

Висновки. 1. Вже при початкових ступнях перетренованості спостерігається зниження рівня β -ендорфінів і різко порушується стан усіх відділів імунної системи. 2. Вправи кінезокомбінаційної спрямованості в сполученні з медикаментозними засобами сприяли підвищенню рівня β -ендорфінів у баскетболістів при початкових ступнях перетренованості, що призводило до покращання усіх ланок імунітету обстеженого контингенту спортсменів.

INFLUENCE OF ENDORPHIN SYSTEM ON A STATE OF IMMUNOREACTIVITY AT INITIAL DEGREES OF THE OVERTRAINING SYNDROME AT THE SPORTSMEN

Olga PESHKOVA

The Kharkov state academy of physical culture

The author gives the performance of endorphin system, its influence on a state of immunoreactivity at initial degrees of the overtraining syndrome at basketball players. The influence of some physical exercises in a combination to medicament agents for a level in β -endorphins at a surveyed group of sportsmen surveyed.

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ ДІТЕЙ СЕРЕДЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Яна ПИСАРЕВСЬКА

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

Актуальність. У дослідженнях останніх років відзначається тенденція зростання кількості дітей з відхиленнями фізичного та психічного здоров'я, які зумовлені біологічними, екологічними, соціально-психологічними та іншими чинниками. Значне місце серед цих дітей займають діти з розумовими відхиленнями.

Корекційні аспекти фізичного виховання в олігофренопедагогіці є однією з головних проблем, від рішення яких у значній мірі залежить ефективність комплексної розвиваючої роботи, яка проводиться з розумово відсталими дітьми. [5,10].

Фізичні вправи є високоефективний засіб зміцнення та підвищення працездатності. Тому вони давно і заслужено звертають до себе увагу вчених, які намагаються знайти відповідь на питання про сутність оздоровчого впливу фізичної культури, визначити оптимальних та ефективних форм і засобів рухової діяльності, підвищення працездатності дитини [4,11]. Таким чином, фізичне виховання є одним з основних шляхів корекції порушень фізичного розвитку, рухової підготовки, психомоторних вольових якостей, виховання рухової грамотності та залучення їх до трудової діяльності, самообслуговування та соціальної адаптації.

Аналіз досліджень та публікацій. У зв'язку з особливостями фізичного розумового розвитку дітей-ольгофренів виникає спеціальне завдання корекції

компенсації негативних наслідків дефекту за рахунок різноманітних фізичних вправ [7,1]. Тому ведеться пошук таких форм фізкультурно-спортивної діяльності, які були б адаптовані до фізичного рівня осіб цієї категорії, виявляються фізичні вправи та види спорту, які найбільш придатні та ефективні.

Теоретичний огляд літературних джерел свідчить про те, що багато вчених вивчали корекційний вплив різноманітних видів спорту та фізичних вправ для розумово відсталих дітей.

Так, деякі науковці досліджували корекцію порушень психофізичного розвитку та фізичної підготовки шляхом проведення на заняттях різноманітних ігор [3, 6], гимнастичних вправ [8], а також плавання [13].

В останні роки з'являються ряд робіт, в яких вивчається плавання, як масовий, оздоровчо-спортивний вид спорту для нормально розвинутих дітей [2,9]. Разом з тим, питання особливості навчання плаванню дітей-олігофренів 11-14 років залишається недостатньо вивченим.

Мета дослідження: вивчення особливостей навчання плаванню дітей-олігофренів середнього шкільного віку.

Завдання роботи:

1. Вивчення впливу плавання на організм розумово відсталих дітей 11-14 років.
2. Вивчення особливостей навчання плаванню дітей-олігофренів.

Організація дослідження. Дослідження проводилися на базі допоміжної спеціальноосвітньої школи-інтернату м. Суми при участі Сумського обласного центру „Два спорт”, в якому брали участь 12 дітей-олігофренів у віці 11-14 років.

Результати дослідження та їх обговорення.

При проведенні занять з дітьми олігофренами 11-14 років ми застосували наступні форми навчання плаванню:

- загально-розвиваючі та спеціальні вправи на суші (ходьба, нахили, присідання, кругові рухи тулуба й тазу та інші);
- імітаційні вправи на суші;
- підготовчі вправи для освоєння з водою (занурення під воду, вспливання й ковзання на поверхні води, видиху у воду, ковзання на спині та інші);
- учбові стрибки у воду;
- ігри у воді:
 - ігри для освоєння з водою („Хоровод”, „Жабенята” та інші);
 - ігри для засвоєння елементів техніки плавання („Фонтан”, „Торпеди” та інші);
 - вправи для вивчення техніки спортивного способу плавання кролем на спині.

При виборі методів і прийомів роботи на заняттях з плавання з дітьми-олігофренами середнього шкільного віку ми застосували індивідуально-деференційний підхід з урахуванням особливостей дітей: в'ялий стан, апатичність, уповільненість рухів вимагали використання методів і прийомів активізації діяльності (ігровий метод), методів заохочення (хвалити). Ми постійно формували у дітей позитивне емоційне ставлення до запропонованої діяльності. Для стимуляції діяльності дитини, підймання настрою, надання впевненості у виконанні вправи ми вчасно хвалили її. Але ми пам'ятали, що розумово відсталі діти звикають до заохочення, очікують на похвалу тому нею не зловживали.

Плавання у корекції рухових порушень дітей-олігофренів має оздоровче та психологічне значення [2]. Тому, нами спостерігалися деякі зміни впливу плавання на розвиток дітей даної нозології.

При систематичних заняттях плаванням у дітей інвалідів спостерігалися зміни корекції постави за допомогою створення м'язового корсету. Також ми відмітили зміни й у виправленні плоскостопості за рахунок зміцнення стопи.

За педагогічними спостереженнями та опитуваннями вихователів допоміжними ми з'ясували, що заняття плаванням розумово відсталих дітей мають психотерапевтичну дію. Так плавальні рухи у воді поступово врівноважують збудження та гальмування, в результаті чого у дітей покращувався настрій й самопочуття з'являвся інтерес до подальших занять, покращувався апетит, нормалізувався сон.

При використанні в процесі навчання плаванню учбових стрибків та ігор у воді спостерігали розвиток у розумово відсталих дітей рішучості, спритності, впевненості, сміливості та дисципліну. Ці засоби навчання плаванню сприяли підвищенню емоційного фону занять для більш швидкого засвоєння плавальних рухів.

Слід також зазначити, що засвоєння учбового матеріалу в процесі навчання плаванню дітьми-олігофренами 11-14 років відбувалося значно повільніше, ніж нормально розвинутими однолітками.

Висновки: 1. При навчанні плаванню розумово-відсталих дітей 11-14 років слід застосувати учбові стрибки у воду та ігри у воді, які захоплюють дітей та сприяють підвищенню емоційного фону занять для швидкого засвоєння плавальних рухів.

2. На заняттях з плавання з дітьми-олігофренами необхідно застосувати індивідуально-деференційний підхід з урахуванням стану здоров'я.

3. Заняття плаванням позитивно впливають на психофізичний розвиток розумово-відсталих дітей.

Література

1. Автандилян В.С. Методика и эффективность занятий плаванием в физическом воспитании детей с легкой степенью умственной отсталости: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – К., 1985. – 16с.
2. Анисимов – Спиридонов Д.Д., Лобза Р.Д. Вода – это здоровье и долголетие. – М.: Возрождение планеты, 1991. – 16с.
3. Горбачова Л.С. Роль игры в формировании в пространственных представлениях у младших школьников вспомогательных школ // Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – К., 1985. – 16с.
4. Дмитриев А.А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. – М.: Советский спорт, 1991. – 32с.
5. Дмитриев А.А., Сермеев Б.В. Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы. – Красноярск, 1988. – 86с.
6. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология. – 1991. - №5. С.45.
7. Мастюкова Е.М. Ребенок с отклонением в развитии. Ранняя диагностика и коррекция. – М.: Просвещение, 1992. – 95с.
8. Мозговой В.М. Формирование спортивных двигательных навыков у умственно отсталых школьников 11-16 лет при обучении и гимнастическим упражнениям // Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1977. – 16 с.
9. Плавание / Под ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 49с.
10. Тупоногов Б.К. Коррекционно-педагогическая работа в системе образования детей с нарушениями умственного и физического развития // Дефектология. – 1994. - №4. С.9.

11. Шапкова Л.В. *Средство адаптивной физической культуры: Метод. рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии.* – М.: Советский спорт, 2001. – 152с.

THE PECULIARITY OF TEACHING SWIMMING OF MENTALLY DISABLED CHILDREN (AGED 11-14)

Yana PISAREVSAYA

Sumy State Pedagogical University named after A. Makarenko.

Annotation. The article deals with the peculiarity of teaching swimming of mentally disabled children (aged 11-14).

PHYSICAL DEVELOPMENT OF RURAL BOYS IN DEPENDENCE ON THE FATTY TISSUE LEVEL

Helena POPIAWSKA, Agnieszka DMITRUK

*Chair of Biological Development of Human
Filial of Physical Education In Biaia Podlaska*

Introduction. Overweight and obesity are commonly known health problems of highly developed societies. During recent years there has been observed continuous enlargement of the number of obese people. That is why many anthropologists are interested in adiposity of humans, the dislocation type of fatty tissue and genetic predisposition of obesity. The process of development is considered to be the most interesting for the scientists for it has been proved that adiposity in school age considerably influences the state of health in the future. According to the statistics around 80% of obese children remain obese in adult age and one third of obese adults were obese in the childhood. Changes in the adiposity of children and youth come along with growing up and are connected with enlargement of basic somatic qualities. Obese children are characterized by bigger body weight and, especially, by bigger body weight in comparison to the children of the same age with correct body weight level or slim children [1,4,7].

The aim of the research was to define the dependence between the adiposity degree and the developmental level of basic somatic qualities of rural boys.

Materials and research methods

The research was done in the years 1998-2000 during which 1416 boys in the age of 11-14 years old, from the regions of Middle Eastern Poland were examined. During the research, according to the primary assumptions, there were measured the following basic somatic qualities: body height, body weight, circumference of arm and shank, width of elbow