



**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ЗДОРОВ'Я**

## **«СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»**

**збірник тез науково-практичної internet-конференції  
з міжнародною участю  
присвячено пам'яті професора О.В. Пешкової**

**23-24 квітня 2020 року**

**Харків – 2020**



**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ЗДОРОВ'Я**

**«СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА  
ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»**

присвячено пам'яті професора О.В. Пешкової

23-24 квітня 2020 року, м. Харків

*Збірник наукових праць*

*Випуск 1*

**Харків - 2020**

<b>Таможанська Г.В., Невелика А.В.</b> ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СТАНА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ І КУРСУ 2018 ТА 2019 РОКУ НАВЧАННЯ НАЦІОНАЛЬНОГО ФАРМАЦЕВТИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ	126
<b>Сергата Н.С., Кий О.Г.</b> ВЛАСТИВОСТІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ БІОЛОГІЧНО АКТИВНОЇ ДОБАВКИ L-КАРНИТИН У СПОРТІ	129
<b>Литвиненко А.М.</b> ТРЕНУВАЛЬНІ ЗАСОБИ ХОРТИНГУ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ	132
<b>Помещикова І.П., Пашенко Н.О., Кудимова О.В.</b> ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ И ИГР С МЯЧОМ НА ПОКАЗАТЕЛИ РАВНОВЕСИЯ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	134
<b>Оршацька Н.В., Ганшина В.В.</b> ПРОФІЛАКТИКА ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЛФК	137
<b>Любинський Д.В., Бобнар Д.</b> ЗНАЧЕННЯ ПРИРОДНИХ ФАКТОРІВ СЛОВЕНІЇ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ТА ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ	140

**СЕКЦІЯ 4**  
**ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКІ ЦІННОСТІ В КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І**  
**ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

<b>Кривенцова І.В., Іванов О.В., Одокієнко І.І.</b> РОЛЬ І МІСЦЕ СПОРТИВНИХ СЕКЦІЙ У ВИХОВАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ	144
<b>Понікарьова В.Г.</b> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТА	147
<b>Ільницька Г.С., Зелененко Н.О.</b> ПРО МОТИВАЦІЙНІ АСПЕКТИ СТУДЕНТІВ ЩОДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ	149
<b>Рядних О.К., Щербак О.А.</b> ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	152
<b>Сластіна О.О., Клокова С.Ю.</b> РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	155
<b>Зелененко Н.О., Ільницька Г.С., Невелика А.В.</b> ПРОБЛЕМАТИКА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»	157

## ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ И ИГР С МЯЧОМ НА ПОКАЗАТЕЛИ РАВНОВЕСИЯ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Помещикова И. П.<sup>1</sup>, Пащенко Н.О.<sup>1</sup>, Кудимова О. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Харьковская государственная академия физической культуры, г. Харьков, Украина

<sup>2</sup>Харьковский национальный медицинский университет, г. Харьков, Украина

**Аннотация.** В статье изучался вопрос влияния специально подобранных упражнений и игр с мячом на показатели равновесия учащихся с нарушениями ОДА. Статическое равновесие изучали при помощи модифицированной пробы Ромберга в баллах. Применение в процессе физического воспитания разработанной системы упражнений и игр с мячом достоверно улучшило показатели статокенетической устойчивости учащихся.

**Ключевые слова:** равновесие, устойчивость, мяч, упражнения, игры.

**Введение.** Создание оптимальных условий для жизнедеятельности, восстановление утраченного контакта с окружающей средой, успешного лечения и последующих коррекций, психолого-педагогической реабилитации, социально-трудовой адаптации и интеграции людей с инвалидностью в обществе сегодня относится к первоочередных государственным задачам [1].

Особо остро для учащихся с нарушениями ОДА (опорно двигательного аппарата) стоит вопрос сохранения стойкого равновесия и опороспособности и сохранение их в различных ситуациях. Это обеспечивает относительную свободу движений, рациональный ритм двигательных действий, точность расположения звеньев тела, что важно для их адаптации к жизненным условиям [3].

**Цель исследования:** Изменение показателей статокенетической устойчивости, под воздействием специально направленных упражнений и игр с мячом у учащихся с нарушениями ОДА.

**Материалы и методы.** Исследование проводилось на базе учетно-

экономического техникума для инвалидов им. Ф. Г. Ананченко г. Харькова, где приняли участие 63 учащихся (16-19 лет), которые имеют нарушения ОДА. Из них были составлены 3 основные и 3 контрольные группы.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математического анализа. Способность поддерживать равновесие тела определялась по модифицированной пробе Ромберга в баллах [2].

В течение учебного года учащиеся контрольных групп занимались по программе «Физическая культура для учебных заведений Министерства социального обеспечения». А в содержание занятий по физическому воспитанию учащихся основных групп наряду с программным учебным материалом включались упражнения и игры с мячами, которые были направлены на развитие статической устойчивости. Эти упражнения выполнялись в исходном положении стоя ноги вместе; стоя пятка одной ноги – носок другой. При их

выполнении давались задания не сходить с места и как более сложный вариант – выполнять с закрытыми глазами. Это такие упражнения как переключивания мяча из руки в руку вокруг шеи, туловища; подбрасывание мяча над собой и ловля его; ведение мяча; подбрасывание над собой и удары в пол теннисного мяча с последующей ловлей его колбой. Упражнения выполнялись либо на время от 6 до 10 с, либо с дозировкой от 1-2 до 3-4 раз, с использованием от 1 до 3 серий, паузы отдыха при этом длились 20-40 с. В упражнениях учитывались индивидуальные особенности состояния здоровья учащихся. Упражнения с мячами включались в содержание подвижных игр таких как «Дуэль», «Ножной мяч», «Бег по кочкам», эстафеты с передачами, ведением в ограниченном условиях задания

пространстве и др. При этом условия игры все время изменялись.

#### Результаты исследования.

Показатели пробы Ромберга в начале и в конце занятия, представленные в табл. 1, указывают на то, что статическое равновесие в конце занятия изменялось незначительно и эти изменения не носили достоверный характер ( $p > 0,05$ ). Практически во всех группах наблюдалось ухудшение показателя в пределах 0,14-0,50 баллов. При рассмотрении индивидуальных показателей изменения статического равновесия, было обнаружено, что у 38,0 % учащихся результат пробы Ромберга в конце занятия не изменился, у 36,7 % уменьшился и у 25,3 % увеличился.

Таблица 1

#### Изменение показателей пробы Ромберга учащихся основных и контрольных групп до и после физической нагрузки до педагогического эксперимента (баллы)

Группы		I	II	III
		Показатели $\bar{X} \pm m$		
Основные группы	<i>n</i>	8	13	19
	В начале занятия	2,75±0,48	3,15±0,34	2,89±0,37
	В конце	2,38±0,40	3,46±0,42	2,53±0,34
	t	0,60	0,57	0,73
	p	>0,05	>0,05	>0,05
Контрольные группы	<i>n</i>	6	8	9
	В начале занятия	4,17±0,44	2,50±0,70	2,89±0,48
	В конце	3,67±0,54	2,50±0,53	2,56±0,36
	t	0,72	0	0,55
	p	>0,05	>0,05	>0,05

При изучении данных табл. 2, полученных после педагогического эксперимента, было обнаружено, что показатели учащихся основных групп, как в начале, так и в конце занятия, улучшились, однако эти изменения не всегда носили достоверный характер. Прирост результатов в пробе Ромберга в начале занятия в I группе составил 1,25 балла; во II – 0,85 балла; в III – 0,60 балла. Что составило в среднем по группам: в I группе – 45,5 %; во II группе – 27,0 %; в III группе – 20,8 %. Прирост результатов в

пробе Ромберга в конце занятия в I группе составил 1,62 балла; во II группе – 0,85 балла; в III группе – 1,52 балла. Что составило в среднем по группам: I – 68,1 %; II – 24,6 %; III – 60,1 %.

Сопоставление данных первичного и повторного тестирования учащихся контрольных групп показало незначительное и недостоверное изменение статического равновесия, как в начале, так и в конце занятия ( $p > 0,05$ ) (табл. 2).

Таблица 2

**Изменение показателей пробы Ромберга учащихся основных и контрольных групп до и после педагогического эксперимента (баллы)**

Группы	Основные группы			Контрольные группы		
	I	II	III	I	II	III
	Показатели $\bar{X} \pm m$					
	<b>в начале занятия</b>					
n	8	13	19	6	8	9
До эксперимента	2,75 ±0,48	3,15 ±0,34	2,89 ±0,37	4,17 ±0,44	2,50 ±0,70	2,89 ±0,48
После эксперимента	4,00 ±0,29	4,00 ±0,28	3,84 ±0,26	4,00 ±0,40	3,13 ±0,62	3,00 ±0,40
t	2,22	1,94	2,10	0,28	0,67	0,18
p	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05
	<b>в конце занятия</b>					
До эксперимента	2,38 ±0,38	3,46 ±0,42	2,53 ±0,34	3,67 ±0,54	2,50 ±0,53	2,56 ±0,36
После эксперимента	4,00 ±0,38	4,31 ±0,24	4,05 ±0,19	3,50 ±0,55	3,00 ±0,45	2,67 ±0,35
t	3,05	1,76	3,86	0,22	0,71	0,22
p	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05

**Выводы.** Полученные нами данные позволяет рекомендовать систему наших упражнений и игр с мячом в практику физического воспитания учащихся с нарушениями ОДА.

**Список литературы.**

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. М. : Советский спорт, 2004. С. 29.

2. Ильин Е.П. Методические указания к практикуму по

психофизиологии /под ред. Е.П. Ильина. Л. : ЛГПИ, 1981. С. 203–206.

3. Помещикова И.П., Терентьева Н. Н. Изменения статокINETической устойчивости учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата под влиянием специально подобранных упражнений и игр с мячом. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2010. №. 3. С. 14–18.