

Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна»



**МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ, ЕРГОТЕРАПІЇ,
ІНКЛЮЗИВНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВИТИ**

Матеріали III науково-практичної конференції

Луцьк, 2018

ЗМІСТ

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ III НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ: 8	
ПРОГРАМНИЙ КОМІТЕТ III НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ	9
РОЛЬ ФАРМАКОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ О. Я. Андрійчук.....	10
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ХЛОПЦІВ-ПІДЛІТКІВ Ю. М. Андрійчук.....	11
МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ БРОНХІАЛЬНІЙ АСТМІ У ДІТЕЙ О. С. Вакулч.....	13
ДІАГНОСТУВАННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ У СТУДЕНТІВ ЗА КОМП'ЮТЕРНОЮ ПРОГРАМОЮ «ДІАГНОСТ-1М» І. Р. Воличенко, О. Б. Спринь	15
СТАТИЧНА ДЕФОРМАЦІЯ СТУПНІВ, ЯК ОДНА З ФОРМ ПАТОЛОГІЇ СТОПИ В. В. Волощишина.....	16
ТИПОЛОГІЯ ОЛІГОФРЕНІЇ ТА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ С. В. Гайдук.....	18
ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ВЕКТОРКАРДІОГРАФІЇ ЗАДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ІНТЕНСИФІКАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ Л. Ю. Гапонова, В. В. Соколов	19
ПРИСТОСУВАННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ ТА ВУЗІВ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ І. Д. Глазирін, В. О. Архипенко, В. М. Глазиріна	21
ЗМІНА ВМІСТУ В КРОВІ ФЕРМЕНТІВ АЛТ АСТ У ЖІНОК 18-21 РОКІВ В УМОВАХ ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ І. В. Головченко, А. І. Боднар.....	22
ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ ДЛЯ ОСІБ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В. А. Голуб, С. М. Сиротюк	23
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ ЯК ПЕРЕДУМОВА ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ С. К. Голяка, О. В. Мельничук, В. В. Обозна.....	24
ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ - НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ В. І. Гордійчук.....	26
МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ Н. Б. Грейда 28	
СТАН ЗДОРОВ'Я ГІМНАЗИСТІВ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ О. М. Гурковський.....	29

вадами в суспільство. Туризм для неповносправних слід розглядати не лише як релакс, але і як терапевтично-виховний засіб, оскільки дозволяє долати щораз важчі цілі, які ставить перед собою людина. Дозволяє інтегрувати осіб з вадами зі здоровими людьми, починаючи ще зі школи і лікувальних закладів. Людина з особливими потребами завдяки туризму може пізнати нові місця, зав'язати нові знайомства, дружбу як з іншими людьми з вадами, так і зі здоровими, що має дуже важливе значення для психічного здоров'я.

В концепціях реабілітації осіб з вадами спортивний туризм треба трактувати не лише як продовження чи збагачення форм рухової терапії, але і як спосіб піднесення зацікавлення і можливість участі в суспільному житті. В цьому випадку туризм стає чинником психотерапевтичної профілактики, протидії страху і побоюванням.

Для осіб з обмеженими можливостями потребує спортивний туризм організацію, на базі існуючих громадських організацій, товариств інвалідів, змагань з туристського багатобор'я, нескладних туристських походів. У літній період необхідно проводити загальноукраїнські туристські злети та відкривати туристські табори для інвалідів. Важливим завданням повинно стати сприяння розвиненню спортивного, спортивно-оздоровчого та екскурсійного туризму, як засобу соціальної адаптації та оздоровлення.

Список використаних джерел

1. Абрамов В. В. Дослідження стану розвитку активного виду туризму серед людей з обмеженими можливостями та перспективи його розвитку в Україні / В. В. Абрамов, К. Шарикіна // Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти : Збірник наукових праць. – Додаток до гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, ФОП Домбровская Я. М., 2016. – С. 221-226.
2. <https://www.mountain.net.ua/programa-federatsiyi-sportivnogo-turizmu-ukrayini-na-2018-2021-roki/>

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ ЯК ПЕРЕДУМОВА ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

С. К. Голяка, О. В. Мельничук, В. В. Обозна

*Херсонський державний університет,
Херсонська гімназія № 1*

Метою нашої роботи було вивчення можливості використання диференційного підходу у вихованні фізичних якостей (ФЯ) учнів з різним рівнем гармонійності фізичного розвитку. Дослідження проводилось на базі гімназії №1 м. Херсона. У обстеженні прийняли участь 30 осіб віком 15-16 років. До першої увійшли юнаки, у кількості 14 осіб, до другої дівчата, у кількості 16 осіб. В процесі дослідження здійснювали вимірювання довжина тіла, маси тіла, окружність грудної клітки,

гармонійність фізичного розвитку, розвиток ФЯ (швидкість, силу, швидкісно-силові якості та гнучкість) за загальноприйнятими методиками. За допомогою центильних таблиць нами було виділено серед групи юнаків 11 осіб з гармонійним фізичним розвитком (ГФР) та 3 особи з дисгармонійним фізичним розвитком (ДФР). Серед дівчат виявилось 11 осіб з ГФР та 5 осіб з ДФР. Учні з різко ДФР нами не виявлено. Встановлено, що на першому етапі дослідження юнаки як ГФР, так і ДФР не мають статистично значимих різниць у показниках розвитку ФЯ, окрім розвитку силових якостей, де достовірно кращим результат спостерігався в осіб з ГФР. На другому етапі дослідження юнаки з ГФР розвивали силові якості на уроках фізичної культури в рамках навчальної програми. Юнакам з ДФР було запропоновано протягом 12 уроків фізичної культури навантаження з підтягування на перекладині або віджимання від підлоги протягом 10-15 хв (4-5 підходів з максимальною кількістю повторень, з інтервалами відпочинку 1 хв), а також в рамках самостійних занять в домашніх умовах та вести облік їх виконання.

Розвиток інших фізичних якостей у юнаків на уроках фізичної культури здійснювався у рамках навчальної програми.

Виявлено, що у більшості випадків тестування фізичної підготовленості дівчата на першому етапі дослідження з ГФР характеризувалися достовірно вищими показниками силових, швидкісно-силових якостей, а також гнучкості. Лише у випадку бігу на 30 м показники обох груп виявилися не достовірними.

До рекомендацій фізичної підготовки дівчат з ДФР в системі урочних занять протягом 12 занять пропонувалося навантаження, спрямовані на розвиток сили, швидкісної сили та гнучкості. Тренувальні завдання спрямовані на виховання сили при необхідності її вдосконалення застосовувалися на уроках з фізичної культури протягом 10-15 хв основної частини уроку у вигляді виконання вправи «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (руки знаходяться на лаві). Вправа виконується 4-5 підходів з 1-1,5 хв перепочинком, в середньому темпі, з максимальною кількістю повторів.

Тренувальні завдання спрямовані на виховання швидкісної сили при необхідності її вдосконалення застосовувалися на уроках з фізичної культури протягом основної частини уроку у вигляді почергового поєднання виконання вправ «стрибок в гору з місця», «стрибок в довжину з місця», «стрибки на скакалці» (по 4-5 підходів з 1-1,5 хв перепочинком, в середньому темпі, з максимальною мотивацією до виконання). Для розвитку гнучкості пропонувалося виконання комплексу розминочних вправ на підвищення рухливості хребта: нахили вперед стоячи з прямими у колінах ногами, нахили тулуба вперед в сидячому положенні з зігнутими та прямими у колінах ногами (при необхідності допомога партнера чи вчителя), нахили, розтягнення біля гімнастичної стінки, вправи «мостик», «човник» (при необхідності допомога партнера чи вчителя). Вправи повинні виконуватися за високої мотивації учнів. Індивідуальний підхід полягав також і у самостійних заняттях з розвитку вказаних ФЯ, де пропонувалося виконувати в домашніх умовах ці вправи та вести облік їх виконання.

Встановлено, що в результаті впровадження диференційованого підходу на уроках фізичної культури спостерігається більш динамічніше зростання показників розвитку силових якостей в групі юнаків з ДФР, показників силових, швидко-силових якостей та гнучкості у групі дівчат з ДФР порівняно з групами з ГФР, де цей підхід не використовувався.

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ - НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ

В. І. Гордійчук

Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна»

Рівень рухової активності в шкільному віці залежить від організації фізичного виховання в школі, участі дітей у спеціально організованих та самостійних заняттях фізичною культурою в позанавчальний час [1; 5].

На думку Н. Москаленко [6] та Г. Глоби [4], сучасна система фізичного виховання, детермінована завданнями прикладної фізичної підготовки, всупереч комплексному підходу до реалізації всіх цінностей фізичної культури не в змозі забезпечити оптимальний рівень рухової активності та розвитку фізичних можливостей та вимагає удосконалення. З метою покращення фізичного стану школярів на сучасному етапі розвитку суспільства виникає досить гостра необхідність наукових пошуків методів підвищення, удосконалення системи фізичного виховання, ведуться пошуки принципово нових підходів, засобів, технологій [4; 6; 7; 2].

Виховання з дитинства потреб до занять фізичними вправами повинно створити реальну базу для здорового способу життя у подальшому [11].

Результати наукових досліджень ВООЗ (2005–2010 рр.) за основними показниками здоров'я населення і в першу чергу підростаючого покоління показали, що наша держава набагато відстає від передових європейських країн. Ці результати були узагальнені у наукових роботах С. В. Трачука [9]. З-поміж іншого автор звертає увагу на те, що значна частина школярів має відхилення в стані здоров'я, а лише 20 % дітей шкільного віку можна вважати здоровими.

Серйозну й обґрунтовану тривогу у фахівців викликає питання здоров'я і дисгармонійного фізичного розвитку школярів України, що спостерігається останнім часом [7; 8].

Досліджуючи підлітків Сумської області В. Хахуля та О. Бурла [10] прийшли до висновку, що виразна тенденція погіршення фізичного розвитку й фізичної підготовленості підлітків сільських шкіл дає змогу констатувати протиріччя між завданням виховання здорового підростаючого покоління та недостатньою розробкою програмного та методичного забезпечення фізичного виховання сільських школярів, які проживають в несприятливих соціально-економічних умовах, а також відсутністю моніторингових даних по фізичному розвитку й фізичній підготовленості школярів