

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Українська медична стоматологічна академія
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
University of St. Augustine for Health Sciences (USA)
Šiauliai University (Lithuania)
University of Strasbourg (France)
Francisk Skorina Gomel State University (Belarus)



ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ: РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ

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

*до 90-річчя Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

19 листопада 2020 року

Полтава 2020

5. Дворкін, Л.С. Силова підготовка юних атлетів / Л.С. Дворкін, Н.І. Младіна. – Єкатеринбург: УГУ, 1992. – 78 с.

6. Минов, М.Ю. Вплив пауерліфтингу на стан здоров'я студентів / М.Ю. Минов // Укр. Краснояр. держ. аграр. ун-ту. – 2011. – № 3. – С. 215-218.

7. Стеценко, А.І. Теоретичні та методичні основи підготовки в пауерліфтингу / А.І. Стеценко // Пауерліфтинг України. – 2005. – № 1 (2). – С. 25.

8. Таймазов, В.А. Корекція функціонального стану спортсменів підсумованим індексом оперативного контролю / В.А. Таймазов, Д.Д. Дальський, Е.В. Науменко [и др.] // Укр. нових мед. технологій. – 2012. – Т. 19, № 4. – С. 203-208.

В.І. Горошко, к.мед.н., ст. викладач
кафедри фізичної терапії та ерготерапії
М.А. Артем'єв, студент 1 курсу
спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

КОМПЛЕКСНИЙ РОЗВИТОК ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ В АКРОБАТИЦІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАНЬ

Актуальність теми. Сьогодні існує спеціальна оцінка ризику отримання травм у різних видах спорту. Перше місце для такого оцінювання: художня гімнастика, спортивна акробатика, спортивна аеробіка, хокей, футбол тощо. Особливо важливий ризик травмування акробатів. Вправи в цьому виді спорту включають різноманітні стрибки, сальто, падіння, баланси, мости, підтримки та силові вправи. На сьогоднішній день акробатика – один із найскладніших, але водночас один із найвидовищніших видів спорту. Особливі вимоги пред'являються до функції вестибулярного аналізатора при виконанні складних акробатичних вправ. Це пов'язано з великою вагою обертальних рухів, зміною напрямку та швидкості руху, а також активним положенням тіла виконавця (Ю. Л. Кулібанова, 2003). Не достатньо сформована стійкість вестибулярного апарату акробатів-початківців спричиняє значні порушення координації рухів рук та ніг, що призводить до високого травматизму на початковому етапі тренувань. Так, гострі травми опорно-рухового апарату у акробатів складають 64,92%, а пошкодження менісків, хрестоподібних і бічних зв'язок колінного суглоба – більше 25% усіх патологій. Удари у цій категорії спортсменів зустрічаються порівняно рідко. Хронічні захворювання опорно-рухового апарату складають 35%, серед яких найбільш поширені захворювання суглобів нижніх і верхніх кінцівок мікротравматичного генезу. До найбільш частих травм відносяться хронічні мікротравми капсульнозв'язкового апарату колінного суглоба і мікропатологія хряща і жирових тіл. Захворювання хребта (спондилоартрози, остеохондрози) займають 10,54%, а хронічні захворювання

міоентезічного апарату (міозити, миентезіти, мікронадриви м'язів, а також паратеноніти і Ахілла-бурсити) – 4,21% всієї патології.

Аналіз науково-методичної літератури показує, що серед фахівців немає єдиної думки щодо можливості тренування вестибулярної стійкості. Ряд авторів (К. Коханович, 1998; В. І. Лях, 2000 та ін.) вважають, що вестибулярна стійкість генетично успадковується і фізіологічно присутня не у всіх акробатів вже на початковому рівні тренувань. Однак інші автори (І. В. Цепелевич, 2007; Н. О. Андрєєва, А. В. Жирнов, В. Н. Болобан, 2011 та ін.) вважають, що така функція піддається розвитку під час спеціальних тренувань.

Сучасна програма тренування акробатів представляє приблизний план щотижневих мікроциклів різної тривалості та етапів підготовки навчальних груп. Одним із спеціальних розділів фізичної підготовки є розвиток вестибулярної стійкості. Однак у існуючих програмах цей вид тренувань включений лише на професійній спортивній стадії. Також у цьому розділі немає вказівок на те, як проводити тренінг (вибір засобів, методу, структури уроків). У той же час, акробатика підпорядковується вимозі збільшення певних характеристик та здібностей тамбурного обладнання. Це пояснюється збільшеною кількістю обертальних рухів елементів у композиціях. Однак фактично не існує науково доведених засобів або методів розвитку вестибулярної стійкості у юних акробатів. Тому, розглядаючи це питання, застосовується єдиний підхід до збільшення кількості обертальних елементів та вибору засобів класу, методів, організації та реалізації, спрямованих на розробку вестибулярного аналізатора. У зв'язку з цим потрібно знайти засоби та методи, необхідні для розвитку вестибулярної стійкості в ритмічних вправах. Механізм вестибулярної рухової реакції, їх роль у формуванні складної рухової поведінки, що є практикою акробатики, до кінця не вивчені. Більше того, ці питання не розглядалися з точки зору віку. Виходячи з вищесказаного, видається доцільним розробити методологію комплексного розвитку вестибулярної стійкості у молодих акробатів.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес на ранніх етапах занять акробатикою.

Предметом дослідження є засоби та методи вестибулярної стійкості, що розвиваються ритмічними вправами на початковому етапі навчання.

Мета цього дослідження – розробити та науково продемонструвати методологію комплексного розвитку вестибулярної стійкості в ритмічних вправах на початковому етапі тренувань, щоб зменшити рівень травматизму в даному виді спорту.

Гіпотеза дослідження: методологія розвитку вестибулярної стійкості у акробатів може бути корисною та ефективною у навчальному плані, якщо вона заснована на комплексному використанні часу тренування для здійснення вестибулярної стимуляції, характерної для складних координаційних рухів у акробатиці; грамотному розподілі спеціальних вправи та вправ на тренувальних пристроях для розвитку вестибулярної стійкості з урахуванням набуття основних елементів; враховування вікових особливостей формування вестибулярного апарату.

Теоретичні та методологічні основи дослідження такі: системний підхід (Л. фон Берталанфі), теорія рефлекторної діяльності І. М. Сеченова та І.П. Павлова, концепція рівня побудови руху Н.А. Бернштейна, теорія функціональної системи П.К. Анокіна, теорія функціональної підготовки та теорії функціональної підготовки спортсменів (І.Н. Солопов; А.І. Шамардін), основні положення теорії фізичної культури і спорту (Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов, В.Н. Платонов, Л. І. Лубишева та ін.). Заплановано використати наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних даних, анкетування спортсменів, аналіз нормативних документів, аналіз та синтез отриманої інформації, навчальні експерименти на базі циркової студії «Єдність» м. Полтава, методи математичної статистики.

Дослідження заплановано проводити у чотири етапи з 2020 по 2022 рік. На першому етапі (вересень 2020 р. – жовтень 2021 р.) проводились пошук науково-методичної літератури з обраної теми, відібрано відповідні та методологічні методи дослідження, проводились анкетування в онлайн-режимі, вивчено нормативні документи.

На другому етапі (листопад 2020 р. – серпень 2021 р.) Заплановано навчальні спостереження та тести, а також визначення рівня розвитку вестибулярної стійкості у акробатів різних вікових груп. Визначено найбільш інформативні функціональні тести, щоб оцінити їх зв'язок із якістю виконання складних координаційних вправ.

На третьому етапі (2021-2022 рр.) планується розробити власний тренувальний комплекс вправ і визначити ефективність запропонованого тренувального комплексу для тренування вестибулярного аналізатора.

На четвертому етапі провести комплексний синтез та аналіз проведеного експерименту, статистичну обробку даних, обґрунтувати основні правила складної вестибулярної методики тренування для акробатів.

В результаті дослідження (перший етап) було зроблено *висновки*:

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що основними напрямками розвитку вестибулярної стійкості в сучасній умовах є: вдосконалення навичок динамічного балансу з розвитком супутньої якості вправ; використання звичайних засобів і методів для розробки функції вестибулярного апарату.

2. Згідно з опитуванням експертів з акробатики, однією з ключових рухових характеристик є динамічна рівновага, а передумовою їх успіху є стійкість високорозвиненого вестибулярного апарату. Опитувані тренери – 80% викладачів вважають, що доцільно включати спеціальні вправи або вправи на спеціальних тренажерах в процес навчання акробатів для розвитку вестибулярної стійкості.

3. Сучасне тренування з акробатики не сприяє спрямованому розвитку всіх частин вестибулярного апарату. Для повного розвитку всіх відділів вестибулярного апарату необхідний спеціальний комплекс цільових засобів і методів впливу.

Література

1. Чертихина, Н.А. Изучение взаимосвязи отделов вестибулярного анализатора при выполнении художественно-гимнастических упражнений / Н. А. Чертихина // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Материалы XV Региональной конференции молодых исследователей Волгоградской области по направлению № 19 – Физическая культура. Спорт и туризм (г. Волгоград, 10-11 ноября 2010 г.). – Волгоград: ВГАФК, 2011. – С. 86-89.
2. Чертихина, Н.А. Проверка эффективности применения тренажерных устройств в художественной гимнастике для повышения вестибулярной устойчивости / Н.А. Чертихина // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Ежегодный сборник научных трудов студентов, аспирантов и молодых ученых. Вып. 17. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – С. 124-127.
3. <https://viline.tv/deti/article/akrobatika-dla-detej-kak-izbezat-travm>
4. <https://womanadvice.ru/sportivnaya-akrobatika>
5. www.sportmedicine.ru
6. <https://viline.tv/deti/article/akrobatika-dla-detej-kak-izbezat-travm>

В.І. Горошко, к.мед.н., ст. викладач
кафедри фізичної терапії та ерготерапії

В.М. Салашний, студент 1 курсу
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

РОЛЬ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ У ФОРМУВАННІ ДІАФРАГМАЛЬНОГО ДИХАННЯ ВОКАЛІСТІВ ТА ДИКТОРІВ

Систематичні заняття дихальними вправами дозволяють позбутися від запаморочення, збільшити об'єм легень, розвинути діафрагмальні м'язи, знизити ризик захворювань, пов'язаних з дихальними шляхами. Саме тому в даний час до оздоровлення через систему дихальних вправ звертається все більша кількість людей, що використовують її у своїй практиці при проведенні психологічних тренінгів, оздоровчої гімнастики, медичних процедур, спортивних тренувань і т. д.

Дихальні вправи сприяють розвитку фізичної витривалості, а також провідних якостей співочого голосоутворення: яскравості звуку, сили і гнучкості голосу, тривалості звучання, широти діапазону. Зазвичай людина дихає, використовуючи тільки верхній відділ легень. Це грудне, поверхнєве дихання, при якому набирається лише частина необхідного організму кисню, використовуючи при цьому дихальну систему лише на 10%. У процесі ж глибокого нижнього (діафрагмального) дихання задіяні повністю легені, м'язи преса і діафрагма. Тобто людина робить внутрішній масаж, який позитивно впливає на весь організм в цілому.