

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Гордієнко П.О.

студент;

Поліщук Т.В.

старший викладач,

Харківський національний медичний університет

ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІДЛІТКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДИК АЕРОБНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ТА ТЕСТІВ НА ЗГИНАННЯ ТА РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ

Здоров'я – це скарб кожної людини, який вона має берегти, покращувати і цінувати, але ми живемо у такому шаленому режимі, що не завжди можемо не те що слідкувати за станом нашого здоров'я, а навіть іноді псувати його. Одним із найважливішим засобів укріплення здоров'я та профілактики захворювань є систематичне виконання фізичних вправ, заняття спортом та загартування організму, що особливо важливо для підліткового організму. За даними досліджень лише 4-5% випускників шкіл можуть вважатися здоровими, а близько 70% мають різноманітні хронічні патології. Кожен другий має поєднання декількох хронічних захворювань. Фізичне виховання підлітка, яке здійснюється на науковій основі з раннього віку, визначає правильний розвиток його організму, а також може впливати на працездатність, трудову, наукову та інші види діяльності дорослої людини.

Тобто, під фізичним вихованням можна розуміти певний організований процес впливу фізичних вправ, гігієнічних заходів та природних факторів для укріплення здоров'я та профілактики хвороб. Доведено, що основою формування здоров'я слід вважати впровадження профілактичних та оздоровчих технологій в роботу будь-якого дитячого закладу [1, с. 4].

При плануванні фізичних навантажень треба враховувати оптимальні індивідуальні норми, які повинні забезпечувати гармонійний розвиток дитини. Існує певне нормування навантаження, яке враховує інтенсивність, час виконання вправи, час відпочинку між вправами, його характер та кількість повторення вправ. Одна з основних задач планування – це пошук найбільш ефективних режимів тренування рухових якостей. Основною формою фізичного навантаження у школах є уроки фізичної культури, але фізичне виховання включає в себе і ранкову гімнастику, ігри, спортивні секції та різні заходи.

Вченими було доведено, що фізичні вправи вливають майже на всі клітини та тканини людського організму, підвищують рухомість людини та покращують володіння тілом, підвищують витривалість та пристосування до негативних факторів та зміни середовища. Також було доведено, що діти, які займаються

спортом, більш впевненні у собі, мають високу самооцінку, що безпосередньо впливає на становлення підлітка як особистості та формування характеру.

Фізичне навантаження укріплює кістки, сухожилля, опорно-руховий апарат, впливають на поставу, у формування якої провідну роль грає розвиток м'язів черевного пресу та спини, що особливо важливо для молодого організму, що розвивається. При виконання вправ зростає потреба у кисні, серце та легені будуть працювати більш інтенсивно, покращується насичення тканин та клітин киснем, що поліпшує їх метаболізм. Позитивно навантаження впливає і на шлунково-кишковий тракт, а саме попереджує та усуває застійні явища, які часто виникають у людей, які ведуть малоруховий спосіб життя. Також вправи можуть позитивно впливати на артеріальний та венозний тиск, кровообіг, лімфатичну та нервову систему, що має велике значення для розвитку школярів [2, с. 7].

На даний момент існують методики перевірки стану фізичного здоров'я людини, зокрема підлітків. Це індекс Скибинського, який відображає функціональні резерви та можливості дихальної та системи кровообігу, індекс Кетле – індекс, який відповідає відношенню ваги тіла у кілограмах до зросту у метрах квадратних, індекс Робінсона, що потрібен для оцінки обмінних та енергетичних процесів, якими супроводжується функціонування організму, індекс Руф'є використовується для оцінки роботи серця при виконанні вправ та індекс Шаповалової характеризує розвиток сили, швидкості і витривалості м'язів спини черевних м'язів, які формують прес [3, с. 46]. За їх показниками можна оцінити стан певних функціональних систем організму, його загальний стан.

Визначення рівня фізичної підготовки – один з найбільш надійних способів дізнатися про стан м'язової сили, визначити витривалість та стан серцево-судинної системи, її функціональні характеристики, що особливо важливо для організму підлітків. Найбільш інформативними є тести на віджимання, на визначення пластичності, тест серцевого ритму та аеробної витривалості, який визначається після проходження 1,5 км пішки, які треба виконувати досить регулярно, аби дослідити динаміку прогресу.

У дослідженні брали участь 30 учнів 10-11 класу віком від 15 до 16 років, і мали такі результати: за першим тестом, який визначає силу грудних м'язів, м'язів плечового поясу та трицепсу, їм пропонувалося зробити віджимання протягом 1 хвилини, 5 % хлопців мали відмінний розвиток, 10% – середній та хороший, 55% – низький та 30% – дуже низький. Серед дівчат були наступні показники: 3% – мали високі та середні показники розвитку, 40% – хороші та низькі показники та 17% – дуже низький, що може свідчити про різницю у фізичній активності дівчат та хлопців. Їм було надані рекомендації щодо покращення рівня розвитку: треба поступово покращувати рівень розвитку та навантаження на ці групи м'язів, для цього необхідно використовувати вправи, направлені на проработку м'язів рук, плечей та грудних.

Та другим тестом, який проходили учні був тест на визначення аеробної витривалості: треба було пройти 1,5 км пішки з субмаксимальною швидкістю. Критерієм визначення є те, наскільки швидко було виконана ця вправа. У 30% хлопців були відмінні результати, 20% – добрі та 25% – середні та вище середнього. У 20% дівчат були відмінні результати, 25% – добрі, 30% – середні

та у 25% – низькі. Були надані рекомендації по покращенню результату: треба приділити увагу кардіо- та інтервальним навантаженням, поступово збільшуючи їх тривалість та навантаження.

Отже, ми можемо зробити висновок, що фізичне навантаження – це невід’ємна частина всебічного, комплексного розвитку підліткового організму. Заняття спортом не тільки тренують, допомагають бути підтягнутими, а сприяють зниженню захворюваності серед підлітків, а також сприяють позитивному сприйняттю світу, підвищують опір до стресів. У результаті дослідження було встановлено, що підлітки мають дуже низькі показники тесту згинання та розгинання рук в упорі лежачи, що може свідчити про недостатній розвиток сили грудних м’язів, м’язів плечового поясу та трицепсу, результати тесту на аеробну витривалість для більшості хлопців та дівчат мали середні та високі значення, що може свідчити про достатні функціональні резерви серцево-судинної, дихальної та кровоносної системи. Заняття спортом – дуже важливий аспект життя людини, особливо підлітків, адже вони сприяють загальному укріпленню організму, підвищенню його опірності до несприятливих факторів. Саме у дитячому та підлітковому віці закладається той фундамент, який у подальшому визначає розвиток та стан людини у дорослому житті. Недарма кажуть, що треба берегти здоров’я змолоду, адже, як відомо в усьому світі, що краще попередити розвиток захворювання, аніж лікувати його.

Список використаних джерел:

1. Физическая культура (часть 1): учебное пособие для студентов вузов / С.Ю. Иванова, Е.В. Сантеева, Ю.В. Гребенникова и др.; Кемеровский технологический институт пищевой промышленности (университет). – Кемерово, 2016. – 154 с.
2. Аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной формы обучения/ И.В. Черкасова. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 98 с.
3. Методическое пособие по валеологическим аспектам диагностики здоровья / Гончаренко М.С., Голоднюк Н.В., Иванова А.М., Макеев М.В. – Харьков, 2000. – 195 с.

Кавецький А.В.

студент,

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ЕРГОТЕРАПІЯ І МОЗОЧКОВА АТАКСІЯ

Реабілітація пацієнтів із синдромом атаксії є складним завданням для ерготерапевтів через важкі порушення у виконанні повсякденної життєвої активності, а також обмежену кількість варіантів лікування, що описані у реабілітаційній літературі.

Різні автори виступали за використання адаптивного обладнання для повсякденної побутової діяльності [1-4], обтяження дистального відділу кінцівок [5] і застосування сенсомоторних методів (пропріоцептивна нейром’язева фасилітація) [6]. Крім цих методів, описуються використання методів релаксації