

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2021 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2021

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”
Протокол № 5 від 19.11.2021*

Члени редакційної колегії:

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор, кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали V інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р.
Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 182 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Заклад вищої освіти
«Університет Ушинського», 2021

Література:

1. Бокин А. Ю. Влияние координационных способностей юных каратистов на результативность их спортивной деятельности. Социально-экономические явления и процессы. 2013. №12. С. 198-201.
2. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культ. М. : Физкультура и спорт, 1986. 352 с.
3. Лях В. И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект. Теория и практика физической культуры. М. : РГАФК, 1991. № 3. С. 31–35.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. 304 с.
5. Мукина Е. Ю. Координационная подготовка в системе факторов результативности соревновательной деятельности в спортивных единоборствах. Социально-экономические явления и процессы. 2013. № 12. С. 225-229.

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Мох Т., Коломієць Ю.

Одеський державний університет внутрішніх справ, Україна

Анотація. Корекція постави у дітей залишається актуальною проблемою, враховуючи збільшення кількості школярів з функціональними розладами опорно-рухової системи та тенденцією цих порушень до прогресування [2; 1].

Актуальність. Порушення постави у дітей визначаються змінами діяльності взаємопов'язаних функціональних систем, супроводжуються розладами в узгодженій діяльності контролюючих систем організму [4; 3]. Недостатня увага до цієї проблеми і несвоєчасна корекція функціональних порушень хребта в дитячому віці призводять до формування захворювань не тільки кістково-м'язової системи, але й інших органів і систем, що в зрілому віці стає причиною зниження або втрати працездатності [5].

Основний виклад матеріала. Під час профілактичного огляду 189 учнів 11-14 років СП виявлена у 121 дитини (64,0 %).

Порушення постави майже вдвічі частіше спостерігалися у дівчаток, ніж у хлопчиків. Сколіотична постава у підлітків формується за наявності комплексу факторів ризику, серед яких патогенетично значущими є індекс маси тіла, гіподинамія, нераціональне харчування, травми в анамнезі. Результати проведеного дослідження дозволяють визначити провідні патогенетичні ланки СП у дітей, до яких слід віднести: розлади кісткового метаболізму, дисбаланс вегетативних факторів регуляції, статико-динамічні порушення хребта. Останні при цьому можуть бути розглянуті і як патогенетична ланка розвитку СП, і як головна мішень для впливу двох перших груп факторів.

Зокрема, до розладів кісткового метаболізму слід віднести макроелементний дисбаланс при недостатності таких остеотропних макроелементів як кальцій та його іонізована форма, магнію, який є елементом, що регулює мінералізацію, рівномірне зростання, гнучкість і міцність кісткової

тканини (КТ), збільшує її репаративний потенціал, при зростанні вмісту фосфору. Саме макроелементний дисбаланс є фактором, що запускає ланцюг наступних подій розвитку кісткового дисметаболізму, як одного з значимих чинників формування СП. Особливу увагу заслуговує мінеральна щільність кісткової тканини, оскільки у 57,3 % обстежених підлітків зі СП виявлена остеопенія, що супроводжується важливими змінами як кортикального, так і трабекулярного шарів КТ. Причому цей процес прогресує, з переважанням 2 і 3 ступеня остеопенії. Така негативна динаміка є предиктором формування сколіотичної хвороби.

Важливе значення у розвитку СП має дезорганізація ремоделювання КТ, порушення яких супроводжує цей тип функціональних змін хребта у 74,2 % підлітків та визначає рівень міцності КТ. Результатами дослідження встановлена різна спрямованість процесів кісткового ремоделювання в залежності від віку та статі дітей. У підлітковому віці показники остеоформування були знижені вже у переважній кількості хлопчиків при зростанні процесів деградації КТ. У дівчаток спостерігалася така ж спрямованість змін ремоделювання КТ, однак вони мали місце рідше, ніж у хлопчиків. Суттєву роль у розвитку СП відіграє дисбаланс вегетативної нервової системи, що проявляється зростанням напруження центрального рівня керування серцевим ритмом внаслідок недостатності автономних механізмів регуляції, зміною вегетативної реактивності, що негативно відображується на адаптаційному потенціалі дітей, особливо з патологічними типами варіабельності ритму. В свою чергу зниження адаптаційного потенціалу є одним з чинників слабкості м'язів тулуба хлопчиків середнього шкільного віку. При функціональному напруженні серцево-судинної системи зменшувалася гнучкість хребта у дівчаток підліткового віку. Означені патогенетичні фактори слід вважати основою порушень рухливості хребта. Проведені дослідження дозволили виявити характерні прояви змін функціонального стану хребта, що характеризувалися недостатньою гнучкістю та слабкістю м'язів тулуба.

Висновки. Таким чином, комплекс таких факторів ризику розвитку СП у підлітків, як індекс маси тіла, гіподинамія, нераціональне харчування і травми запускають каскад послідовних, але взаємопов'язаних патологічних подій, серед яких особливо значущими для прогресування СП слід вважати розлади кісткового метаболізму, дисбаланс вегетативних факторів регуляції, статико-динамічні порушення хребта. Саме побудова фізичної реабілітації на підґрунті урахування цих механізмів надає можливість підвищити її ефективність та запобігти розвитку сколіотичної хвороби.

Література:

1. Гайдук О.О. Результати диференційованого застосування засобів ортопедичної та фізичної корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату у дітей та підлітків / О. О. Гайдук, Л. А. Даниленко // Сучасні проблеми науки та освіти. - 2018. - Вип.4. - С. 1-8.
2. Кашуба В.А. Біомеханіка постави/В. А. Кашуба. - К.: Олімпійська література, 2016. - 280 с.

3. Кінаш І.М. Закономірності зміни соматовегетативного статусу хворих зі сколіотичною деформацією після хірургічної корекції: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. біол. Наук: спец. 14.00.16. /Кінаш Ірина Миколаївна, 2010. - 24 с.

4. Скіндер Л.А. Фізична реабілітація дітей з порушеннями постави та сколіозом: навчально-методичний посібник / Л. А. Скіндер, А. Н. Герасевич, Т. Д. Полякова, М. Д. Панкова [та ін.]; - Брест.держ. ун-т імені О. З. Пушкіна. - Брест: БрДУ, 2012. - 210 с.

5. Hogan A. Psychosocial outcomes of children with ear infections and hearing problems: a longitudinal study [Електроний ресурс] / A. Hogan,R. L. Phillips,D. Howard, V. Yiengprugsawan// BMC Pediatrics. – 2014. – Vol. 14.–Режим доступу: <http://www.biomedcentral.com/1471-2431/14/65>.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ, ЯК АНТИСТРЕСОВИЙ ЕФЕКТ ПОДОЛАННЯ ДЕПРЕСІЇ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ

Щекотиліна Н.Ф., Волкова О.Д.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація У статті розглядається поняття фізичних вправ, як антистресового ефекту для людства під час обмежених умов перебування в дома зумовлених пандемією COVID-19. Розглянуто та обґрунтовано користь фізичних вправ на загальний стан людини в самоізоляції.

Ключові слова: фізичні вправи, спорт, пандемія COVID-19, фізичний та психологічний стан людини.

Актуальність коронавірусна пандемія внесла суттєві корективи в наше життя. З'явилися певні поведінкові обмеження, яких маємо дотримуватися. Під час карантину (самоізоляції), нормально переживати різні емоції та реакції.

Ви можете відчувати:

- Занепокоєння щодо вашого фізичного стану, роботи, майбутніх домовленостей, тощо;
- Злість або тривогу, коли вашу свободу обмежують;
- Страх, що ви можете заразити вірусом інших людей або заразитися самому;
- Неспокій, страх та ніби нереальність через те, що відбувається або через фантазії про те, що може найгірше статися;
- Самотність та ізоляцію, через обмежену взаємодію з іншими;
- Роздратування та фрустрацію.

Але, наразі існує достатньо доказів того, що регулярні *фізичні вправи* покращують мобільність, а фізичні навантаження сприяють як нашому фізичному, так і психічному здоров'ю. Оскільки нині багато людей знаходяться вдома через пандемію COVID-19, а спортзали та фітнес-центри тимчасово закриті, ми можемо допомогти самі собі, та не впасти в депресію яку може визвати перебування в обмежених умовах, а також підтримувати фізичну активність в обмеженому просторі.