

2. Для більш успішного забезпечення диференційованого підходу до дозування плавальних навантажень найбільш оптимальним прийомом є дозування не в кількості метрів, а в кількості гребків.

3. В результаті проведених 14 уроків плавання, які відповідають розкладу шкільної програми, усі учні першої групи долали дистанцію не менше 25 м одним із вивчених стилів плавання. З 10 дітей другої експериментальної групи до кінця навчання 5 чоловік долали дистанцію не менше 25 м, інші тримались на воді.

4. Представлено методику проведення занять оздоровчим плаванням зі школярами спеціальних медичних груп, що сприяла значному покращенню їхнього загального функціонального стану.

USE OF HEALTHIER SWIMMING FOR IMPROVEMENT FUNCTIONAL STATE OF SCHOOL-CHILDREN OF SPECIAL MEDICAL GROUP

SERGIY DYOMOTCHKA

Zaporizhya State University

This paper is devoted to studying of the possibilities of the usage of healthy swimming in order to improve the functional state of the pupils having the same handicaps in healthy state. It is stated that the lessons according to this method increase the indicators of outward breath and physical capacity for work.

ВПЛИВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ДЦП

ОЛЕНА ФОМІЧОВА

Південноукраїнського педагогічного університету

ім. К.Д.Ушинського

Ритмічна гімнастика є одним із ефективних засобів фізичного виховання. Вона доступна всім. У тому числі й дітям, які страждають на церебральний параліч.

У основі побудови занять знаходиться принцип функціонального тренування, мета якого - виховання вмінь та навичок не шляхом пригнічення патологічних рухових стереотипів, а пристосованістю останніх для виконання комплексних локомоторних актів.

Курс ритмічної гімнастики органічно входить до програми з фізичного виховання шкіл-інтернатів для дітей з ДЦП та складає 19 навчальних тижнів, тобто 28 уроків.

Враховуючи контингент тих, що займаються, у основу занять було покладено:

1. "Хатха-йога" – учення про фізичну гармонію, яка найкраще вирішує питання постановки правильного дихання, очищує дихання, збільшення ЖЄЛ, зміцнення та розвитку дихальної мускулатури. Спеціальні пози та вправи сприяють розслабленню м'язів та поліпшують рухливість у суглобах.

2. Методика Кебота (США), де значне місце приділяється методам посилення активності ушкоджених м'язів, до яких відносяться: а) чинення опору; б) чергування м'язової роботи; в) повторне скорочення м'язів.

3. Елементи хореографічної гімнастики, яка була розроблена О.А.Стернік. У основі її застосування лежить принцип використання потенційних можливостей, прихованих у позитивних емоціях. Вони, на думку І.П.Павлова є джерелом підсилення діяльності кори головного мозку, важливим фактором посилення творчої енергії людей.

Структура занять з ритмічної гімнастики така:

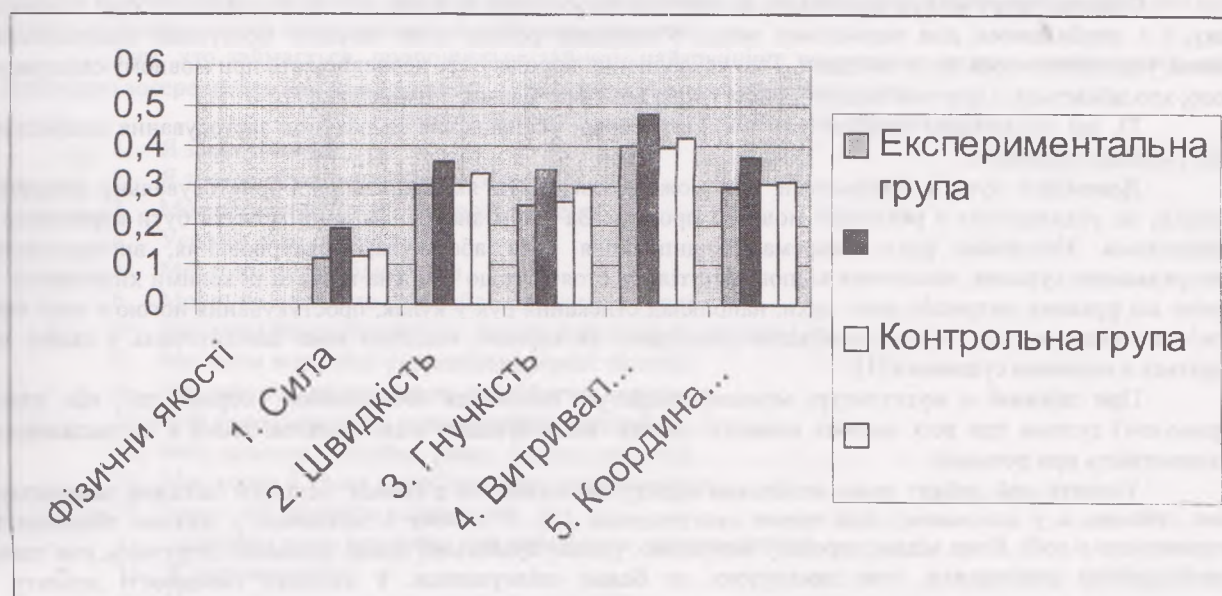
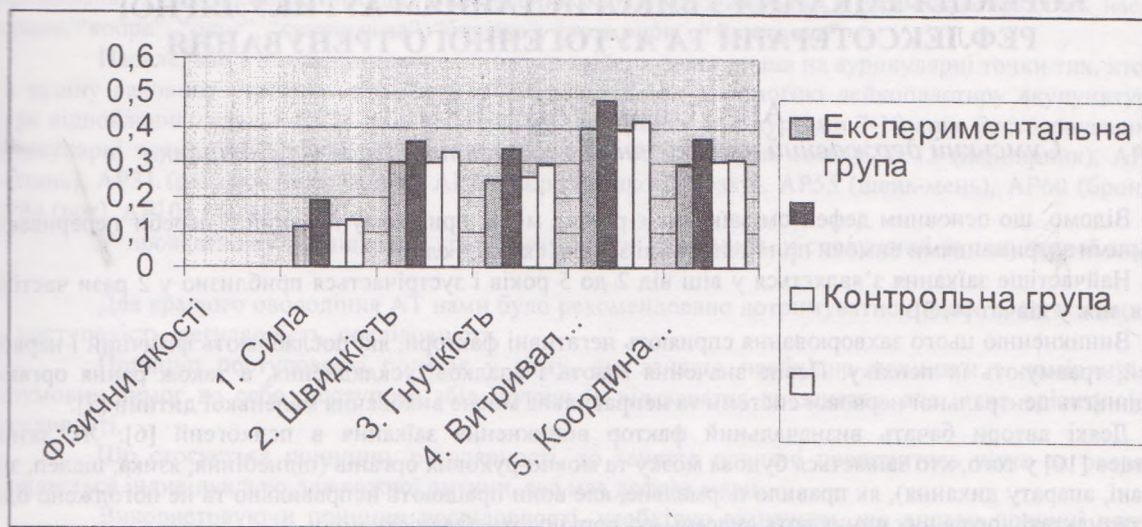
1. Підготовча частина (10-12 хвилин).
2. Основна частина (25-30 хвилин).
3. Заклучна частина (5-7 хвилин).

Для визначення ступеню розвитку рухових якостей було складено батарею тестів, по 2-3 тести на кожну рухову якість.

При проведенні аналізу отриманих результатів за 100% було прийнято ступінь розвитку рухових якостей у здорових школярів, що дозволило чітко уявити рівень розвитку кожної рухової якості у дітей з церебральним паралічем.

Було отримано такі результати:

Фізичні якості	Експериментальна група		Контрольна група	
	до експер.	після експер.	до експер.	після експер.
1. Сила	11,5%	19%	12%	13,5%
2. Швидкість	30%	36%	30%	33%
3. Гнучкість	25%	34%	26%	29,5%
4. Витривалість	40%	48%	39,5%	42%
5. Координацій-ні здібності	29,5%	37%	30,5%	31%



Тестування до експерименту показало, що рівень розвитку рухових якостей у контрольній та експериментальній групах однаковий, різниця становить у 0,5%.

Після закінчення курсу ритмічної гімнастики результати експериментальної групи за всіма показниками підвищились у середньому на 7,6%, у той час як результати контрольної групи збільшилися лише на 2,4%.

Наведені вище результати дозволяють зробити висновки: 1) ритмічна гімнастика позитивно впливає на розвиток рухових якостей у дітей, які страждають ДЦП; 2) у процесі занять рухові якості розвиваються у комплексі та рівномірно, про що свідчить збільшення результатів (сила – на 7,5%; швидкість – на 6%; гнучкість – на 8%; витривалість – на 8%; рухово-координаційні здібності – на 8,5%).

ЛІТЕРАТУРА

1. Білокопитова Ж.А., Мовчан Л. МОСКВА: Щербакова Н.А. Гімнастика: краса і здоров'я. – К.: Здоров'я, 1991.
2. Махмудова Н.М. и др. Детский церебральный паралич. – Ташкент: Медицина, 1988.

THE INFLUENCE OF RHYTHMICAL GYMNASTICS ON THE DEVELOPMENT OF THE MOTIVE FEATURES OF JUNIOUR SCHOOL AGED CHILDREN WHO SUFFER FROM CCP OLENA FOMICHEVA

Southern Ukrainian Pedagogic University

Rhythmical gymnastics is one of effective means of physical training. Rhythmical gymnastics is available for children who suffer from cerebral paralysis. In the base of the lessons there are following principles:

1. The principle of a dynamic training which is aimed at developing of skills not by suppression of pathologic motive stereotypes, but by adaptation them to implementing of complex locomotive acts;
2. The principle of using potential possibilities which are latent in positive emotions.