

**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

4. Рекомендованою альтернативою часу проведеного із гаджетами можуть стати прогулянки із сім'єю, відпочинок на природі, рекреаційні заходи фізичної культури.

5. Настала необхідність формувати знання у дітей з малого віку проте те, як застосовувати гаджети у корисних цілях, правильно фільтрувати інформацію та користуватись нею. Проблема сучасної освіти і в цілому виховання така: людство ще ніколи не стикалося з такого роду ситуацією, де цифрові технології формують світогляд і здоров'я підростаючого покоління. Ми знаходимося «в зоні чистого експерименту» і куди він приведе, поки не знаємо, і знати ще не можемо. Єдине, що залишається людству – це бути послідовними, відповідальними, доброзичливими і зацікавленими.

Література.

1. Цифрове слабоумство

URL: <https://snob.ru/selected/entry/99993/> (дата звернення: 20.10.2019).

2. Телефон та діти

URL: <https://zen.yandex.ru/media/id/5c781b31e2d9a800afe386cf/4-prichiny-rochemu-telefon-ubivaet-mozg-rebenka-5d0cac622d23ae00af68c7a4> (дата звернення: 20.10.2019).

3. Вплив фізичної культури і спорту на зміцнення здоров'я дитини

URL: <http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/vpliv-fizkulturi-i-sportu-na-zmitsnennya-zdorovya-.html> (дата звернення: 20.10.2019).

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ З ОСТЕОХОНДРОЗОМ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Добрєв Микола

Науковий керівник: професор Христова Т.Є.

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького*

Вступ. Osteохондроз – це дегенеративно-дистрофічне ураження суглобових хрящів незапального характеру. Він включає три основних патологічних процеси: деформуючий спондиліоз, грижеуторення в міжхребцевих дисках, дегенеративні хрящові та кісткові розростання [2].

Останнім часом остеохондроз став займати друге місце після судинних захворювань, які прийнято називати "хворобами століття": гіпертонічна хвороба, атеросклероз, ішемічна хвороба, інфаркт міокарда. Ця хвороба вражає людей у соціально активному віці, триває довго, протікає підчас важко, схильна до рецидивів. Прояви остеохондрозу хребта, міофасціальні больові синдроми виявляються в 30-80% дорослого населення, переважно у віці 25-55 років, досягаючи 90% у загальній структурі неврологічних захворювань [1].

Питаннями застосування методів фізичного виховання та реабілітації для підтримання певного рівня здоров'я цієї нозологічної форми займається багато

вчених [2, 3, 4], але вивчення впливу цих методів на організм жінок при шийному остеохондрозі у літературі висвітлені неповно.

Мета дослідження - вивчення впливу методів фізичного виховання та реабілітації на організм жінок з шийним остеохондрозом хребта.

Методика дослідження. Для дослідження була сформована група з 15 жінок віком 45-50 років з діагнозом «шийний остеохондроз». які обслуговувалися в амбулаторії № 3 міста Мелітополь навесні 2018 року.

У відповідності з діагнозом для жінок були розроблені індивідуальні програми фізичного виховання та реабілітації, які включали лікувальну гімнастику, масаж, теренкур, дозовані прогулянки, дієтотерапію, фізіотерапію.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи вихідні результати можна констатувати, що систолічний об'єм крові (СОК) перевищує середні показники для жінок цього віку на 10-12%. Це пояснюється тим, що міокард лівого шлуночка в них працює з перенавантаженням, оскільки іннервація у зв'язку з шийним остеохондрозом порушена. Після експерименту показники СОК покращилися та майже досягли норми.

Узагальнення показників хвилинного об'єму крові (ХОК) показало, що на початку дослідження цей параметр у жінок був на 10-11% вищий за середні показники. Це вказує на більш потужну роботу міокарду серця. Після проведення експерименту ХОК знизився відносно вихідних даних на 10-12% та майже досяг середнього рівня.

Зменшення значень індексу Робінсона (ІР) вказує на більш покращення роботи системи гемодинаміки. Числові дані експерименту показують, що використання комплексної програми фізичного виховання та реабілітації позитивно впливає на роботу всієї серцево-судинної системи. Так, до експерименту ІР дорівнював 80 у.о., а після нього знизився на 8-10%.

Аналіз показників рухливості шийного відділу хребта жінок показав, що приріст кількісних значень після експерименту збільшився порівняно з вихідними даними: бічний нахил - на 14,4%, згинання - на 12,3%, розгинання - на 12,0%, ротація - на 20,3%.

Традиційно вегетативний тонус оцінюють за коефіцієнтом Хільдебранта (КХ). Наші дослідження показали, що КХ до експерименту складав $2,2 \pm 1,4$ у.о., наприкінці дослідження цей показник та досяг значень $2,9 \pm 1,2$ у.о.

У досліджені були застосовані орто- і кліно-ортостатичні проби, які проводять для дослідження функціонального стану системи вегетативної регуляції апарату кровообігу. Наші дослідження показали, що до проведення реабілітаційних заходів у жінок 45-50 років збудливість симпатичного відділу була підвищеною на 10-12% від норми. Після експерименту тонус симпатичного відділу знизився і досяг майже нормальних величин. Проведення кліно-ортостатичної проби показало, що вихідний тонус парасимпатичного відділу був знижений на 8-10% порівняно з нормою. Після експерименту збудливість парасимпатичної системи збільшилася та досягла норми.

Висновки. Структурно-логічний аналіз результатів дослідження показав, що впровадження комплексної програми фізичного виховання та реабілітації для жінок 45-50 років з остеохондрозом шийного відділу хребта значно

покращує функціональні показники серцево-судинної системи: систолічний об'єм крові знизився на 10-11%; хвилинний об'єм крові збільшився на 10-12%; індекс Робінсона знизився на 5-10%. Покращилися кількісні показники рухливості шийного відділу хребта, а саме бічний нахил зріс на 14,4%, згинання - на 12,3%, розгинання - на 12,0%, ротація - на 20,3%. Аналіз динаміки тонуусу вегетативної нервової системи показав, що після експерименту цей параметр досяг оптимального співвідношення симпатичної та парасимпатичної регуляції.

Література.

1. Міщенко Т.С. Епідеміологія вертеброгенних захворювань в Україні / Т.С. Міщенко // Сімейна медицина. – 2014. – № 1. – С. 3-7.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – Київ: Олімп. л-ра, 2009. – 488 с.
3. Христова Т.Є. Система фізичної реабілітації людей зрілого віку з міофасціальним больовим синдромом шийного відділу хребта / Т.Є. Христова, В.О. Соболев // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: мат-ли Міжнар. науково-практ. інтернет-конф. (м. Переяслав-Хмельницький, 25 грудня 2018 р.). – Переяслав-Хмельницький, 2018. – Вип. 42. – С. 425-428.
4. Христова Т.Є. Фізична реабілітація хворих з явищами гіпермобільності хребетно-рухового сегменту в шийному відділі / Т.Є. Христова, Д.Д. Дмитрієнко // Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії та практики: мат-ли X Міжнар. інтернет-конф. (м. Мелітополь, 24-26 січня 2018 р.) / за заг. ред. В.І. Лисенка, Н.М. Сурядної. – Мелітополь: Колор Принт, 2018. – С. 71-73.

УЯВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ПРО СИСТЕМУ «БОДІФЛЕКС»

Калашнікова Анастасія

Науковий керівник: викладач Мінжоріна І.Л.

Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Фізичні навантаження дуже важливі для організму будь-якої людини. Вони сприяють розвитку м'язів, зміцненню і поліпшенню роботи органів і систем, поліпшенню стану організму і підвищенню тривалості життя. Переважна більшість людей прекрасно розуміє всю користь фізичної активності для здоров'я. Але якщо зробити опитування про причини ігнорування ними фізичних вправ, то найпопулярнішою відповіддю напевно буде – у мене немає часу.

Перш за все, для зміцнення здоров'я зовсім не потрібно обов'язкових багатогодинних тренувань. Нині серед студентської молоді, яка усвідомлює значення рухової активності для покращення здоров'я й удосконалення фізичного розвитку, високою популярністю користуються сучасні фітнес-