

8. Шпицына Л. М., Мамайчук И. И. Детский церебральный паралич. – М., общегуманитарных исследований, 2001р.
9. Штеренгерц А. Е. Медична педагогіка. Одеса-Москва 1998р

THE CORRECTION OF THE DAMAGED FUNCTIONS OF A PRIMARY SCHOOL AGE CHILD SHOULD

Olga SCHLAPACHENKO

Odessa National University named after Mechnikow

Annotation. The correction of the damaged functions of a primary school age child should be realized in games and game-studies. Agile games are used as a means of correction with the treatment and-phyllactic aim.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ОСНОВИ ВИЗНАЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ З АСОЦІАЛЬНИМ ТИПОМ ПОВЕДІНКИ

Анатолій ЩЕЛКУНОВ

Слов'янський державний педагогічний університет

Інформаційний вибух, обумовлений бурхливим розвитком науки, засобів комунікації, спрощення міжнародних зв'язків та удосконалення транспортних засобів, прозорість кордонів, лібералізація торгівлі, фінансів сьогодні крім позитивних наслідків мають негативні. Це напряму співвідноситься з проблемою розповсюдження наркотичних засобів. Відомо, що особи, які страждають на наркоманію з асоціальним типом поведінки у стані дисфорії (сильної депресії), перестають відчувати людські почуття.

За даними В.Г.Григоренко, С.Б.Белогурова, Н.С.Курека, В.П.Моченова, Т.І.Петрака це трапляється внаслідок порушення функцій психічних та фізичних механізмів, забезпечують роботу "системи задоволення". Душевний дискомфорт, що посилюється відсутністю можливості його здолати, нездатність перебороти потяг до наркотику, є основною психічною залежністю, що веде до виникнення стійкої залежності від наркотичних засобів. Немає сумніву, що такий стан психоемоційної сфери наркозалежних осіб потребує корекційного впливу не тільки лікарів, психотерапевтів, але й психологів, педагогів спеціальних педагогів реабілітологів. У викладеному аспекті особливу позицію, як форми інтенсивної реабілітації, займають фізична культура і спорт, які, на думку В.Г.Григоренка оперативно формують вагомі результати і цінності, що відбивають готовність людини до стабільного високоефективного здійснення соціально необхідної діяльності у сфері побутової, учбової, професійної його практики. Однак цілий ряд вчених аргументовано стверджують, що оптимальний реабілітаційний ефект засобами фізичної культури і спорту може бути досягнутий за умови, що їх засоби будуть на кожному занятті тільки індивідуальними.

дозованими (В.Г.Григоренко, стр.285). Такий підхід у організації педагогічного процесу обумовлює виникнення у осіб з асоціальним типом поведінки оперативних станів рухового і психологічного комфорту, впевненості у своїх здібностях, стійку адаптацію їх організму до фізичного навантаження різної потужності і функціональної структури, підвищення нервово-м'язової працездатності, стан здоров'я, формування позитивної тенденції оптимістичних сподівань на майбутнє.

Таким чином аналіз результатів дослідження цієї проблеми дозволяє нам стверджувати, що тема цього дослідження дуже актуальна і має не тільки наукове, а й соціальне значення.

Системний аналіз проблеми досліджень дозволяє нам сформулювати мету цієї роботи. Вона полягає в тому, що необхідно було на основі дослідження вікових закономірностей адаптації організму школярів різних типів поведінки до фізичного навантаження розробити оптимальну технологію індивідуального їх дозування. Завдання дослідження вирішувалися на основі таких сучасних і адекватних методів: рухливі тести, функціональні проби, оцінка фізичного розвитку, методи математичної статистики.

Дослідницька робота була реалізована на базі кафедр теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації (зав. кафедрою доктор педагогічних наук, професор В.Н.Григоренко), методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін (зав. кафедрою кандидат педагогічних наук, доцент С.М. Віцько) Слов'янського державного педагогічного університету та загальноосвітніх шкіл №№ 1, 6, 13, 15, 20 м. Слов'янська Донецької області. У дослідженні прийняли участь 615 учнів у віці від 11 до 17 років.

Сумарний показник фізичної підготовленості різного контингенту обстежуваних змінюється специфічно: у школярів у нормі підсилюється вплив рівнів розвитку фізичних здібностей. Розходження в структурі фізичної підготовленості школярів у нормі і учнів "групи ризику" більш виражені в міру збільшення віку.

Спортивний результат в аналізованих вправах обумовлений, головним чином, показниками фізичної і технічної підготовленості тих, що займаються спортом. Нами виявлені найбільш інформативні показники їхньої фізичної підготовленості. У школярів різних груп ведучі компоненти фізичної підготовленості в бігу, стрибках і метанні в основному не збігаються.

За нашими даними школярі у нормі мають перевагу в реалізації рухового потенціалу, а учні "групи ризику" помітно поступаються одноліткам у цьому компоненті рухової дії.

Таким чином, у різного контингенту обстежуваних вплив фізичних здібностей у видах легкої атлетики шкільної програми носить специфічний характер, урахування якого дозволяє значно підвищити ефективність корекційних занять фізичними вправами у процесі профілактики наркоманії.

Для контролю навантаження у циклічних вправах можна користуватися шкалою пульсових характеристик, що розроблена М.Я.Набатниковою. Однак пульсові характеристики навантаження максимальної інтенсивності відсутні, бо лінійна залежність частоти серцевих скорочень (ЧСС) від потужності навантаження дотримується тільки у діапазоні навантажень, при якому ще можливе подальше збільшення серцевого ритму.

Велика кількість вправ, що використовуються на уроках фізичної культури, за своїм характером відноситься до субмаксимальної та максимальної потужності (80-100% результату рухового тесту). Це в основному ациклічні вправи, які пов'язані з проявом силових, швидкісних і швидкісно-силових здібностей, а також циклічні вправи великої і максимальної інтенсивності. В усіх цих випадках реєстрації ЧСС безпосередньо в час виконання вправи (або одразу після його закінчення) не дає

інформації про рівень навантаження, про його трудомісткість. Традиційна схема оцінки інтенсивності навантаження на основі ЧСС в цих випадках неприпустима.

Для успішного аналізу методики правильної оцінки інтенсивності та визначення найбільш ефективного співвідношення об'ємів фізичного навантаження до часу спиратися на деякі діапазони потужності, які відрізняються між собою механізмом фізіологічного впливу на організм. Саме цьому нас привабила ідея виділення відносної потужності, висунута В.Д. Сонькіним.

Нами розрахована логарифмічна залежність "швидкість-час" на дистанціях від 100 до 3000 м для 11-17-річних школярів асоціальної поведінки (табл. 1). Слід можливим класифікувати навантаження, які використовуються на уроках фізичної культури, за можливим часом виконання вправ і швидкості бігу, встановити межі відносно потужності.

Логарифмічна залежність характеристик бігу у учнів різного віку і різних конституціональних типів

Вік, роки	Довжина дистанції, м					Рівняння залежності
	100	300	600	1000	3000	
	Швидкість бігу, м/с					
11-12	5,88	4,83	4,26	3,68	3,27	$v = -0,79 \ln S + 9,38$
13-14	6,15	5,24	4,50	4,04	3,72	$v = -0,69 \ln S + 9,02$
15-17	6,62	5,42	4,49	4,03	3,65	$v = -0,91 \ln S + 10,61$

Пульсові межі між великою та помірною зонами відносної потужності відповідають ЧСС на рівні анаеробного порогу. У якості такого пульсового обмеження для підлітків може бути прийнята величина пульсу, яка дорівнює 130 уд/хв. Пульсовим обмеженням між субмаксимальною і великою зонами відносної потужності є максимальна частота серцевих скорочень.

Для того, щоб наступна оцінка і співставлення програм фізкультурно-оздоровчих занять були більш точними, ми порахували доцільність подальшої характеристики інтенсивності навантаження у діапазоні 130-180 уд/хв двома умовними "коридорами" 130-150 и 151-180 уд/хв.

У зв'язку з тим, що прийняті у шкільній фізкультурній практиці умовні "коридори" не характеризують фізичне навантаження всього діапазону інтенсивності. Критерієм для оцінки інтенсивності у максимальній та субмаксимальній зонах відносної потужності може бути величина індексу накопичення пульсового боргу (ІНПБ).

Залежність показника роботи описується рівнянням регресії: $ІНПБ = \frac{e}{t} - a$

основа натурального логарифму; t – граничний час роботи, s ; a та b – коефіцієнти.

У процесі педагогічних спостережень і формуючого експерименту були визначені основні "блоки" рухових завдань на рух, визначена середня інтенсивність і віднесені до однієї з чотирьох зон відносної потужності (табл. 2).

Методика проведення занять із використанням навантаження підтверджує інтенсивності потребує перегляду традиційного уявлення про динаміку фізичного навантаження. Розбіжності у визначенні об'ємів використаного навантаження

“по фізіологічній ламаній” та на основі оцінки інтенсивності кожного “блоку” рухових завдань виявилися суттєвими.

Такий метод цілком припустимий для шкільної фізкультурної практики, бо в умовах загальноосвітнього закладу немає можливості застосовувати складну медичну техніку та проводити глибоке обстеження фізичного стану осіб, що займаються фізичними вправами, спортом.

Таблиця 2

Класифікація основних “блоків” рухових завдань по зонах відносної потужності 11-17-річних школярів асоціальної поведінки

№ п/п	Тренувальні засоби	Вік, роки		
		11-12	13-14	15-17
		Зони відносної потужності		
1.	Швидкісно-силові вправи	I	I	I
2.	Біг зі швидкістю більше 7 м/с	I	I	I
3.	Силові вправи	II б	II б	II а
4.	Біг зі швидкістю 5-6 м/с	II б	II б	II б
5.	Бігові вправи	III а	III а	III а
6.	Спортивна ходьба	III б	III б	III а
7.	Біг зі швидкістю 4-5 м/с	III б	III б	III б
8.	Біг зі швидкістю менше 3 м/с	IV	IV	III б
9.	Швидкісна ходьба	IV	III б	III б
10.	Гра в баскетбол	III б	III б	III б
11.	Гра в волейбол	IV	IV	IV
12.	Загальнорозвиваючі вправи	IV	IV	IV

Умовні означення зон відносної потужності: I – максимальна (ІНПБ – 15,2 уд/с та більше); II – субмаксимальна (а: 5,7 – 15,1 уд/с; б: 2,1 – 5,6 уд/с); III – велика (а: 1,1 – 2,0 уд/с; б: 0,5 – 1,0 уд/с); IV – помірна – менше 0,4 уд/с.

У процесі дослідження встановлено, що показник ІНПБ у вправах циклічного характеру відносно помірно знижується по мірі підвищення рівня фізичної підготовки учнів. У рухових тестових завданнях також підтверджено існування взаємозв’язку між рівнем фізичної підготовленості, фізичного стану та величиною ІНПБ: чим вищий рівень фізичної підготовленості учнів, тим нижче у них показник пульсу у спокої та менший показник ІНПБ.

Отже, нормувати фізичне навантаження доцільніше за величиною ІНПБ, ніж на основі результатів вимірювання частоти серцевих скорочень під час роботи. Рівень розвитку фізичних здібностей і функціонального стану багато в чому обумовлюють працездатність у тестових вправах, що використовуються, значимість їх у різного контингенту школярів (в нормі та із асоціальним типом поведінки) суттєво різниться.

Сформульований висновок має певне науково-методичне значення, бо на його основі є можливим ефективно вирішувати важливі педагогічні завдання – визначення індивідуально дозованого фізичного навантаження в процесі корекційного фізичного виховання та спортивної підготовки дітей і підлітків з асоціальним типом поведінки.

THE EXPERIMENTAL BASIS OF DETERMINATION OF OPTIMUM
LEADING IN THE PROCESS OF PHYSICAL AND SOCIAL
REHABILITATION OF SCHOOLCHILDREN
WITH UNSOCIABLE TYPE OF BEHAVIOUR.

Anatolliy SHCHELKUNOV

Slaviansk state pedagogical university.

Annotation. In this article the basis of technology of determination of individually dosaged physical loading of diferent power on the basis of size of index of preserving the pulsive are given. The basic natural ways of development of motive abilities among ordinary schoolchildren and with unsociable type of behaviour in the process of their physical and sociable rehabilitation are systematized.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ РЕЗЕРВИ
КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ І НЕСПЕЦИФІЧНУ
РЕЗИСТЕНТНІСТЬ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ 6-ТИ РІЧНОГО ВІКУ

Роман ЯРИЙ

Прикарпатський університет імені Василя Стефаника

Актуальність. Високий рівень соматичного здоров'я є ведучою ланкою, яка забезпечує оптимальний ріст і розвиток організму дітей, а також успіх в навчанні. Сьогодні з метою визначення рівня соматичного здоров'я використовують систему методик Г.Апанасенка [1], яка не передбачає оцінку імунобіологічних властивостей організму. На нашу думку, для характеристики рівня соматичного здоров'я необхідно брати до уваги не тільки фізіологічні резерви кардіореспіраторної системи та інші можливості, але й враховувати імунологічний стан організму. Адже стійкість до здоров'я безпосередньо залежить від опірності організму до патогенних факторів і ендогенного походження.

Метою дослідження було вивчити вплив уроків з футболу на рівень функціональних резервів кардіореспіраторної системи і неспецифічну резистентність у дітей 6-ти річного віку.

Завдання дослідження:

- вивчити вплив уроків з футболу на розвиток функціональних резервів кардіореспіраторної системи і фізичну працездатність дітей 6-ти річного віку;
- встановити залежність між показниками неспецифічної резистентності організму і фізичною працездатністю.

Матеріал і методи дослідження. Для розв'язання цих завдань були обрані 2 групи першокласників 6-ти річного віку. До складу контрольної групи (КГ) увійшли першокласники (35 хлопчиків), які мали по 2 уроки фізичної культури в тижневому моторною щільністю близько 50%, при середніх значеннях ЧСС - 120-130 уд/хв. у тижневому мікроциклі така форма навчання займала 70 хв.