

подиху в одному з мікроциклів не досягне субмаксимального часу затримки подиху на вдишу.

У початковому макроциклі тривалість дихальних фаз і інтервалів між ними коливається в оптимальних величинах, що мають місце в повсякденному житті людини при розмові, читанні віршів, співі і т.д. Тому слід зазначити, що методика регламентованого керування диханням не може мати негативного впливу на апарат регуляції подиху, як це має місце в інших способах тренування зовнішнього подиху [4,5].

Таким чином, використовуючи строго визначене фізичне навантаження і диференційне призначення спеціальних дихальних вправ, можна вплинути на функцію жовчного міхура, шлунково-кишкового тракту і всього організму в цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вардімиаді Н. Д., Машкова Л.Г. Лікувальна фізична культура при хронічних захворюваннях печінки і жовчних шляхів.- К.: Здоров'я, 1985.- 56 с.
2. Діагностика і лікування внутрішніх хвороб / Керівництво для лікарів: у 3-х т. Під загальною редакцією Ф.И. Комарова. Т.3. Хвороби органів травлення і системи крові / Ф.И. Комаров, А.И. Хазанов, А.В.Калінін і ін.- М: Медицина, 1992.- 528 с.
3. Самсон Е.И.,Триняк Н.Г. Лікувальна фізкультура при захворюваннях шлунка і кишок.- К.: Здоров'я, 1983- 64 с.
4. Триняк Н.Г. Керування подихом і здоров'я.- К.: Здоров'я, 1991.- 160 с.

DIFFERENTIATED APPLICATION OF THE REGULATION OF RESPIRATORY EXERCISINGS OF CHRONICAL NON-CALCULOUS CHOLECCYSTITIS

OLENA BISMAK

Kharkov State Academy of Physical Culture

The problems of regulation of respiratory exercises of chronical non-calculous cholecystitis have been discussed on the basis of literature data. The essence of method datum, mechanism of action of the regulation respiration has been stated on the function gallbladder (vesica fellae) and the approximate scheme of macro cycle of the regulation respiratory exercisings have been presented. Also, the individual fixing three- and four time respiratory exercisings have been strictly differentiated with stock tonus sympathetic and parasympathetic parts of vegetative nervous system.

ВПЛИВ АДЕКВАТНОГО ПОДРАЗНИКА ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛІЗАТОРА НА СТАТОКІНЕТИЧНУ СТІЙКІСТЬ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

НАТАЛІЯ БОРЕЦЬКА

Миколаївський державний педагогічний університет

Тривала дія прямолінійних та кутових прискорень на людину веде до вегетативних, сенсорних та соматичних порушень. Внаслідок подразнення лабіринту та екстралабіринтних рецепторів спостерігаються різні рухові реакції

вигяді падіння або відключення тіла; захищені рухи кінцівками, порушення у згодженості рухів окремих м'язових груп. Все це зовнішні прояви порушення функції рівноваги, стійкості, яка визначається інтегральним показником стану цілої системи аналізаторів. Рівновагу у відомому ступені можна вважати тестом, що характеризує статокінетичну стійкість людини.

Наше дослідження є спробою вияву впливу адекватного подразнення вестибулярного апарату на функцію рівноваги під час стійки на нестійкій опорі і підвищення статокінетичної стійкості, її підвищення шляхом системи вправ статичного та обертового характеру. При цьому вивчались різні методики. Найбільш ефективним подразненням вестибулярного апарату була чотирьоххвилинна проба динамічної кумуляції прискорення коріоліса (БКПК) з хвилинним інтервалом між двома хвилинами обертання. Крім того, вивчався розвиток різних видів вестибулярного ністагму; вплив темпу і функціонального навантаження під час статично-обертового тренування на стійкість вестибулярного апарату, а також вплив додаткових вправ, розроблених нами на стійкість функцій вестибулярного апарату до обертань.

Дослідження проводились на базі шкіл: №53 м. Миколаєва, Пересадівської та Миколаївської області. В педагогічному експерименті брали участь школярі 10-11 років.

Наші експерименти з обертальною адаптацією показали, що під час динамічного обертання спостерігається максимальна адаптаційна здатність вестибулярного апарату. Дослідження показали, що великі функціональні зміни ведуть до адаптації. Вивчення взаємозв'язку між функціями статичної і системи півколових каналів дозволило встановити відокремленість функцій цих відділів вестибулярного апарату. Звідси виникає необхідність розроблення у процесі тренування вестибулярного апарату окремих адекватних вправ для системи півколових каналів і для присінка, тобто кутового і лінійного прискорення. Так, можна говорити про можливість дотримання під час тренування вестибулярного принципу всебічності.

Отримані результати про виконання вправ статичного і обертового характеру експериментальній групі свідчать про високу адаптаційну здатність вестибулярного апарату до обертових рухів. Контрольна група додаткових вправ не виконала. У результаті виконання вправ у рівновазі експериментальна група виконала повороти на колоді висотою 120 см від 270° до 540° . Школярі експериментальної групи відрізнялись від контрольної легкістю, відносно сталим ритмічним малюнком і впевненим зберіганням рівноваги.

Під час порівняння середніх арифметичних величин можна зробити висновок, що вплив фактора А виникло посилення процесу в експериментальній групі і викликало велику мінливість величин (16, 24, 17, 34), одержаних у процесі виконання вправ до дії фактора А. Порівнюючи середні помилки, ми бачимо збільшення середнього арифметичного у двох групах, яка вказує на збільшення коливань середніх арифметичних, у даному випадку більша середня помилка (m) була у контрольній групі ($\pm 0,717$; $\pm 0,261$), ніж у експериментальній. Розрахунки показують, що середнє арифметичне, яке ми отримали, не відрізняється від істинної більш, ніж на три середні помилки. Це свідчить про достовірність результатів.

На основі вищевикладеного можна зробити висновок:

1. Реакція лабіринтного аналізатора на рівномірне обертання може збільшуватися до певної межі, за якою зростання кількості обертів зрушення не дає (200, 500 безперервних обертів).
2. Однією з суттєвих умов підвищення стійкості вестибулярного апарату під час пасивно-обертового тренування є темп обертання.
3. Застосування спеціальних вправ підвищує не тільки статокінетичну стійкість, але й виробляє навичку рівноваги під час обертових рухів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Тараканова В.К., Тараканов С.В. Співвідношення деяких показників порушення постави із тонусом м'язів тулуба у різних положеннях тіла // Міжнародний науковий симпозіум "Фізична підготовленість та здоров'я населення". – Одеса, Україна, 1998. – с. 203.
2. Тараканова В.К. Дослідження впливу обертання на орієнтування гімнастів у часі і просторі // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. Матеріали міжнародної наукової конференції. – Запоріжжя, 2000. – с. 179-182.
3. Тараканова В.К. Дослідження залежності якості виконання статичних рівноваг від рівня рухової підготовки // Зб. наукових статей Львівського державного інституту фізичної культури, Львів, 1999.
4. Тараканова В.К. До питання визначення координації рухів гімнастів на фоні вестибулярних подразників // Міжнародний науковий симпозіум "Фізична підготовленість та здоров'я населення". – Одеса, Україна, 1998. – с. 214.

FUNCTION OF CHILDREN AND TEENAGERS AT PERFORMANCE OF EXERCISES IN BALANCE AFTER THE ADEQUATE IRRITATION OF THE VESTIBULAR ANALYZER

BORETSKA NATALIA

Mykolaiv State Pedagogical University

The article briefly describes the results of the research of an adequate irritation of the vestibular system on the balance function at standing on the unstable support and improvement of static and kinetic stability, its increase by system of exercises of static and rotary nature.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

ТЕТЯНА ВІСКОВАТОВА

Одеський національний університет ім. І.І.Мечникова

Здоров'я - це комплексне поняття, що містить в собі психічні, фізичні та соматичні складові. Всі вони взаємопов'язані і взаємозумовлені. Це положення знаходить своє підтвердження у спеціальній науковій літературі [1, 2, 3, 4, 5]. Однак вчені більш схильні розглядати психічну та соматичну складові, а фізичну складову - лише в плані реабілітації наслідків порушень соматичного здоров'я.

Під фізичною складовою здоров'я ми розуміємо відповідність антропометричним нормам та нормам фізичної підготовленості організму на кожному етапі його онтогенетичного розвитку.