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.**
Технічній 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 мededичних 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, завідуюча СНДЗ №193 компенсуючого типу м. Одеси

Григор'єва Л.В. – директор, вчитель-методист, спеціаліст вищої категорії Одеської спеціальної школи №75 І-ІІ 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

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 школярок вступає в протиріччя з фізіологічними потребами організму, а дефіцит рухової активності веде до зростання захворюваності та зниження навчально-трудової 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 однієї з основних завдань нашої держави.

Однією з головних причин цієї кризи може бути недосконаліть 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 обґрунтованого 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.

Мета дослідження було вдосконалення навчального процесу з фізичної культури учениць старших класів шляхом розробки найбільш оздоровчо-ефективних засобів і методів фізичної підготовки, спрямованих на забезпечення компенсації у них дефіциту рухової активності.

Сприятливий вплив фізичних тренувань на кардіореспіраторну систему й організм у цілому загальновідомо, більшість дослідників затверджують, що такі заняття підвищують рівень функціонального стану й неспецифічну резистентність організму (Н.Д. Граевская, А.Г. Дембо, Р.А. Абзалов, В.Л.Карпман, Ф.Г. Ситдиков). Це варто розглядати як передумову високої фізичної працездатності й потенційну здатність організму ефективно пристосовуватися до умов навколишнього середовища, і зокрема, до пропонованих змагальним і тренувальним навантаженням (Ф.З. Меерсон, Ф.З. Меерсон, Ю.С. Ванюшин). Незважаючи на нескінченний потік публікацій, актуальність проблеми дефіциту рухової активності продовжує зростати в зв'язку з загрозливим зростанням захворюваності.

Погіршення стану здоров’я жінок викликає значну стурбованість в суспільстві та державі, оскільки від здоров’я жінок залежить здоров’я майбутніх поколінь нашої країни. Велике значення для покращення стану здоров’я має фізичне виховання. Тому пошук нових засобів та форм фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку є своєчасним та актуальним. Незважаючи на велику кількість досліджень, проведених в даній області, проблема оптимізації рухового режиму учнівської молоді та, в першу чергу школярів, залишається домінуючою в роботах значної числа фахівців з фізичного виховання [4].

Незважаючи на велику кількість досліджень, проведених в даній області, проблема оптимізації рухового режиму учнівської молоді та, в першу чергу школярів, залишається домінуючою в роботах значної числа фахівців з фізичного виховання.

За даними багатьох авторів близько 90% дітей мають відхилення в фізичному і психічному розвитку, 30-35% дітей, які вчаться в школі, вже мали хронічні захворювання - за роки навчання в школі в п'ять разів зростала число порушень зору і постави; в чотири рази збільшилася кількість порушень психічного здоров'я; в три рази зросла кількість дітей з захворюваннями органів травлення; прогресивно збільшилися захворювання серцево-судинної системи [45,50]. Все це свідчило про виникненні і прогресуванні дефіциту рухової активності у дітей в шкільні роки.

На думку ряду авторів уроки фізичною культурою можуть забезпечувати небільше 10-15% щоденної потреби в руховій активності [1,2]. Встановлено, що середній річний приріст показників фізичної підготовленості, становить в середньому 2% у дівчаток і 3% у хлопчиків [

Багаторічні динамічні спостереження за фізичною підготовленістю школярів, проведені поруч авторів [3], виявили відсутність в ній позитивної динаміки, що свідчить про своєрідну затримці фізичного розвитку школярів у нашій країні. Більш того, як відзначають автори, в процесі вікового розвитку

школярів гіпокінезія має тенденцію до прогресування. Умови шкільного режиму обмежують учнів в природної потреби рухатися, що призводить до ряду несприятливих наслідків: відставання в формуванні та розвитку опорно-рухового апарату [1], затримка в розвитку функціональних резервів серцево-судинної системи і органів дихання, збільшення захворювань верхніх дихальних шляхів, погіршення психічних функцій, уповільнення адаптаційних процесів і зниження резистентності організму [4].

Для старших школярів характерне досягнення найвищих темпів розвитку фізичного потенціалу в цілому. У них відзначається найбільш інтенсивне зростання силових показників і витривалості, удосконалювання рухової координації.

Рухова діяльність обумовлюється не тільки розвитком опорно-рухового апарата, але і функціональними можливостями внутрішніх органів і систем, що обслуговують цей апарат. Важливе значення з погляду регламентації фізичних навантажень являють собою дані про особливості росту і розвитку організму в період полового дозрівання. Цей період характеризується індивідуальними коливаннями не тільки в термінах настання статевого дозрівання, але й в інтенсивності його протікання в осіб, що відносяться до однієї віковій групі. Індивідуальні темпи статевого розвитку підлітків впливають на рівень загального соматичного розвитку рухової функції, а також на характер адаптації серцево-судинної системи до стандартної м'язової роботи.

Наукові дослідження й практичний досвід показує, що силове тренування, при обліку фізіологічних особливостей жіночого організму, сприяє поліпшенню здоров'я, зміцнює м'язи й зв'язки тазового дна, поліпшує фігуру.

Здійснений вибір найбільш енергоємних комплексів фізичних вправ, з урахуванням особливостей обстежуваного контингенту, дозволив підійти до вирішення головного завдання основного експерименту –розробці цілісної експериментальної програми фізичної підготовки школярок-старшокласниць. У цій програмі експериментально обґрунтовано перевага засобами оздоровчого фітнесу. З інших видів спорту в експериментальну програму включені циклічні вправи, що виконувалися в зоні великої потужності навантажень, в обсязі 25-30%. На силові вправи відводилося в середньому 10-15% і, як правило, використовувалися вправи спортивних ігор, що виконувалися за спрощеними правилами, в обсязі 15-30% від загального обсягу навантажень.

Обсяг навантажень, що виконувалися в режимі змішаного енергозабезпечення, в експериментальній групі в першій місяць експерименту становив в середньому 45%, а до кінця експерименту він поступово збільшувався до 50-60%, в той час як в контрольній групі протягом року цей режим навантажень не перевищував 20 30%. Рухова щільність уроків доведена до 80%, а в контрольній групі не перевищувала 50%.

Розроблена експериментальна програма фізичної підготовки школярок-старшокласниць, дозволила досягти значного оздоровчого ефекту. Так, до кінця навчального року істотно і достовірно покращилися всі показники рухової підготовленості: час утримання положення підтягування - на 25%, а кількість підйомів тулуба - на 35%. У контрольній групі відзначені лише незначні і статистично недостовірні зміни.

Найбільший оздоровчий ефект був досягнутий за показниками рівня здоров'я. Так, рівень розвитку якостей і ефективність легеневої вентиляції і загального кровотоку збільшилися в середньому від 30% на початку експерименту до 60% до його закінчення. Показник аеробного витривалості достовірно збільшився від 20% до 50%, а аеробне працездатність також статистично достовірно підвищилася в середньому від 10% до 40%. Отримані дані свідчили про досягнення практично повної компенсації вираженого дефіциту рухової активності у школярок експериментальної групи. У той же час в контрольній групі рівень здоров'я школярок стабільно характеризувався як дуже низький, що підтверджувало неефективність існуючої системи фізичної підготовки.

Таким чином, підсумки основного експерименту підтвердили можливість і перспективність вдосконалення програм фізичної підготовки учнів на основі врахування оздоровчої ефективності виконуваних фізичних навантажень. Розроблена експериментальна програма дозволила практично повністю компенсувати дефіцит рухової активності у школярок старших класів і суттєво підвищити рівень їх здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Бурканов А. И. Влияние спорта на организм школьников //Теория и практика физической культуры. - 2002. - №4. -с.12-14.
2. Вавилов Ю. Н., Вавилов К. Ю. Научно-практические предпосылки спортивно- оздоровительной программы для детей и молодежи //Теория и практика физической культуры. - 2005. - №4. - с.54-58.
3. Вацеба О.М. Основні тенденції та проблеми розвитку наукових досліджень у галузі фізичного виховання та спорту в сучасній Україні (1991-2001 рр.)//Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2002. - №2-3. - С. 33-40.
4. Никитюк Б.А. Состояние специфических функций женского организма при занятиях спортом // Теория и практика физической кульутры. - 2014. - №3 - с. 19-21.