

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**



ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Збірка наукових праць за матеріалами

I туру XIV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції

(17 грудня 2019 року)

Херсон — 2019

УДК 796.06:37.02

ББК 74.267

Д 44

Дидактико-методичні аспекти фізичної культури. Збірка наукових праць за матеріалами I туру XIV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (17 грудня 2019 року). [Електронний ресурс] – Херсон: ХДУ, 2019. – 251 с.

Збірник містить доповіді студентів, магістрантів, які представлені на I турі XIV Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції –Дидактико-методичні аспекти фізичної культури

У збірнику викладанні тези та статті, що відображають проблеми фізкультурної освіти в навчальних закладах, планування та комплексний контроль у фізичному вихованні та спорті, сучасні підходи в методиці розвитку фізичних та психомоторних здібностей, проблеми фізичної та фізкультурно-спортивної реабілітації та рекреації різних верств населення, шляхи впровадження фізичної культури в повсякденний побут студентів та ін.

Для студентів, магістрантів, тренерів, спортсменів, викладачів навчальних закладів, вчителів та учнів середніх шкіл

Матеріали тез та статей надруковані за поданням авторів із збереженням змісту та стилю викладу.

Редакційна колегія:

Голяка С.К. – кандидат біологічних наук, доцент;

Жосан І.А. - кандидат наук з фізичного виховання, доцент;

Кольцова О.С. – кандидат педагогічних наук, доцент;

Степанюк С.І. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

Стрикаленко Є.А. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, відповідальний редактор;

Третьяков О.О. – викладач;

Кільницький О.Ю. – викладач;

Шалар О.Г. – кандидат педагогічних наук, доцент, заступник відповідального редактора.

Харченко – Баранецька Л.Л. - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Адреса: Херсонський державний університет вул. 40 років Жовтня 27, м. Херсон, Україна, 73000

© ХДУ, 2019

РОЗДІЛ 3 РЕКРЕАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ СКОЛІОЗОМ ІІ СТУПЕНЯ

Абдурасулов Амаль

Науковий керівник: професор Христова Т.Є.

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького*

Вступ. Одна з актуальних проблем людства – здоров'я дітей, його збереження в складних соціально-економічних і природних умовах. Сколіоз є найбільш поширеним видом деформації опорно-рухового апарату. Діти, які страждають від сколіозу, мають не тільки важку косметичну ваду, а й порушення діяльності внутрішніх органів [3].

Лікування сколіозу – процес багаторічний, що триває впродовж усього періоду росту хребта, який характеризується обов'язковим зменшенням не тільки функціонального, але й структурного компонента деформації [2]. Під час корекції хребта важливими процесами є поєднання фізичного навантаження й процесів відновлення. Вибір сучасних ефективних засобів під час розробки тактики консервативного лікування цієї патології сьогодні є одним з актуальних завдань.

Вирішення наукової проблеми започатковано в роботах О. Луковської й С. Афанасьєва, Б. Іваськіва й В. Трифонюка. Цьому напряму досліджень присвячені дослідження Л. Войчишина, Н. Грейди, О. Пешкової та інших [1].

Метою дослідження була оцінка ефективності комплексної програми гідрокінезотерапії в фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку зі сколіозом ІІ-го ступеня грудного відділу хребта.

Методика дослідження. Експеримент проводився у 2018-2019 роках на базі Центру відпочинку та здоров'я «Розмарин» м. Мелітополя. У дослідженні брали участь 24 дитини віком 10-12 років з діагнозом «сколіоз ІІ-го ступеня грудного відділу хребта» (кут деформації хребта 10-15°). В усіх дітей спостерігалось викривлення хребта вправо. Всі діти були розділені на дві групи: контрольну (КГ, 12 хлопчиків) та експериментальну (ЕГ, 12 осіб). Експериментальна група займалася за розробленою нами авторською методикою із застосуванням гідрокінезотерапії, а контрольна група - за традиційної програмою фізичної реабілітації для дітей з таким діагнозом.

Результати дослідження та їх обговорення. В перший день обстеження показники функціонального стану опорно-рухової системи в КГ в середньому дорівнювали: глибина нахилу (ГН) вправо 11,5±0,7 см, ГН вліво 14,4±1,0 см, статична витривалість м'язів спини (СВМС) 8,9±1,0 сек., статична витривалість м'язів черевного преса (СВМЧП) 12,3±0,9 сек.

Порівняння з віковими нормами для статичної витривалості м'язів тулуба свідчить, що у більшості хворих на сколіоз спостерігається зниження рухових

якостей (витривалості) м'язового корсету хребта, що обумовлено порушенням трофічних процесів в м'язовій тканині через порушення її іннервації з боку ввігнутої дуги деформації, а також переобтяженням м'язових волокон з боку вершини викривлення хребта [1].

Наприкінці дослідження функціональні показники опорно-рухової системи дітей зі сколіозом КГ групи змінилися і склали: ГН вправо $12,4 \pm 1,1$ см, ГН вліво $14,8 \pm 1,2$ см, СВМС $11,4 \pm 1,4$ сек., СВМЧП $14,1 \pm 1,5$ сек.

В дітей КГ за період експерименту найбільш суттєві зміни спостерігалися за показником статичної витривалості м'язів спини, зміни якого склали $28,1 \pm 2,0\%$ ($p < 0,05$). За показником глибини нахилу вліво КГ хлопчиків зі сколіозом не сталося суттєвих змін (різниця дорівнювала $2,8 \pm 0,3$ см). Таким чином, у хворих на сколіоз грудного відділу хребта хлопчиків 10-12 років КГ за час експерименту дещо зросли показники рухових якостей, що відображається у збільшенні статичної витривалості м'язів тулуба.

В експериментальній групі обстежуваних була впроваджена комплексна програма гідрокінезотерапії для дітей середнього шкільного віку зі сколіозом грудного відділу хребта. В перший день курсу експерименту функціональні показники опорно-рухової системи в ЕГ хворих на сколіоз склали: ГН вправо $11,4 \pm 0,8$ см, ГН вліво $14,4 \pm 1,0$ см, СВМС $8,9 \pm 1,1$ сек., СВМЧП $12,8 \pm 0,9$ сек.

Наприкінці експерименту практично всі функціональні показники опорно-рухової системи хлопчиків зі сколіозом грудного відділу хребта II-го ступеня ЕГ покращились: ГН вправо – на $12,3 \pm 1,0\%$ ($p < 0,05$), СВМС – на $46,1 \pm 2,1\%$ ($p < 0,05$), СВМЧП – на $31,8 \pm 1,9\%$ ($p < 0,05$). Виключення складає показник глибини нахилу вліво, де тренувальний ефект склав тільки $6,2 \pm 0,6\%$, що, можливо, обумовлено тим, що спазмовані м'язи на опуклій стороні деформації хребта гірше піддаються тренуванню.

Таким чином, можна відзначити достовірний позитивний вплив спеціалізованих занять у воді на поліпшення стану хребетного стовпа в дітей зі сколіозом ЕГ. В КГ дітей з цим діагнозом суттєвих змін не відбулося.

Висновки. В експериментальній групі хлопчиків 10-12 років зі сколіозом грудного відділу хребта у порівнянні з контрольною реабілітаційний ефект в результаті впровадження комплексної програми фізичного виховання на основі гідрокінезотерапії був вище за показниками функціонального стану опорно-рухового апарату: глибини нахилу вправо та вліво – в 1,6-2,2 рази ($p < 0,01$), статичної витривалості м'язів спини та черевного преса – в 1,6-1,9 рази ($p < 0,01$).

Література

1. Пешкова О.В. Комплексна фізична реабілітація при сколіотичній поставі / О.В. Пешкова, О.М. Авраменко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 2. – С. 84-88.
2. Христова Т.Є. Динаміка морфо-функціональних показників організму дітей з порушенням постави в умовах застосування оздоровчих технологій / Т.Є. Христова // Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». – 2017. – Вип. 3 К (84) 17. – С. 515-519.

3. Христова Т.Є. Ефективність застосування оздоровчих технологій для дітей з порушенням постави / Т.Є. Христова // Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за заг. редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. – Харків: Оригінал, 2018. – С. 656-662.

ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА З ПИТАНЬ ЗБЕРЕЖЕННЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Грушевенко Дарина

Наукові керівники: Свириденко Л. О., Козуб Н. М.

ЗЗСО № 52, ХЦДЮТ

Актуальність. Збереження репродуктивного здоров'я – це справа школи й сім'ї, яка набуває особової уваги сьогодні. На тлі процесів депопуляції, коли смертність у два рази перевищує народжуваність, в Україні вже сьогодні кожна шоста подружня пара безплідна, кожна п'ята вагітна жінка страждає захворюваннями сечостатевої системи, 66% вагітностей закінчуються абортom, а 60% школярів мають різні порушення репродуктивного здоров'я. Останнім часом серед підлітків спостерігається виразний ріст ЗПСШ. Це пов'язано з низьким рівнем інформованості та ризикованою поведінкою молодих людей.

За станом здоров'я Херсонська область посідає одне з перших місць по захворюванням, які передаються статевим шляхом (ЗПСШ). Великий відсоток хворих є молоді люди (це від 15-22 роки). Одним з показників тенденції до зростання є «сексуальна революція», тобто підлітки стали дедалі раніше вступати у сексуальні стосунки. А дитячий вік (10-15 років) передбачає сексуальну незрілість пов'язану з відсутністю відповідальності за свої вчинки.

Тема дослідження сьогодні є актуальною та своєчасною для України, бо останнім часом профілактика цих захворювань і підвищення рівня валеологічної освіти має великий вплив на остаточний вибір людини не тільки в питаннях сексуальних відносин, а й в обранні способу життя.

Мета: формування свідомого ставлення школярів до свого репродуктивного здоров'я та обізнаності підлітків щодо інфекцій, які передаються статевим шляхом.

Для вирішення поставлених завдань ми використовували наступні **методи дослідження:** аналіз літературних джерел, анкетування, година спілкування з елементами тренінгу, статистичну обробку результатів дослідження.

Практичне значення: підвищити рівень свідомості школярів до збереження свого репродуктивного здоров'я, формування у них здорового способу життя, провести профілактику ЗПСШ як основне з питань збереження репродуктивного здоров'я у підлітковому віці, наслідки яких руйнують репродуктивне здоров'я, несуть безпліддя та сексуальні розлади. Сприяти високим моральним цінностям людини, формувати відповідальну поведінку в питаннях статевого виховання підлітків.

Результати дослідження. Організація дослідження включала в себе наступні етапи: