

применения в клинической практике //Вестник физиотерапии и курортологии.– 2002.–№2.– С.51-53.

2. Пожидаев В.В., Фісенко Л.І. Кліматичні та рухові фактори в комплексі санаторно-курортного лікування //Медична реабілітація, курортологія і фізіотерапія, додаток – 2005. – № 3. – С.7-10.

3. Рябыкина Г.В. Методические рекомендации по практическому использованию Холтеровского мониторирования ЭКГ //Кардиология. – 2002. – №8. – С.76-87.

4. Черноус С.А. Возможности оценки влияния гелиогеофизических факторов на здоровье человека методами вариабельности сердечного ритма // Вестник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна. – 2003. – №581. – С.90-91.

5. Шубик Ю.В. Суточное мониторирование ЭКГ при нарушениях ритма и проводимости сердца. – СПб.:ИНКАРТ, 2001. – 216 с.

СТАН, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Андрій Герасимчук, Ігор Українець, Володимир Воротеляк
Рівненський державний гуманітарний університет

Постановка проблеми. Як відомо, основним елементом залучення кожного до фізичної культури, одним із найважливіших складових системи виховання людини в суспільстві є фізичне виховання. Адаптивна фізична культура є основним вектром залучення людей (молоді) до фізичного виховання. Основа адаптивної фізичної культури – це поступове збільшення навантажень, тобто спортсмен має можливість пристосовуватися до тих навантажень, які він отримує і набирати кондиції для можливості адаптуватися до нових видів навантажень. Звичайно, слід враховувати всі нюанси, адже тіж таки навантаження потрібно чергувати з відпочинком, із зниженням навантажень, або їх різкою зміною. Адаптивна фізична культура вимагає обізнаності у фізіології, анатомії людського організму для того, щоб спрогнозувати можливі кризи в фізичному розвитку і не зашкодити фізичними навантаженнями. Сучасний стан адаптивної фізичної культури – у позитивній динаміці. Зокрема розробляються нові принципи, підходи і вимоги. Однак, проблеми існують, зокрема: погіршення стану зовнішнього середовища і непередбаченість людського організму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Слід зазначити, що до даної теми актуальна майже кожна стаття чи дослідження по фізичній культурі чи спорту, але слід виділити такі праці та статті;

- Млин С. (2004, 2006). У статтях висвітлюються досягнення спортсменів-інвалідів за допомогою адаптивної фізичної культури.

- Железняк Ю. Д. (2002). Розглядає основи науково-методичної діяльності в сфері.

- Холодов Ж. К (2003). Автор наводить свої варіанти побудови тренувального процесу.

Результати дослідження. Адаптивна фізична культура – це поступове нарощування розвивально-тренувальних дій і адаптивне збалансування їх динаміки. Принцип поступового нарощування розвивально-тренувальних дій передбачає забезпечення дійсності фізичного виховання на основі поетапної реалізації все більш складних рухових завдань, планомірного підвищення рухової активності, збільшення об'єму та інтенсивності поєднаних з нею навантажень (як факторів оптимізації індивідуального фізичного розвитку, набуття і прогресування тренувань) по мірі росту функціональних можливостей організму під впливом цих і інших факторів. Цей принцип розповсюджується, в певній мірі, і на такі засоби впливу на фізичні кондиції організму як гігієнічні та природні фактори загартовування і т. д.

Хоч закономірності адаптації відіграють дуже значну роль у функціонуванні та розвитку організму на використанні ним адаптаційного ефекту не можна побудувати по справжньому результативного фізичного виховання. Домінуючими в ньому виступають не закономірності пристосування, а закономірності за якими забезпечується поступовий розвиток індивіда. Саме це і спричиняє в кінцевому результаті тенденцію послідовності динамізації (посилення і оновлення) впливів у процесі фізичного виховання. Для динаміки навантажень у процесі фізичного виховання закономірна в єдності з такою направленістю і тенденція ритмічного варіювання (в тому числі відносної стабілізації, а при необхідності і зниження) їх у межах фаз, етапів, періодів. Співвідношення тенденцій динаміки навантажень залежить від закономірностей протікання адаптації до них. На необхідність відповідним чином враховувати це при нормуванні впливів в процесі фізичного виховання орієнтує принцип адаптивного збалансування

динаміки навантажень. Суть його розкривається, в наступних положеннях:

1. Сумарне навантаження, що складається на протязі серії занять необхідно регламентувати і застосовувати до динаміки тренування з урахуванням конкретних показників адаптації до цих навантажень.

2. Наступне збільшення параметрів сумарного навантаження в рамках серії або ряду серій занять слід здійснювати переважно після того, коли в результаті адаптації до попереднього навантаження розпочинають зменшуватись викликані нею функціональні зрушення (тобто по мірі того, як наступає адаптивна економізація реакцій на навантаження, що є одним з основних ознак переходу пристосованих процесів у стадію стійкої адаптації).

3. В залежності від ступені приросту сумарного навантаження і ходу адаптації до неї необхідними моментами регулювання її динаміки можуть бути тимчасова стабілізація або зниження її рівня на фоні загальної тенденції до наростання.

Виходячи з цих положень, типовими формами динаміки сумарного навантаження в рамках етапів фізичного виховання потрібно вважати ступінчато-висхідну і хвилеподібну форми. Перший тип динаміки характеризується тим, що сумарний об'єм навантаження, що є в серії занять збільшується не в кожній черговій серії, в одних з яких він поступово зростає, а в інших відносно стабілізується. При цьому рівень сумарної інтенсивності навантаження в основних вправах збільшується переважно в тих серіях, де об'єм його стабілізується. Другий тип динаміки навантаження характеризується більш значним збільшенням параметрів його сумарного об'єму на протязі, як правило декількох аналогічних серій занять. Такого роду хвилі в загальній динаміці сумарного навантаження відновлюються з тенденцією до наростання, що не виключає етапних перепадів їх висоти.

Практично ступінчато-висхідна і хвилеподібна форми динаміки навантажень використовуються в процесі багатолітнього фізичного виховання в різноманітних поєднаннях і конкретні параметри їх варіюють в досить широкому діапазоні – в залежності від профілюючого складу занять на тому чи іншому етапі, змінюючого рівня тренуваності, величини навантажень, інших перемінних факторів і умов побудови системи занять.

При порівняно невеликому ступені зростання і достатньо довгій фазі стабілізації сумарного навантаження ступінчата форма його динаміки дозволяє суворо дотримуватися поступовості у вимогах, запропонованих до адаптаційних можливостей організму і сприяє стійкості набутої тренуваності, але при постійному використанні такого способу регулювання навантажень темп нарощення їх в цілому не високий, із-за чого і розвиваючий ефект їх обмежений.

Слід зазначити, що в сучасних умовах адаптивна фізична культура розвивається. З розвитком інших дисциплін, новітніх технологій, нових видів спорту, міжпредметних зв'язків фізична культура має дуже хорошу базу для розвитку, вдосконалення і універсалізації себе. Основною ж проблемою завжди буде ще не повне вивчення людського організму, який не в кожному пору року, дня чи місяця може стабільно працювати, адже на людину впливають гормональні порушення і якщо їх не врахувати можна просто перенавантажити людину (спортсмена) і адаптивна фізична культура принесе не позитивні, а негативні наслідки. Наприклад, при виділенні тестостерону (надмірному) збільшується виділення адреналіну і в крові з'являється велика кількість цукру. Це дає навантаження на печінку і підшлункову залозу – відповідно знижується працездатність спортсмена. Тому адаптивний варіант розвитку фізичної культури потребує достатніх знань і уваги до тренування, і навантажень.

Висновок. Підсумовуючи вищесказане можна відзначити головне – адаптивна фізична культура є актуальною, перспективною і прогресивною. Цікавість суспільства до того чи іншого наукового напрямку в значній мірі визначається ступенем використання теоретичних і експериментальних розробок наукового напрямку в теперішній і майбутній практиці людської діяльності.

Адаптивна фізична культура є складовою всього життя людей, адже це практично еволюція людини, тобто поступові навантаження супроводжували її ще в протоісторичні періоди. Завдяки поступовим навантаженням і розширенню спектру навантажень люди почали прогресувати і еволюціонувати.

Адаптивна фізична культура сприяє розвитку людей і сьогодні, щоправда тепер фізичні навантаження знизились, адже постіндустріальне суспільство не вимагає таких навантажень, які потрібно було робити сто років тому. 50 % людей зайняті в сфері

обслуговування, робочий час проводять в офісах і фізичні навантаження в них невеликі.

Адаптивна фізична культура існує для того, щоб люди, які із фізичною культурою не стикалися могли за певний час розвинути свої фізичні якості дотримуватись правильного режиму дня.

Література:

1. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М.: Академия, 2002. – 264 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.- 543 с.
3. Сергеев В. Н. Физическая культура. М.: Высшая школа, 1989. – 382 с.
4. Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003.- 144 с.

ЗАВДАННЯ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПО ЗАБЕЗПЕЧЕННЮ ДІЯЛЬНОСТІ ЦЕНТРІВ ФІЗИЧНОЇ Й СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Володимир Пристинський, Галина Парахіна,
Тетяна Пристинська

Слов'янський державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Проблема відношення суспільства до людей зі стійкими порушеннями здоров'я відома багатовіковій історії розвитку людства й свідчить про достатньо жорстоке та байдуже ставлення до тих, хто тривало хворіють. Недостатня увага суспільства до проблем життєзабезпечення людей із фізичними дефектами має як психологічне, так і соціальне коріння та потребує подальшого їх розв'язання.

У зв'язку із цим, актуальність нашої роботи полягає, насамперед, у загостренні уваги сучасного суспільства до проблем інвалідності в Україні, а також визначення перспектив їх розв'язання засобами адаптивної фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчать, що у багатьох країнах світу, в тому числі й в Україні, відбувається достатньо виражений прогрес у сфері соціальної й фізичної реабілітації осіб з особливими потребами [1 – 5].