

Сауна використовувалась 1 раз на тиждень по 3-5 заходів тривалістю 5-7 хвилин. Між заходами виконувались вправи на розвиток гнучкості в повільному темпі протягом 2-3 хвилин.

Виконання вправ у воді. Враховувалось зменшення ваги тіла у воді. Цей ефект дуже важливий під час розвитку гнучкості, тому що піднімаюча сила води полегшує виконання рухів і знижує неприємні больові відчуття, сприяє запобіганню травм. Температурний фактор сприяє зменшенню рефлекторної збудливості та спастичності м'язів. У водному середовищі застосовувались статичні та динамічні вправи на розвиток гнучкості. Всі вправи виконувались в парах для здійснення контролю за правильністю виконання вправ і запобіганню нещасних випадків.

СТРЕТЧІНГ – це специфічні вправи, розроблені для розтягування м'язів з урахуванням анатомо-фізіологічних положень тіла та його частин з виключенням махів та пружних рухів. Виконувались по 5-7 вправ стретчингу, застосовувались методи релаксації м'язів – антагоністів з використанням психічної регуляції. Вправи виконувались в заключній частині заняття 15- 30 хвилин.

Застосування елементів йоги. Багато поз йоги позитивно впливають на розвиток гнучкості і запобігають травмам опорно-рухового апарату в наслідок ефективних вихідних положень і повільного розтягування м'язів.

На основі всіх вищевказаних засобів і методичних прийомів нами була розроблена методика розвитку гнучкості, в якій були використані перелічені засоби та методи розвитку цієї якості.

В результаті проведеного дослідження у спортсменок контрольної групи показники розвитку гнучкості вірогідно не змінилися. Аналогічні показники гнучкості у дівчат експериментальної групи вірогідно покращилися ($\alpha > 0,001$) в плечових суглобах на 19,6 %, в кульшових суглобах у вправі шпагат правою на 54,1 %, лівою на 48,8 % та при виконанні вправи прямий шпагат на 37,8 %.

Показники гнучкості в хребті при виконанні вправи “міст” покращилися на 12,4 %, нахилу вперед - покращилися на 22,7 %, але не достовірно ($\alpha < 0,05$). Такі низькі зміни спостерігаються у зв'язку з досягненням певної індивідуальної межі розвитку гнучкості у цьому суглобі.

ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ В ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТТЯХ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ

Гнітецький Л. В.

Волинський державний університет ім. Лесі Українки

У програмі з фізичної культури вказується, що головна мета в роботі вчителя з учнями 1- 4 класів – це виховати у них бажання систематично займатися фізичними вправами. В.Ф.Новосельський (1989) наголошує на

необхідність так організовувати уроки фізичної культури (ФК), щоб діти отримували емоційне задоволення від виконання вправ. Позитивні емоції будуть спонукати школярів повторювати виконання вправ, що сприятиме формуванню у них потреби в фізкультурних заняттях.

На жаль, останнім часом уроки ФК, згідно результатів опитування, мало приваблюють молодших школярів. Це пов'язано з тим, що в життя дітей увійшли нові захоплюючі заняття, а якість проведення уроків ФК знизилася через недосконалість методики викладання та погіршення матеріально-технічного забезпечення занять.

У зв'язку з цим, перед нами було поставлено завдання розробити та апробувати методичні рекомендації щодо формування потреби в фізкультурних заняттях у дітей молодшого шкільного віку під час вивчення гімнастичних вправ. Для вирішення поставленого завдання застосовувалися аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження та педагогічний експеримент.

Аналіз науково-методичної літератури (С.В.Цвек, 1986; Л.П.Матвеев, 1991; Б.М.Шиян, 1993) вказують на необхідність застосування підготовчих і підвідних вправ під час вивчення рухових дій, яке забезпечує у відповідності до принципу поступовості краще і швидше засвоєння дітьми нового матеріалу.

Проведені нами педагогічні спостереження показали, що на уроках ФК 10% вчителів застосовували весь комплекс (рекомендований у методичних посібниках) підготовчих і підвідних вправ, 14% вчителів – неповний перелік вправ, 23% вчителів – лише підвідні вправи, 45% вчителів – окремі підвідні вправи і 8% вчителів не використовували підготовчі і підвідні вправи. Разом з тим, лише 17% вчителів акцентували увагу на правильності виконання вправ. Такі результати свідчать про недосконалу методику навчання дітей.

На нашу думку, саме за допомогою підготовчих і підвідних вправ можна формувати у дітей молодшого шкільного віку потребу в фізкультурних заняттях. Адже ці вправи вже добре засвоєні дітьми і виконуються ними правильно. Правильне виконання вправ дозволяє вчителю застосовувати до дітей заохочення (схвалення, похвала, поставлення в приклад), що викликає у дітей емоційне задоволення від виконання і формує бажання повторювати вправи. Таким чином, позитивний емоційний фон дітей постійно зростає, і навіть невіддале виконання чергової вправи після належної підтримки і підбадьорювання з боку вчителя спонукає дитину, долаючи труднощі, знову її повторювати. В результаті дитина засвоює новий матеріал і такий успіх викликає у неї бажання займатися цією діяльністю. Багаторазове відвідування фізкультурних занять, на яких дитина отримує емоційне задоволення від такої діяльності, формує у неї звичку відвідувати ці заняття, а звичка з часом переходить у потребу в фізкультурних заняттях.

Такий підхід був впроваджений в уроки ФК учнів початкових класів загальноосвітньої школи № 17 в м. Луцьку і разом з іншими методичними рекомендаціями визначив зміст педагогічного експерименту.

Під час проведення експерименту щосуботи проводилися добровільні заняття з фізичного виховання, які мали на меті визначити бажання дітей відвідувати ці заняття, а отже й займатися фізичними вправами. Результати показали, що з учнів контрольної групи на початку експерименту добровільні заняття фізичними вправами відвідувало 22% школярів, а в кінці експерименту – 31 % школярів. З учнів експериментальної групи на початку експерименту добровільні заняття фізичними вправами відвідувало 19% школярів, а в кінці експерименту – 67 % школярів.

Такі результати підтверджують, що запропоновані методичні рекомендації викликали у дітей експериментальної групи інтерес до виконання фізичних вправ, бажання систематично займатися фізичними вправами. А це в свою чергу засвідчує, що на уроках ФК вчитель, застосовуючи запропоновані методичні рекомендації, сформував і підтримує у школярів інтерес до занять фізичними вправами, який в подальшому переросте у звичку систематично виконувати фізичні вправи, а далі – у потребу в фізкультурних заняттях.

ЛІКУВАЛЬНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧНІВ ВПУ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ 2-Ї ГРУПИ ВАЖКОСТІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Гузій О.В.

Львівський державний інститут фізичної культури

На даний час, за наявності інвалідності з наслідками дитячого церебрального паралічу (ДЦП) використовують різні методики лікування: лікувальна фізична культура, медичні процедури, фізіотерапевтичне лікування, медикаментозне лікування, лікування музикою, психопедагогічне лікування тощо.

У зв'язку з різноманітністю залишкових явищ патології рухових аналізаторів для занять лікувальною гімнастикою виділяють групи хворих за важкістю захворювань.

2-а група, до якої належить досліджуваний нами контингент інвалідів вражених ДЦП, характеризується: наявністю залишкових явищ патології рухового аналізатора, виражених більш локально у виді спастичних геміпарезів, незначних явищ спастичної диплегії, у ряді випадків у сполученні з гіперкінезами обмеженого характеру; наявністю атаксичної ходи; порушенням рівноваги і координації рухів такого ступеня, що хворі пересуваються самостійно з наявністю деяких відхилень у ході, у поставі; із затримкою розвитку ручних дій, але можуть себе цілком обслуговувати. Звичайно ці хворі можуть здобувати залежно від їх здібностей, загальну середню чи фахова освіту, а при бажанні і вищу освіту. Працюють вони за обраною спеціальністю.

Учені багатьох країн у наш час ведуть пошук ефективних програм зміцнення здоров'я інвалідів, відновлення їхньої працездатності, соціальної адаптації, реабілітації, інтеграції, активної участі в житті, забезпечення рівності з не-інвалідами і т.д.