

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
ГО «Всеукраїнське об'єднання фізичних терапевтів»
Vrije Universiteit, Belgium
Strasbourg University, France**



**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ**

**Збірник наукових матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної
Інтернет-конференції з міжнародною участю**

24 листопада 2022 року

Полтава 2022

Дмитренко А.С., студент
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Горошко В.І., к.мед.н., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ ТА ПРИНЦИПИ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ РІВНОВАГИ

Порушення рівноваги – це один з видів запаморочення, причиною якого у 70% випадків є порушення здорової діяльності внутрішнього вуха. Порушення рівноваги і ходи зустрічаються в практиці досить часто насамперед у пацієнтів похилого та літнього віку. Епізоди падінь протягом року відзначаються у 28-45% літніх людей, а серед осіб, що проживають в будинках пристарілих – у 45-61%, при цьому в 10-20% випадків падіння супроводжуються серйозними ускладненнями [8]. Так до вивчення та аналізу вправ, створення методики збереження та розвитку рівноваги доклали зусиль такі вчені, як Кравчук Т.М., І.А., Литовко, Рядинська Т.В., Спужак В.Б. [5]. Грабик Н. експериментально обґрунтувала програму для розвитку рівноваги спортсменів, засоби, методи, методичні та педагогічні умови, що цьому сприяють. За дослідями Фарфеля В. всі види рівноваги прогресивно розвиваються від 3 до 13 років. При цьому деяким дітям вже у 3 – 4 роки характерний рівень динамічної рівноваги, близький до значення дорослої людини. У тінейджерському віці ці навички значно погіршуються. В юнацькому віці навички рівноваги знову покращуються, а в похилому віці знову погіршуються. Різні прояви здатностей рівноваги мають своєрідну вікову динаміку біорозвитку [1].

Метою даної роботи стало узагальнення теоретичних даних по оцінці ефективності застосування вправ для розвитку динамічної та статичної рівноваги.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики, педагогічне спостереження [6; 7].

Найбільш широку і доступну групу засобів виховання здібностей рівноваги являють загальнопідготовчі вправи динамічного характеру, що одночасно охоплюють основні групи м'язів. Це вправи: без предметів і з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками, булавами та іншими); відносно прості та складні, що виконуються в змінених умовах, при різних положеннях тіла або його частин, в різні сторони; елементи акробатики (перекиди, різні переكاتи тощо); вправи в рівновазі. Наприклад: підтримання рівноваги на одній нозі в різних положеннях з рухами рук, тулуба, вільної ноги (поза дерева, поза воїна, поза воїна з м'ячем в руках), стійки на руках чи голові з різними положеннями ніг або їх рухами (планка на рухомій платформі), різкі повороти, нахили та кругові рухи головою, стоячки на одній або двох ногах, з різними положеннями й рухами тулуба, рук, вільної ноги; колові рухи тулубом, стоячки

на одній або двох ногах; виконання вправ, стоячки на рухливій опорі (колоді, bosu та ін.); виконання різних вправ з обмеженим зором [1; 4; 2].

Основний вплив на розвиток рівноваги має опанування правильною технікою природних рухів: біг, різні стрибки (у довжину, висоту і глибину, опорні стрибки), метання, лазіння. Конкретні вправи для вдосконалення рухів розробляються з урахуванням специфіки обраного виду спорту та професії. Це аналогічні координаційні вправи з техніко-тактичними рухами в певному виді спорту або трудовому русі. При розучуванні нових досить складних рухових дій слід застосовувати стандартно-повторний метод, оскільки опанувати такими рухами можна лише після великої кількості їх повторень у досить стандартних умовах. Розвиток координаційних здібностей вимагає суворого дотримання принципу систематичності. Не можна дозволяти невинуватих перерв між заняттями, оскільки це призведе до втрати м'язових відчуттів та їх тонких диференціювань при напруженнях і розслабленнях [6].

Висновки: згідно з дослідженням, основним засобом, за допомогою якого маємо можливість спостерігати розвиток рівноваги, є фізичні вправи. Вони мають бути багатоплановими та досить складними з точки зору координації роботи нервово-м'язових апаратів. Їх слід виконувати в складних умовах, таких як різні вихідні положення, обмежений простір, часткове або повне виключення візуального апарату, рухомих опор тощо [3].

Література

1. Основи методики розвитку координації
URL:<https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/24709>
2. Рівновага і баланс – терапевтичні вправи для їх розвитку
URL:<http://formula-rukhu.com.ua/balance-ex/>
3. Черкас Іван Застосування фітнес-програм для корекції постави
URL:<https://inlnk.ru/voD20Z>
4. Рівновага та координація URL:
<https://chastkovskijj.blogspot.com/2021/01/8-5.html>
5. Методика розвитку здібності до збереження рівноваги у дітей середнього шкільного віку засобами художньої гімнастики Кравчук Т.М.
URL:<https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-12/11ktnmag.pdf>
6. Грабик Н. Розвиток координаційних здібностей могулістів: метод. рек. для тренерів ДЮСШ, СДЮШОР / Надія Грабик. – Тернопіль: ТНПУ, 2006. – 78 с.
7. Грабик Н. М., Грубар І. Я. Методика розвитку рівноваги школярів 8-9 років // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця: Планер, 2016. Вип. 1. С. 41-47.
8. Мурашко, Н. К., & Сулік, Р. В. (2012). Запаморочення: актуальні питання діагностики і лікування. Український медичний часопис, (3), 54-61.