

Ключові слова: Психолого-педагогічна корекція, школярі із церебральним паралічем, реабілітація.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Светлана ДЕМЧУК

Ровенский государственный гуманитарный университет

Аннотация. В статье подана психолого-педагогическая коррекция школьников с церебральным параличом средствами физической культуры в процессе комплексной реабилитации.

Ключевые слова. Психолого-педагогическая коррекция, школьники с церебральным параличом, реабилитация.

PSYCHOLOGICO-PEDAGOGICAL CORRECTION OF SCHOOLBOYS WITH A CEREBRAL PARALYSIS

Svitlana DEMCHUK

Rivne state humanitarian university

Abstract. The article presents psychologico-pedagogical correction of schoolboys with a cerebral paralysis by facilities of physical culture in the process of complex rehabilitation.

Key words: psychologico-pedagogical correction, schoolboys with a cerebral paralysis, rehabilitation.

ЗАГАРТОВУЮЧІ ВОДНІ ПРОЦЕДУРИ – НАПРЯМ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Богдан ДИКИЙ

Ужгородський національний університет

Постановка проблеми. Сьогодні у фізичній культурі чітко сформульований базовий підхід до реалізації мети галузі – оздоровча спрямованість фізичної діяльності. Розробка методик оздоровчої спрямованості фізичного розвитку працездатного населення (людей першого та другого зрілого віку від 21 до 60 років) має велике економічне і соціальне значення.

Одним з різновидів таких методик є оздоровчі фізичні заняття з використанням загартовуючих процедур. Фізіологічна суть загартовування полягає в удосконаленні терморегуляційних механізмів організму людини, за рахунок інтенсифікації роботи всієї системи нейрогуморальної регуляції фізіологічних процесів через активізацію за допомогою впливу холодового навантаження (ХН) на організм.

Найбільш відомі методики оздоровлення за допомогою холодних водних процедур описані Бокшею В.Г. та Латишевим Г.Д. (1987), Чусовим Ю.Н. (1987), Колгушиним А.Н. (1997). До них також належить і система Порфірія Іванова (1990). Ця процедура складається з чотирьох основних етапів: **підготовчий період** для освоєння методу „моржування”, **підготовка до купання, купання в холодній воді, процедура після купання.**

Безпідком даних методик є те, що:

- перед купанням і після нього необхідно проводити довготривалі зігріваючі вправи, або активні дихальні вправи. Це є не завжди корисно людям з важкими захворюваннями опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, ослабленим здоров'ям. Крім того, фізичні навантаження гальмують протікання термовідновлювальних процесів після різкого охолодження [1,2,10];
- тривале перебування в холодній воді (1–2 хв.) з використанням енергійних рухів відбирає з організму багато тепла [6];
- обтирання рушником або виконання самомасажу руками приводить до штучного його зігрівання, що зменшує ефект дії ХН на організм, за рахунок гальмування протікання терморегуляційних процесів в організмі [9];
- згідно рекомендацій до даних методик, займатися ними можуть лише практично здорові люди;
- підготовчий етап до проведення процедур зимою займає багато часу;
- необхідний великий підготовчий період для освоєння методів;
- практично не завжди можливо дотримуватись 12 пунктів „ДЕТКИ”;
- не враховуються сезонні цикли при проведенні занять „моржуванням” та підготовки новачків;
- відсутні рекомендації для профілактики респіраторних захворювань.

Метою нашого дослідження є розробка методики загартовування.

Гіпотезою дослідження є те, що розроблена методика сприятиме :

- скороченню підготовчого періоду для освоєння „моржування”;
- скороченню часу на проведення процедур;
- збільшенню оздоровчого ефекту процедур;
- зменшенню ХН на організм у момент входження в холодну воду;
- зменшенню часу приведення організму до нормального стану після холодних процедур;
- врахуванню впливу сезонних ритмів при проведенні та підготовці до занять „моржуванням”;
- забезпеченню доступності методики для занять людям з вадами опорно-рухового апарату, захворюванням серцево-судинної системи, людей з ослабленим здоров'ям;
- застосування дихальних гімнастик як профілактики респіраторних захворювань.

Організація дослідження. Дослідження проводилися в секції Закарпатської обласної Асоціації здорового способу життя „Закарпатський Морж”, м. Мукачево, яка налічує близько 750 членів.

Результати дослідження та їх обговорення. Розглянемо запропоновану нами методику за етапами.

1. Підготовчий етап відсутній. Враховуючи те, що холодні рецептори краще реагують на холод у холодний період року і вплив сезонних ритмів підвищеного ризику

захворювання (згідно імітаційної об'єктно орієнтованої моделі взаємодії людського організму з навколишнім середовищем залежно від річного проходження Землі навколо Сонця [3] (крива 1, рисунок 1). За нашою методикою новачки починають займатися з настанням зими, з перших чисел грудня до перших чисел лютого.

2. Процедура перед купанням. Суть полягає у тому, що до початку купання людина входить у розслаблений стан при ритмічному спокійному диханні носом, що прискорює відчуття тепла в тілі. Після цього вона поволі роздягається, починаючи з ніг і закінчуючи тулубом, оскільки холодкові рецептори стоп ніг більш чутливі і тіло легше адаптується до навколишнього середовища. Входження у воду починається зразу ж після роздягання.

3. Процедура під час купання полягає в тому, що купання вона здійснюється протягом дня, повільно занурюючи тіло в холодну воду з головою (або без), контролюючи розслаблений стан на (10–15 секунд). Це відповідає режиму малого холодового навантаження (МХН) згідно таблиць Бокші – Латишева [2]. Відсутність зігріваючих фізичних вправ дозволяє зменшити ХН на організм у момент входження у воду, і призводить до запуску відновлювальних терморегуляційних процесів після різкого охолодження [1,9,10], а найголовніше при цьому не відбувається великих енергетичних затрат що приводить до збільшення неспецифічної резистентності організму [7], а це дає можливість займатися людям з ослабленим здоров'ям.

4. Процедура після купання полягає у повільному виході з води в розслабленому стані, повне обсихання на повітрі без рухів. Обсихання на повітрі це дія на людину холодового навантаження середнього ступеня. Це дає можливість повністю включити всі резерви організму для продукування тепла для висихання шкіри отже дана методика ефективніша за існуючі.

Одягання в розслабленому стані, починаючи зі стоп ніг, переходячи потім до тулуба, буде підтримувати притік крові до периферійних капілярів шкіри, що приводить до виникнення відчуття тепла і позбавляє потреби проводити інтенсивні рухи для зігрівання як у інших методиках, а це призводить до збільшення неспецифічної резистентності організму [7].

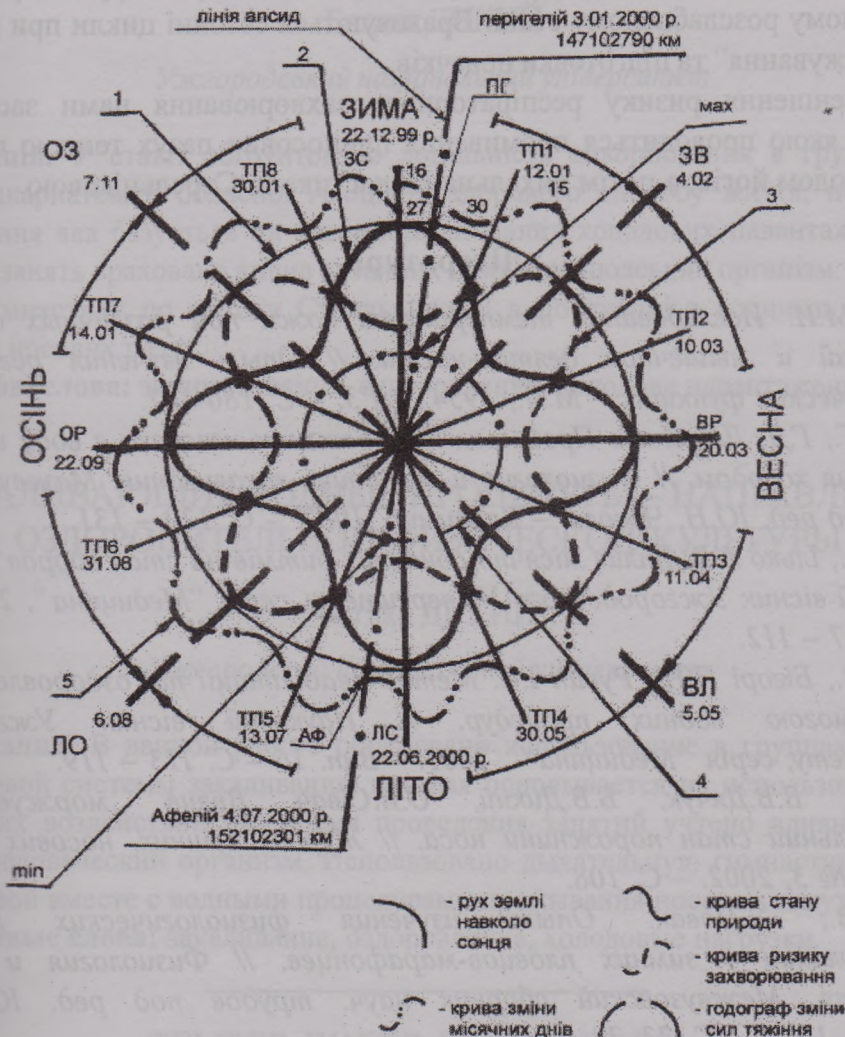
У роботах [1,9,10] доказано, що значне фізичне навантаження перед і після холодних навантажень значно зменшує відновлювальні характеристики організму на дію ХН. Відсутність фізичних навантажень збільшує ефективність загартовування за рахунок того, що значна кількість крові вивільняється з внутрішніх органів, а це активізує роботу всієї нейрогуморальної системи організму і збільшує ефективність процедур.

Запропонована методика має патент на винахід [8].

У роботі [6,13], встановлено, що критичною величиною ХН є тепловіддача 45 Ккал/м^2 , що відповідає режиму великого холодового навантаження, за 1–1,5 хв. перебування у холодній воді. Встановлено, що оптимальним є середнє ХН $25\text{--}30 \text{ Ккал/м}^2$, при перебуванні у воді 30–40 сек.. Занурення в холодну воду з головою збільшує ефективність цих процедур, але не більше 30 сек. Оскільки може призвести до спазмів судин і порушення мозкового кровообігу. Саме тому в нашій методиці обмежене перебування у воді до 10–15 сек. Це відповідає МХН при температурі води $4\text{--}8^\circ\text{C}$ приблизно 15 Ккал/м^2 [2].

Для зменшення ризику респіраторного захворювання ми два рази на день вранці та перед сном проводили промивання приносних пазух теплою підсоленою водою за методом йогів, а потім проводили дихальну гімнастику за Стрельніковою [5].

У теплі періоди року для отримання аналогічного ефекту холодові процедури проводять у природних водоймах на сході сонця.



Графік імітаційної об'єктно орієнтованої моделі взаємодії людського організму з навколишнім середовищем

При аналізі результатів диспансеризації членів Асоціації м. Мукачева впродовж років встановлено [4]: при бронхіальній астмі спостерігається полегшення приступів, зменшення реакції організму на зміну погоди; при гіпертонічній хворобі спостерігається зниження та стабілізація тиску, зменшення реакції на стресові ситуації; при ЛОР захворюванні спостерігається зменшення частоти захворювання та легкий їх перебіг; при ЛОР захворюванні проходить зменшення захворюваності носа та носоглотки; при хронічних захворюваннях настає покращення дренажної функції бронхів; при порушенні функцій шлунково-кишкового тракту спостерігається покращення його функціонального стану; при порушенні функцій опорно-рухового апарату, остеохондрозі та радикуліті спостерігається зникнення больових приступів; при цукровому діабеті спостерігається зменшення вмісту глюкози в крові.

Висновки

У даній методиці оздоровлення досягається за рахунок регулярної короткочасного занурення в холодну воду. Всі процедури проводять контрольованому розслабленому стані. Враховуються сезонні цикли при проведенні занять з „моржування” та підготовки новачків.

Для зменшення ризику респіраторного захворювання нами застосувала методика, за якою проводиться промивання приносних пазух теплою підсоленою водою за методом йогів, а потім дихальна гімнастика за Стрельніковою.

Література

1. Богачев М.И. Исследования температуры кожи при различных состояниях охлаждения и мышечной деятельности. // Опыт изучения регулированных физиологических функций. – М.Л., 1954. – Т.3. – С. 180-187.
2. Бокша В.Г., Г.Д. Латышев Проблемы теплоотдачи человека в воде и проблем закаливания холодом. // Физиология и методики закаливания. Межвузовский сборник научных трудов под ред. Ю.Н. Чусова. – Владимир, 1987. – С. 120 – 131.
3. Дикий Б.В., Ілько А.В. Вплив місячно-сонячних ритмів на стан здоров'я людини. // Науковий вісник Ужгородського Університету, серія “Медицина”, 2001. – Вип. 16 – С. 107 – 112.
4. Дикий Б.В., Бігорі П.П., Русин І.С. Метод реабілітації та оздоровлення хворих за допомогою водних процедур. // Науковий вісник Ужгородського Університету, серія “Медицина”, 2001. – Вип. 16 – С. 113 – 119.
5. В.В.Дячук, В.В.Дячук, Б.В.Дикий, О.В.Сівач. Вплив „моржування” на функціональний стан порожнини носа. // Журнал вушних, носових і горлових хвороб. – № 3, 2002. – С. 108.
6. Земяк В., Я.Новак. Опыт изучения физиологических механизмов терморегуляции у зимних пловцов-марафонцев. // Физиология и методики закаливания. Межвузовский сборник науч. трудов под ред. Ю.Н.Чусова. Владимир, 1987. – С. 72-79.
7. Колгушин А.Н. Закаливание. – М.:РИДОЛ Классик,1997. – С. 105.
8. Дикий Б.В. Патент на винахід, “Спосіб реабілітації та оздоровлення за допомогою водних процедур “ № 2001053408 від 03.12.2001 р.
9. Подшибякин А.К., Кайро И.К.. Закаливание спортсменов. Физиология и методика закаливания // Межвузовский сборник науч. трудов под ред. Ю.Н. Чусова. – Владимир, 1987. – С. 45-70.
10. Подшибякин А.К., Лебедь В.Л. Характеристика закаленности спортсменов-юниоров к холодным воздействиям от величины физических нагрузок в тренировочном процессе. Физиология и методика закаливания // Межвузовский сборник науч. трудов под ред. Ю.Н. Чусова. – Владимир, 1987. – С. 50-59.
11. Система природной закалки-тренировки человека. Киевский отдел фонда милосердия и здоровья. – Киев, 1990. – С. 50.
12. Чусов Ю.Н. Особенности закаливания спортсменов. М.: ФиС, 1987. – С. 61-70.
13. Чусов Ю.Н. Исследование механизмов терморегуляции. // Физиология человека. – 1979. – Т.5. – №5. – С. 30-42.

ЗАГАРТОВУЮЧІ ВОДНІ ПРОЦЕДУРИ – НАПРЯМ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Богдан ДИКИЙ

Ужгородський національний університет

Анотація. У статті обґрунтовано доцільність використання в групах фізичної культури Закарпатської обласної Асоціації здорового способу життя, нової системи загартовування яка базується на використанні малих холодових навантажень. Під час проведення занять враховано вплив сезонних циклів на людський організм. Використано дихальну гімнастику по методу Стрельникової в поєднанні з водними процедурами промивання носових пазух.

Ключові слова: загартовування, оздоровлення, холодове навантаження.

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ – НАПРАВЛЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Богдан ДИКИЙ

Ужгородский национальный университет

Аннотация. В данной работе обосновано использование в группах физической культуры новой системы закаливания, которая основывается на использовании малых охлаждающих воздействий. Во время проведения занятий учтено влияние сезонных циклов на человеческий организм. Использовано дыхательную гимнастику по методу Стрельниковой вместе с водными процедурами промывания носовых пазух.

Ключевые слова: закаливание, оздоровление, холодовые нагрузки.

TEMPER WATER PROCEDURES – TREND OF REMEDIAL PHYSICAL CULTURE

Bogdan DYKYJ

Uzhorod State University

Abstract. The article deals with grounding of application of a new system of cool temper, which is based on usage of small cooling influences in groups of physical training. The influence of seasonal cycles of environment upon human organism has been taken into account during completion of training sessions.. Usage of respiratory gymnastics by Strelynikova together with water procedures of washing nostrils has been worked out.

Key words: temper, health improvement, cooling influence.
