

Отже гра, являється моделюванням аномальної дитини в теперішньому та майбутньому, і вона виправдала свою значимість, як у фізичному та психологічному розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Е.С. Черник *Фізична культура в допоміжній школі.* - Москва, 1997.
2. Н.А. Козленко *Фізичне виховання учнів молодших класів допоміжної школи.* Київ, 1966.
3. Н.А. Козленко *Фізичне виховання учнів допоміжної школи.* - Київ, 1987.

THE INFLUENCE OF THE PHYSICAL GAMES UPON THE MODELING OF PHYSICAL ABILITIES OF ANOMALY CHILD

NATALY BULIGA

South Ukrainian State Pedagogical University named after K. D. Ushynskyi

The paper deals with play as the modeling of physical abilities of anomaly child and its significance at physical and intellectual development.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ І ЕЛЕМЕНТІВ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ ГРИ НА ПРОЦЕС РЕАБІЛІТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ

ЮРІЙ ГАРІЄВСЬКИЙ

Міжнародний університет "РЕГІ" імені академіка Степана Дем'яновича

Одним із засобів фізичної реабілітації є лікувальна фізична культура, яка використовується для лікування захворювань та ушкоджень, попередження загострень, відновлення здоров'я і працездатності. За останні роки в світі поширення набули психологічні методи і засоби відновлення. За допомогою психологічних дій можна знизити рівень нервово-психічної напруженості і уникнути стан психічної пригніченості, прискорити поновлення втраченої нервової енергії, сформувані чіткі настанови щодо високоефективної реалізації заданих програм, також підвищити ступінь готовності функціональних систем до виконання певних фізичних навантажень.

При захворюваннях порушується нормальна життєдіяльність функціональний стан організму, погіршується пристосування до змін зовнішнього середовища, знижується м'язова працездатність та бажання виконувати фізичну роботу. Людина, яка знає, для чого потрібно застосовувати фізичні вправи, свідомо виконує призначені рухи, інколи зусиллям волі змушує себе перебороти різні неприємні відчуття, що можуть виникнути в процесі виконання фізичних вправ. Фізичні вправи з елементами волейболу здатні посилювати процеси гальмування збудження центральної нервової системи і тим самим сприяти відновленню нормальної рухливості та врівноваженості нервових процесів. Це пов'язано з регулюючі властивості, активізує діяльність ендокринних залоз і стимулює вегетативні функції та обмін речовин за механізмом моторно-вісцеральних рефлексів. Вплив фізичних вправ тим більший, чим більше м'язів залучається до рухової діяльності і чим вищі м'язові зусилля осіб, які займаються волейболом. Результаті створюється піднесений настрій і з'являється впевненість у швидкому

служанні. Наявність швидких і активних рухів, стрибків, змахів рук, нахилів і випростувань корпусу, коротких пробіжок, ударів по м'ячу та ін. характеризують різноманітність рухів, які мають місце при грі у волейбол. Крім цього, потрібно враховувати існування радісних і позитивних емоцій при отриманні перемоги.

Не дивлячись на те, що волейбол характеризується великим навантаженням на організм, все ж він широко застосовується в лікувальній фізкультурі, особливо в системі санаторно-курортного обслуговування. При необхідності його можна регулювати, знижуючи величину фізичного навантаження (зниження висоти сітки, введення пауз, застосування дихальних вправ та ін.)

У волейболі немає безперервних навантажень, періоди навантаження чергуються з паузами для відпочинку, і вони помірно збуджують фізіологічну дію всіх основних систем (кровообігу, дихання, обміну речовин). Здоровий режим сприяє кращому функціонуванню всіх основних систем організму, і в тому числі, м'язової. Під впливом регулярної дії факторів тренування удосконалюється функція нервової системи, покращується її здатність регулювати вегетативні процеси і відповідну реакцію організму на різні подразники зовнішнього середовища, розвивається функціональна адаптація всього організму, у тому числі серцево-судинної системи.

Основні риси дії характеризуються покращенням функціональної діяльності м'язової, серцево-судинної системи і травного апарату, стимуляцією процесів обмінного обміну і укріпленням м'язової системи. Вони призводять до більш інтенсивної діяльності основних систем організму, сприяють підвищенню продуктивності і працездатності тих людей, які регулярно займаються тренуванням. Застосовуються вправи з елементами гри у волейбол і при реабілітації хворих на ревматичну хворобу, грудну жабу, апоневрози і т.д.

Гра у волейбол характеризується загально-фізіологічним навантаженням, як, наприклад, ускладнені рухи ніг і рук, біг, різні прискорення стрибки і т. д. При виконанні вправ можна досягнути максимальної амплітуди рухів верхніх і нижніх кінцівок. Це покращує периферійний кровообіг і створює найбільш сприятливі умови для підсилення притоку крові до серця, що сприяє збільшенню об'єму серцево-судинної системи.

Серед великого комплексу спортивних ігор, спрямованих на оздоровлення, фізичну активність захворювань і лікування, найбільше значення мають волейбол, настільний і настільний теніс, бадмінтон.

Під час проведення спортивно-оздоровчих ігор у Міжнародному університеті імені академіка Степана Дем'янука дотримуються наступних правил:

- 1) обов'язково перед початком занять проводять розминку (ходьба, біг, гімнастичні вправи, заняття на тренажерах, спеціальні вправи, які відповідають характеру гри: з м'ячем у волейболі, з ракетками в тенісі та бадмінтоні);
- 2) підбір приблизно однакового складу гравців за віком, станом серцево-судинної системи, спортивною і технічною підготовленістю;
- 3) рівномірний, точніше, приблизно рівномірний розподіл ігрової активності;
- 4) коректна поведінка гравців, їх доброзичлива, неазартна гра;
- 5) вимогливе і правильне суддівство;

- б) висока дисципліна гравців і вболівальників, беззаперечно гравцями рішень судді.

ЛІТЕРАТУРА

1. В.М.Мухін *Фізична реабілітація*. – К.: Олімпійська література, 2000.
2. В.И.Машков *ЛФК в клинике внутренних болезней*. – М.: Медицина, 1977.
3. В.Н.Козлов., И.О.Тупицин *Микроциркуляция при мышечной деятельности*. М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. О.Д.Дубогай, В.І.Завацький, Ю.О.Корон *Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи*. Луцьк, 1995.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES AND VOLLEYBALL UPON ORGANISM REHABILITATION PROCESS

YURIY HARIIEVSKIY

International University "RENI" after C.Demyanchuka

This article deals with the question of the systematic training & its influence on the heart-vessel system, rising of the oxygen use, endurance of physical loading.

ПСИХОДІАГНОСТИКА – ЯК ПЕРЕДУМОВА ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ ДО ВИБОРУ ЗМІСТУ, ФОРМИ ТА МЕТОДІВ КОМПЕНСАТОРНО-КОРЕКЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З НАСЛІДКАМИ ПОЛІОМІЄЛІТУ І ДЦП

ОЛЕГ ГЕРА

Бориславська спеціальна загальноосвітня школа інтернат для дітей з наслідками поліомієліту і ДЦП

Дитячий Церебральний параліч – це захворювання, пов'язане з нервово-м'язевою недостатністю, зумовлене пошкодженням або коркових центрів провідникових шляхів, або мозочкових шляхів і мозочка, як в пренатальному, постнатальному, так і в ранньому після пологовому періодах. Основними причинами патологічних змін є вади розвитку головного мозку, головні травми, екстра- і внутрішньочерепні запальних процесів головного мозку і його оболонок [1].

Хронічна форма перебігу захворювання, відсутність високоефективних методів корекції спонукало нас до створення довготривалої індивідуальної програми корекційної роботи, впродовж 10 років навчання для кожної дитини з урахуванням психофізичних особливостей і характеру як основного захворювання, так і супутньої патології. Під цю програму розроблена нова карта збору документації для контролю за характером змін, обгрунтовані основні ідеї її реалізації на практиці.

В основу пато-психологічного спостереження покладено генетичний та фізіологічний підхід, практичним вирішенням якого стала тестова програма "словниковий портрет", складена на основі новітніх даних – генетичних, біологічних, нейро-фізіологічних. На основі цієї програми розроблено окремі індивідуальні тести.