrashchennya funktsional'noho stanu analizatoriv [The changing of the level of physical preparedness of younger schoolchildren under influence of special exercises, aimed at increasing of functional state of analyzers]: avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: spets. 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizyчне vykhovannya riznykh hrup naseleння». – Kharkiv, 2007. – 22 s. (Ukr.)

7. *Rovnyy A.* Sensorny kontrol' tochnykh rukhiv v umovakh defitsytu chasu [Sensor control of precise movements in the shortage of time] // Slobozhans'kyi naukovy-sportyvnyy visnyk. – 1998. – № 1. – S. 114–116. (*Ukr.*)
8. *Solodkov A. S., Sologub E. B.* Fiziologija cheloveka. Obshhaja. Sportivnaja. Vozrastnaja [Human Physiology: general, sport-related, age-related]: uchebnyk. – M. : Terra-Sport, Olimpija Press, 2001. – 520 s. (*Rus.*)
9. Fiziologija sensorynykh sistem [Physiology of sensory systems] uchebnoe posobie dlja vuzov / [pod obshh. prof. Ja. A. Al'tmana]. – SPb. : Paritet, 2003. – S. 87–244. (*Rus.*)
10. *Haupshev Z. N., Kanukov Z. N.* Razvitie dvigatel'noj koordinacii pri ritmo-tempovoj organizacii trenirovki v karatje [Development of motion coordination in the rhythm and rate organization of training in karate] // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. – 2010. – № 8. – S. 73–75. (*Rus.*)
11. *Shesterova L. Ye.* Vplyv rivnya aktyvnosti sensorynykh funktsiy na udoskonalennya rukhovnykh zdibnostey shkolyariv serednikh klasiv [The influence of the activity level of sensory functions on the improvement of motor abilities of students of the middle grades] : avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: spets. 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizyчне vykhovannya riznykh hrup naselennya». – Kharkiv, 2004. – 20 s. (*Ukr.*)

Стаття надійшла до редколегії 27.08.2014