



**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

УДК 614.02 (06)

Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини
//Збірник наукових праць. – Харків, 2020. – Випуск 1. – 227 с. (укр.)

Даний випуск містить матеріали науково-практичної internet - конференції з міжнародною участю, присвячений пам'яті професора О.В. Пешкової (23-24 квітня 2020 року, місто Харків)

У збірнику розміщені наукові статті викладачів, молодих вчених, аспірантів, магістрантів, студентів, функціонерів сфери фізичної терапії та фізичної культури та спорту.

Тематика збірника:

- Актуальні питання фізичної терапії;
- Сучасні освітні здоров'язберігаючі технології;
- Медико-біологічні основи здорового способу життя;
- Загальнолюдські цінності в контексті фізичного виховання і здорового способу життя;
- Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя;
- Спорт як складова активізації здорового способу життя студентської молоді.

Матеріали відбиваються в міжнародних науково метричних базах даних **Google Scholar**

Друкується в авторській редакції

Зауваження, побажання та пропозиції направляти на e-mail:

- ✓ sport@nuph.edu.ua
- ✓ anastasiaevelika89@gmail.com

©Національний фармацевтичний університет, 2020
©Автори, 2020

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

Помещикова И. П.¹, Пащенко Н.О.¹, Кудимова О. В.²

¹Харьковская государственная академия физической культуры, г. Харьков, Украина

²Харьковский 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 первоочередным 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 учётно-

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 перекалывания 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 $\bar{X} \pm m$					
	в начале занятия					
n	8	13	19	6	8	9
До эксперимента	2,75 $\pm 0,48$	3,15 $\pm 0,34$	2,89 $\pm 0,37$	4,17 $\pm 0,44$	2,50 $\pm 0,70$	2,89 $\pm 0,48$
После эксперимента	4,00 $\pm 0,29$	4,00 $\pm 0,28$	3,84 $\pm 0,26$	4,00 $\pm 0,40$	3,13 $\pm 0,62$	3,00 $\pm 0,40$
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
	в конце занятия					
До эксперимента	2,38 $\pm 0,38$	3,46 $\pm 0,42$	2,53 $\pm 0,34$	3,67 $\pm 0,54$	2,50 $\pm 0,53$	2,56 $\pm 0,36$
После эксперимента	4,00 $\pm 0,38$	4,31 $\pm 0,24$	4,05 $\pm 0,19$	3,50 $\pm 0,55$	3,00 $\pm 0,45$	2,67 $\pm 0,35$
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.