

Державний заклад
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ

збірник наукових праць

Одеса
2021

УДК:376
П781

ДРУКУЄТЬСЯ ЗА РІШЕННЯМ
Вченої Ради
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського
(протокол № 7 від 25.03.2021 р.)

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Ганчар І.Л. – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету «Одеська морська академія».

Кисличенко В.А. – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної освіти Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Головний редактор – професор **Форостян О. І.**
Відповідальний редактор – доцент **Соколова Г. Б.**
Технічний редактор – викладач **Маматова З. Р.**

Члени редколегії:

Соколова Г.Б. – доктор психологічних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

Лещій Н.П. – доктор педагогічних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

Арнаутова Л.В. – доцент, кандидат медичних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

Начинова О.В. – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

Притиковська С.Д. – кандидат педагогічних наук, завідувача СНДЗ №193 компенсуючого типу м. Одеси

Григор'єва Л.В. – директор, вчитель-методист, спеціаліст вищої категорії Одеської спеціальної школи №75 I-II ступенів Одеської міської ради Одеської області.

Проблеми реабілітації: Збірник наукових праць, Одеса, / редкол. О.І. Форостя та ін. - Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. - 114 с.

УДК:376
ББК:74.00

© ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського», 2021

5. БАТ «ШАО-ХАЙ» знаходиться в углублении при согнутом локте под углом 90 градусів, между края локтевого сгиба и надмышцелком плечевої кости. Точечный массаж «ШАО-ХАЙ» способствует нормализации Артериального давления.

Техника точечного массажа БАТ предсердия несколько отличается вышеописанной. В связи с тем, что канал предсердия находится довольно глубоко в области предплечья, БАТ №№ 2, 3, 4 массируются с помощью довольно сильных нажатие на них и одновременными вращательными движениями кистей массируемых рук.

Таким образом, для укрепления иммунитета, профилактики и физической реабилитации после перенесенного COVID-19 рекомендую ежедневно выполнять три небольших комплекса растираний и точечного массажа в следующей последовательности:

1. Для нормализации циркуляции ЦИ, крови и лимфы (растирание пяти областей).

2. Комплекс БАТ предсердия (точечный массаж пяти точек: парных и непарных).

3. Для профилактики респираторных вирусных заболеваний (пять точек: парных и непарных).

• Китайские названия БАТ используются для уточнения их топографии в поисковой системе «Яндекс».

Список использованных источников:

1. Самыличев А.С. Средства и методы Традиционной китайской медицины при проблемах в состоянии сердечно-сосудистой системы /А. С. Самыличев //Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической конференции.- Нижегородский госуниверситет, 2018. – С.128-130.

2. Самыличев А.С. Антропные технологии нетрадиционной тренировки сердечно-сосудистой системы /А.С. Самыличев // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры: Материалы V Всероссийской конференции. – Мининский университет. – Нижний Новгород. – 2019. С. 134-136.

Тодоров П. І., Наумов С. С.

ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У БОРЦІВ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Сучасний спортивний мир відрізняється високою динамічністю спортивних результатів. Від року до року відбувається постійне вдосконалення технічних засобів спорту, удосконалюються методики тренування, розробляються нові біохімічні препарати. Все це примушує фахівців в області фізичної культури і спорту постійно вести пошук нових напрямів спортивної підготовки.

Одним із найважливіших показників фізичного розвитку молоді є достатній рівень розвитку основних фізичних якостей. Рациональний розвиток фізичних якостей дозволяє дитині засвоїти необхідні у повсякденному житті навички поведінки, рухові дії, що служать підставою для успішної реалізації себе підчас виконання робочих дій.

Одним із найважливіших показників фізичного розвитку молоді є достатній рівень розвитку основних фізичних якостей.

Мета дослідження полягає у розробці експериментальної методики розвитку силових та швидко-силових здібностей у підлітків, яка поліпшить учбово-тренувальний процес на заняттях з вільної боротьби.

У старшому шкільному віці морфофункціональні особливості розвитку організму, закономірності фізичного розвитку юнаків дозволяють зробити цілеспрямований вплив на розвиток силової витривалості, збільшення м'язової маси й властиво силових здатностей.

Фізичний розвиток дітей і підлітків – це складний біологічний процес, що відбувається безперервно. На кожному віковому етапі він характеризується певним комплексом пов'язаних між собою і зовнішнім середовищем функціональних особливостей організму.

Дослідження вітчизняних і зарубіжних вчених в галузі вікової фізіології і фізичного виховання дітей [1,2] показують наявність у кожному віковому періоді морфофункціональних особливостей, які необхідно враховувати при організації занять фізичною культурою і спортом та розробці методики спортивних і оздоровчих тренувань.

Підлітковий вік – один із найскладніших періодів розвитку дитини, що потребує нових і ефективних методів виховання і навчання, виступає основним періодом набуття соціального досвіду, зокрема, формування орієнтацій на здоровий спосіб життя, що є передумовою функціонування механізмів розвитку особистості та організації її життєдіяльності.

Сучасна система фізичного виховання практично на 50% не реалізується через дві основні причини: слабка організація навчально-педагогічного процесу й однобокість концепцій, закладених в основу навчальних програм.

У теорії й методиці фізичного виховання розрізняють абсолютну й відносну силу. Перша характеризує найбільшу силу, що здатний розвинути в певний проміжок часу спортсмен у процесі виконання руху, а друга визначається відношенням абсолютної сили до маси тіла. Звідси треба, що ріст абсолютної сили завжди сприяє підвищенню відносної. Роль сили, будь то динамічний або статичний режим роботи, особливо зростає зі збільшенням маси опору, що переборює, тому що в цьому випадку завжди існує залежність прояву сили від швидкості скорочення м'язів [3].

Методи виховання сили засновані на закономірностях, що діють при чергуванні роботи з обтяженнями й відпочинком, а також на взаминах між інтенсивністю й обсягом навантаження. Існують три основних способи застосування вправ з обтяженнями й опором амортизатора й еспандера:

робота в плинні тривалого проміжку часу з малими обтяженнями або опорами; робота з малими опорами й обтяженням із граничною швидкістю; робота з обтяженнями або опором навколо граничної або граничної ваги й опору.

Найбільш діючим способом розвитку сили є робота з обтяженням навколо граничної й граничної ваги й опору. Максимальні зусилля можна розвивати в плинні короткого проміжку часу, тому що організм учня не в змозі витримати максимальної напруги м'язів через відсутність у достатній кількості кисню, необхідного для перетворення енергії. «Після максимального зусилля для відновлення працездатності необхідний «повний інтервал» відпочинку протягом 3-5 хвилин».

Найбільше часто в тренуванні використовують комплексні програми із застосуванням комплексного діапазону засобів і методів удосконалювання «вибухової» сили.

Швидкісна сила проявляється при швидких рухах проти щодо невеликого зовнішнього опору. Для розвитку швидкісної сили застосовують вправи з обтяженнями, стрибки з висоти, стрибкові вправи й комплекси тренувальних засобів.

У виконанні вправ на швидкість більшу роль грають м'язові напруги. Ці напруги можна віднести до швидкісно-силового. Щоб збільшити швидкість рухів, необхідно розвивати як м'язову силу. Так і швидкість рухів. Поряд із застосуванням обтяження для виховання швидкості рухів використовуються вправи, виконання яких можливо в полегшених умовах, таких, наприклад, як метання полегшених снарядів, чергування вправ з полегшеними снарядами й снарядами нормальної ваги.

Доцільно окремі вправи з невеликими обтяженнями або пов'язані з подоланням своєї ваги включати в домашні завдання, поступово збільшуючи їхнє навантаження. Силкові вправи найбільш ефективні, якщо їх застосувати на початку або середині основної частини занять. У цьому випадку вони виконуються на тлі оптимального стану центральної нервової системи, завдяки чому краще проходить утворення й удосконалювання нервово-координаційних взаємодій, які забезпечують ріст м'язової сили.

Таким чином, аналіз спеціальної психолого-педагогічної та методичної літератури дозволив нам дійти висновку, що ефективного розвитку силових та швидкісно-силових якостей можна досягти вживаючи відповідні вправи під час проведення учбово-тренувальних занять та самостійних занять вдома. Це й послужило приводом для розроблення комплексу заходів сприяючих вдосконаленню якості сили на заняттях з вільної боротьби. Дослідження силових та швидкісно-силових якостей у юнаків 15-16 років на заняттях з вільної боротьби сприяє раціональній побудові учбового процесу, спрямованого на загальний розвиток та розвиток їхньої мотивації до занять спортом.

Проведений педагогічний експеримент для перевірки ефективності розробленого нами комплексу заходів з виховання силових та швидкісно-

силових якостей дав позитивні результати. Аналізуючи динаміку цих якостей у борців вільного стилю 15-16 років за період формуючого експерименту слід зазначити, що зростання показників було у всіх вправах. Найбільш виражене поліпшення у вправі підтягування на перекладині - 22 рази, яке попереджає контрольну на 10%.

Позитивні результати проведеного експерименту дозволяють рекомендувати розроблену методику для вживання в інших учбово-тренувальних групах, а також для самостійних занять. Програма містить методичні рекомендації по виконанню всіх вправ з приблизним їх дозуванням та варіантами виконання у залежності від умов у яких виконуються вправи.

Список використаних джерел:

1. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич. – К., 2005. – 195 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних видів / М.М. Линець. – Львів: „Штабор”, 1997. – 204 с.
3. Мартемьянов Ю.Г. Индивидуальные программы физической подготовки юных единоборцев / Физическая культура / 2009 - № 5. С. 36-39.

Форостян О. І., Акрабова О. Г.

ФІЗИЧНА ПІДТОВКА ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Актуальність проблеми. Сучасний спосіб життя школярів вступає в протиріччя з фізіологічними потребами організму, а дефіцит рухової активності веде до зростання захворюваності та зниження навчально-трудої активності. Комп'ютеризація побуту населення і, особливо, складні програми шкільного навчання інтенсифікують навчальний процес і різко обмежують рухову активність школярів. Фізкультура й спорт, як елементи здорового способу життя, стають важливими складовими, що характеризують розвиток суспільства в сучасних умовах. Збереження й зміцнення здоров'я нації перетворюється в значимий фактор ідеологічної, соціальної, культурної, економічної й оборонної політики суспільства, і є в цей час однією з основних завдань нашої держави.

Однією з головних причин цієї кризи може бути недосконалість традиційних методичних підходів до вимірювання та оцінки оздоровчої ефективності діючих і розроблюваних навчальних програм з фізичної підготовки учнів. Вирішення цієї проблеми необхідно, перш за все, для науково обгрунтованого вибору найбільш ефективних засобів фізичної підготовки та режимів навантажень для учнів, достатніх для розробки цілісних програм Фізичної підготовки, що забезпечують досягнення повної компенсації у них дефіциту рухової активності.