

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ, БІОХІМІЇ ТА АНАТОМІЇ**

**Актуальні проблеми
медико-біологічного забезпечення
фізичної культури, спорту та фізичної
реабілітації**

**V Міжнародна науково-практична
інтернет-конференція
25-26 квітня 2019 р.**

Збірник статей

**Харків
2019**

УДК 796/615.825

ББК 75.03

А 38

Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації // Збірник статей V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. – Харків: ХДАФК, 2019. – 278 с.

Редакційна колегія:

Ажиппо О.Ю. – ректор ХДАФК д.пед.н., професор;
Подрігало Л.В. – д.мед.н., професор ХДАФК;
Ровний А.С. – д.фіз.вих., професор ХДАФК;
Шапошнікова І.І. – к.пед.н., доцент ХДАФК;
Корсун С.М. – к.б.н., професор ХДАФК;
Рубан Л.А. – к.фіз.вих., доцент ХДАФК;
Окунь Д.О. – к.фіз.вих., старший лаборант.

У збірнику представлені статті з актуальних проблем медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації за такими напрямками: «Проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури та спорту», «Психолого-педагогічні аспекти фізичної культури та спорту», «Сучасні діагностичні комп'ютерні технології в фізичній культурі та спорті, фізичній реабілітації», «Фізична реабілітація при різних захворюваннях і пошкодженнях у тренуваних і нетренуваних осіб», «Проблеми здорового способу життя». Матеріали збірника виявляють теоретичний і практичний інтерес для докторантів, аспірантів, магістрів, викладачів, спортивних лікарів, фізичних терапевтів, тренерів, спортсменів, студентів, а так само для фахівців, які працюють у галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я людини.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ I <i>Проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури та спорту</i>	
<i>Вдовенко Н. В., Майданюк О. В., Марунчак І. А., Шарафутдінова С. У.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ ПРОЦЕСІВ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО УМОВ НИЗЬКОГІР'Я	8
<i>Воронков А. В., Хало П. В.</i> МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЖИМА ШТАНГИ ЛЕЖА С УЧЕТОМ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ КОМПОНЕНТОВ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ПАУЭРЛИФТЕРОВ	14
<i>Герасименко С.Ю., Лук'янченко Е.В.</i> ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ 6-Х КЛАСІВ	19
<i>Коваль В. Ю.</i> ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ХДОЦ «ЮНГА» СЕКЦІЇ ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ ЗОШ № 57	24
<i>Корсун С. М., Шапошнікова І. І., Танцюра І. М.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЮНИХ ПЛАВЦІВ-ІНВАЛІДІВ З ПОРУШЕННЯМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ	28
<i>Кропта Р.В., Грузевич І.В., Мельник О.В., Лісчишин Г.В.</i> ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ ШЛЯХОМ ВИЗНАЧЕННЯ ЗОН ІНТЕНСИВНОСТІ НАВАНТАЖЕННЯ	34
<i>Путро Л.М., Котко Д.Н., Гончарук Н.Л.</i> РОЛЬ МАКРОЕЛЕМЕНТА МАГНІЯ (Mg) В МЕТАБОЛІЗМЕ ОРГАНІЗМА СПОРТСМЕНОВ ПРИ ВИПОЛНЕННІ ІНТЕНСИВНИХ ФІЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК	41
<i>Туракулов И. Р.</i> ВЛИЯНИЕ ДИНАМИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК	47
РОЗДІЛ II <i>Питання спортивної гігієни</i>	
<i>Циганенко О.І., Уряднікова І.В., Склярова Н.А.</i> ПРОБЛЕМА ГІГІЄНИЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ ХРОНОТИПІВ СПОРТСМЕНІВ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ВИРІШЕННЯ	51

розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії» // Збірник наукових праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – С. 258–260.

6. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. література, 2011. – 224 с.

7. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К., 2005. – 196 с.

8. Самоха Р. А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій: автореф. дис. канд. пед. наук: [спец.] 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Р.А. Самоха. – К., 2007. – 20 с.

9. Чижик В. Особливості фізичної працездатності школярів та гімназистів при різній організації уроків фізичної культури / Віктор Чижик, Наталія Денисенко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали Всеукр. наук. конф. – Суми : [б. в.], 2005. – С. 126–131.

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ХДОЦ «ЮНГА» СЕКЦІЇ ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ ЗОШ № 57

Коваль В. Ю.

Херсонський державний університет

Анотація. У змісті статті ведеться мова про фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку та позитивний вплив регулярної фізичної активності на життя та здоров'я дитини. Фізичні навантаження розвивають та зміцнюють витривалість, терпіння, увагу, концентрацію, пам'ять, інтелектуальні властивості головного мозку, зміцнюють та збільшують м'язи. Усі ці фактори дають змогу жити довгим, повним та здоровим життям, гарно і впевнено виглядати.

Ключові слова: фізичний розвиток, фізичні вправи, оздоровча фізична культура.

Вступ. Проблема формування у батьків та дітей знань, щодо культури рухів, які повинні займати одне з провідних місць у системі ціннісних орієнтацій людей різних соціальних і вікових груп, формування пріоритету здоров'я як найвищої людської цінності й на основі цього покращення загального фізичного стану організму гостро постала у ХХІ столітті [3, 4].

Успішне вирішення цієї проблеми можливе лише за умови цілеспрямованого, комплексного розв'язання завдань усебічного фізичного розвитку, починаючи з раннього віку й упродовж усього життя.

Однак, незважаючи на досить широкий спектр досліджень, у педагогічній практиці проблема всебічного фізичного розвитку, збереження та зміцнення здоров'я учнів, у тому числі й учнів молодшого шкільного віку, вирішується недостатньо.

Змінити ситуацію на краще можна через удосконалення змісту, форм та методів фізичного виховання, надання йому особистісно-орієнтованого характеру, що можливе завдяки глибшому врахуванню анатомо-фізіологічних, вікових особливостей фізичного розвитку молодших школярів.

Недостатній рівень фізичної підготовленості школярів і, як наслідок, низький рівень фізичного здоров'я спонукав нас до глибшого вивчення особливостей фізичного розвитку, що визначило об'єкт, предмет і мету дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Шляхи покращення процесу фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку висвітлені в дослідженнях багатьох учених. Багато уваги приділено анатомо-фізіологічному обґрунтуванню методики фізичного виховання дітей 6–7 років [1, 2, 5].

Однак, незважаючи на досить широкий спектр досліджень, у педагогічній практиці проблема всебічного фізичного розвитку, збереження та зміцнення здоров'я учнів, у тому числі й учнів молодшого шкільного віку, вирішується недостатньо. За даними вибіркового дослідження 36,4 % учнів загальноосвітніх шкіл України мають низький рівень фізичного здоров'я; 33,5 % – нижче за середній; 22,6 % – середній і лише 6,7 % – вище за середній, а 0,8 % – високий [3-6].

Мета дослідження. Вивчити особливості фізичного розвитку молодших школярів, порівняти показники фізичного розвитку учнів першого класу ЗОШ №57 та дітей, що займаються у секції «оздоровчої фізичної культури» Херсонського дитячого оздоровчого центру «Юнга».

Методи та організація дослідження: аналіз науково-методичної літератури, визначення та порівняння рівня фізичного розвитку учнів перших класів та дітей молодшого шкільного віку, що займаються у секції «оздоровчої фізичної культури» ХДОЦ «Юнга», метод математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведені дослідження на базі ХДОЦ «Юнга» та ЗОШ № 57 засвідчують, що маса тіла, окружність грудної клітини та зріст першокласників ЗОШ № 57 та дітей, що займаються у секції «оздоровчої фізичної культури» фактично не відрізняється від належних величин, оскільки різниця – у межах загальноприйнятого допуску $\pm 15\%$ (див. табл. 1).

Якісне оцінювання фізичного розвитку проводилося шляхом зіставлення довжини й маси тіла. Цей показник дає можливість судити про ступінь гармонійності фізичного розвитку і є важливим для діагностування рівня соматичного здоров'я дітей. Під час аналізу встановлено, що серед

хлопчиків, які навчаються у ЗОШ № 57, не виявлено ніяких відхилень від норми. У дівчаток, які навчаються у ЗОШ № 57, є загроза ожиріння, а в окремих випадках спостерігається й ожиріння.

Таблиця 1

Морфофункціональні показники дітей молодшого шкільного віку
(♂ – $n = 34$; ♀ – $n = 33$)

Показники		Перший клас			
		ЗОШ№57	ХДОЦ «Юнга»	ХДОЦ «Юнга»	ЗОШ№57
		$Mx \pm Sx$	$Mx \pm Sx$	$X_{max} \pm X_{min}$	$X_{max} \pm X_{min}$
Маса тіла, кг	♂	22,2 ± 0,51	23,1 ± 0,53	25–17	28–20
	♀	23,63 ± 0,58	22,61 ± 0,56	26–19	27–21
Зріст, см	♂	126,3 ± 1,23	130 ± 1,13	26–18	23–16
	♀	122,5 ± 0,82	128,5 ± 0,62	24–17	25–19
ОГК, см	♂	60,2 ± 0,92	56,2 ± 0,82	46–61	43–68
	♀	60,0 ± 73	58 ± 73	45–63	46–66

Аналіз цих же показників дітей, що займаються у секції «оздоровчої фізичної культури» виявив ту ж саму тенденцію.

Життєві прояви характеру школярів ЗОШ № 57 та дітей, що займаються у секції «оздоровчої фізичної культури» істотно не відрізняються.

Отже, проведене дослідження дає підставу констатувати, що істотної різниці в морфологічних показниках дітей, які займаються у секції «оздоровчої фізичної культури», та дітей ЗОШ № 57 не спостерігається.

Приріст морфологічних показників обстежених учнів перших класів відповідає даним, наведеним у спеціальній літературі. Так, щорічний приріст зросту обстежених учнів становить 3,5 см, маси тіла – 2,2 кг, окружності грудної клітки – 1,8 см. Такі показники відповідають даним, які були отримані іншими дослідниками в різних регіонах України останнім часом. Зіставлення результатів із даними, наведеними в науковій літературі попередніх років також свідчить про відсутність суттєвих відмінностей.

Також підтверджені дані про те, що немає істотних відмінностей у зрості й вазі тіла у хлопчиків та дівчаток. Більш суттєвими є відмінності в окружності грудної клітки. У середньому окружність грудної клітки на 2–2,3 см більша у хлопчиків.

Приріст зросту маси тіла у дітей ЗОШ № 57, достовірно менший, ніж у дітей, що займаються у секції «оздоровчої фізичної культури". Можливо, це пов'язано з тим, що у першокласників сповільнюються темпи приросту морфологічних показників у зв'язку з недостатністю рухової активності та додатковими стресогенними чинниками, які впливають на них із приходом до школи та неправильною побудовою режиму дня.

Впродовж року відбувається адаптація до нових умов, і показники фізичного розвитку вирівнюються із середньо статистичними.

Висновки. Отримані дані свідчать, що морфологічні показники фізичного розвитку молодших школярів та дітей, що займаються у секції «оздоровчої фізичної культури» фактично не відрізняється від належних величин, оскільки різниця знаходиться в межах загальноприйнятого допуску $\pm 15\%$.

Аналіз показує, що серед хлопчиків ЗОШ № 57, не виявлено ніяких відхилень від норми. Серед дівчаток – є загроза ожиріння, а в окремих випадках спостерігається й ожиріння.

Аналіз цих же показників дітей, що займаються у секції «оздоровчої фізичної культури» виявив ту ж саму тенденцію, що і в учнів ЗОШ № 57.

На нашу думку, тенденція до зростання маси тіла в сучасних дітей спричинена не правильною побудовою режиму дня та не правильним харчуванням (збільшенням вуглеводів у раціоні) та зменшенням рухової активності.

Отож діти, що займаються у секції «оздоровчої фізичної культури» повинні мати кращий рівень здоров'я порівняно з дітьми які не мають у режимі дня додаткових занять фізичною культурою та спортом, оскільки вони, по-перше, більше перебувають у оточенні однолітків, по-друге, руховий режим у них більший, по-третє, краще харчуються (до занять та після занять апетит значно кращий). Проте істотних відмінностей між досліджуваними групами не виявлено.

Список літератури.

1. Андрощук Н. В. Радість руху / Н. В. Андрощук, А. Б. Дзюбановський, А. Д. Леськів. – Т.: СМП “Астон”, 1999.– 114 с.
2. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі : [навч. посібник] / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – К. : ІЗМН, 1997. – 152 с.
3. Борисенко А. Ф. Руховий режим учнів початкових класів [навч. посіб.] / А. Ф. Борисенко, С. Ф., С. Ф. Цвек. – К.: Рад. шк., 1989.– 190 с.
4. Валецька Р. О. Основи валеології : [підручник] / Р. О. Валецька. – Л. : Волин. кн., 2007. – С. 67–89. – Режим доступу: // http://physicaledu-journal.org.ua/sites/default/files/articles/18_1.pdf
5. Кулачківська С. Е. Дошкільник (вікові та індивідуальні аспекти психічного розвитку) / С. Е. Кулачківська, С. О. Ладивір. – К.: Нора-прінт, 1996. – 224 с.
6. Руденко В. М. Математична статистика : [навч. посібник] / В. М. Руденко. – К. : Центр учбової літератури, 2012. – 304 с.