

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

В.І. Горошко, к. мед. н., ст. викладач
кафедри фізичної терапії та ерготерапії
В.С. Шкаберіна, студентка 1 курсу
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ В ТАНЦЮВАЛЬНИХ КОЛЕКТИВАХ

Чудові костюми, красиві рухи, довгоочікувані перемоги та нещасливі поразки – все це бачать глядачі та шанувальники різних видів танців.[1] Проте на тренуванні танцюристи зустрічаються з елементами спортивного важкого навантаження. У професійному танці головними травмами являються травми гомілковостопового та колінного суглобів, спини. [2] Основними травмами є пошкодження меніска – утворення хрящових структур, які беруть участь у формуванні колінного суглоба і виконують роль амортизаторів. Меніск знаходиться зовні і всередині, і в 75% випадків зовнішній меніск пошкоджується при травмі колінного суглобу. Розрив меніска є дуже складною травмою і номер один у танцюристів [4]. Збільшене навантаження, надмірне розгинання суглобів із зігнутих положень та різні мікротравми – все це може призвести до розриву меніска. Під час гострої фази пошкодження пацієнти відчують різкий біль через триваючий запальний процес. Крім того, суглобові рухи сильно обмежені, особливо в розширеному стані. У гострій фазі застосовують консервативні методи, оскільки усувається обструкція суглобів та застосовуються знеболюючі та протизапальні препарати. Проте важливо запобігати саме гострому процесу.

Мета роботи: Вивчити структуру та зміст фізичної реабілітації артистів в ансамблі народного танцю після травм колінного суглобу.

Завдання роботи: провести огляд науково-методичної літератури, що охоплює деталі травм танцюристів, анатомії колінного суглоба та травм та вивчити документацію щодо фізичної реабілітації на різних стадіях. Визначити та продемонструвати методи визначення функціонального та рухового стану колінного суглоба. Розробити структуру та зміст процесу фізичної реабілітації після травми колінного суглобу. Експериментально продемонструвати ефективність запропонованого курсу фізичної реабілітації в Народному художньому колективі хореографічному ансамблі «Перлина».

Методи реалізації поставленої мети: аналіз літературних та письмових джерел; навчальні експерименти; тестування функції та рухового стану колінного суглобу.

В даний час досвід видатних педагогів у галузі танцю, фахівців в галузі фізичної культури, лікарів-ортопедів свідчить, що танцювально-хореографічні вправи справляють істотний вплив на формування постави і склепінь стопи. Однак для успішної професійної діяльності танцюристи повинні володіти гнучкістю, еластичністю, достатньою силою і силовою витривалістю.[5] За можливість протягом тривалого часу виконувати ці рухи відповідає силова

витривалість нижніх кінцівок. Гнучкість стопи означає максимальну амплітуду рухів в гомілковостопному суглобі і суглобах стопи, колінних суглобів. Завдяки опитуванню професійних танцюристів, можна скласти такі рекомендації, щодо уникнення проблем зі здоров'ям:

1) грамотно побудоване заняття забезпечить високу продуктивність та низьку захворюваність на професійні хвороби. Так, розминка підготує тіло до танців і допоможе розігріти м'язи, щоб запобігти травмі. Якщо людина поспішає, то може легко знехтувати сеансом розігріву або провести його занадто швидко. Але насправді тіло завжди прагне повільного, поступового пробудження. І варто пам'ятати, що якщо провести належну розминку, то людина буде покрита потом, навіть ще не почавши танцювати.

2) уникнення різких рухів під час основної частини заняття. Навіть у професійних танцюристів різкі рухи відточені і виконані в суворій відповідності з технікою безпеки. На початку тренувань не варто ними захоплюватися.

3) підбирати одяг і взуття потрібно професійно. У якийсь момент прості кеди перестануть справлятися з навантаженнями на ноги і будуть потрібні фіксуючі пов'язки і професійне взуття. А неправильно обраний одяг просто може заважати виконувати руху і привести до ушкоджень.

Перші танцкласи завжди присвячені правильній постановці корпусу і техніці безпеки. Якщо тренер не зможе правильно і переконливо пояснити всі технічні тонкощі, то це призводить до підвищення травматизму.

4) відвідування лікаря, оскільки ніяка профілактика не замінить якісного огляду у лікаря.

Висновки. Тренерам масових танцювальних класів необхідно усвідомити необхідність роботи в плані зменшення можливого травматизму. У гонитві за результатами не забувати, що найголовнішим залишається здоров'я танцівників [6]. Досвідченим тренерам і фахівцям зі спортивної медицини необхідно розробити варіанти комплексів вправ, спрямованих проти травм, які в подальшому повинні рекомендуватися для обов'язкового виконання в танцювальних класах. При підготовці тренерських кадрів велика увага повинна приділятися питанням профілактики травматизму у дітей і підлітків, що займаються танцями. Випускники цих ВНЗ повинні володіти сучасними методиками, спрямованими на зниження травматизму і застосовувати їх в подальшому на тренуваннях.

Література

1. Біла, Н. А. Лікувальна фізкультура і масаж / Н. А. Біла. – М.: Рада. спорт, 2001. – 272 с.
2. Корж, А. А. Довідник по травматології та ортопедії / А.А. Корж, Е.П. Меженина, А. Г. Печерський, В. Г. Ринденко. – Київ: Здоров'я, 2000. – 216 с.
3. Лікувальна фізична культура (кінезотерапія) / під ред. С. Н. Попова. – М.: Владос, 2008. – 416 с.
4. Лукомський, І. В. Фізіотерапія. Лікувальна фізична культура. Масаж /

І. В. Лукомський. – Мінськ: Полум'я, 2010. – 384 с.

5. Попов, С. Н. Лікувальна фізична культура / С. Н. Попов, Н. М. Валєєв, Т.С. Гарасєєва і ін. – М.: Академія, 2004. – 416 с.

6. Хавілер, Д. С. Тіло танцюриста. Медичний погляд на танці і тренування / Д.С. Хавілер. – М.: Нове слово, 2007. – 116 с.

Р.В. Жалій, ст. викладач
*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

У зв'язку з необхідністю дотримання норм антикорупційного законодавства, запровадження дистанційного навчання в освітній процес, виникає нагальна потреба в забезпеченні саме здоров'язбережувальної діяльності учасників освітнього процесу. Ти більше, що інноваційні форми здоров'язбережувальної діяльності в умовах сучасного закладу вищої освіти сьогодні є актуальними. Закон України «Про вищу освіту» закріплює, що освітня діяльність – діяльність закладів вищої освіти, що провадиться з метою забезпечення здобуття вищої, післядипломної освіти і задоволення інших освітніх потреб здобувачів вищої освіти та інших осіб» [3].

У статті зробимо спробу простежити особливості використання інноваційних технологій у діяльності сучасного закладу вищої освіти (далі – ЗВО) в умовах дистанційного щодо здоров'язбережувальної діяльності учасників освітнього процесу. У своїх публікаціях ми вказували, що загальноприйнятим синонімом терміну інновація є нововведення, альтернативні визначення: інновація (із пізньолатинської *innovatio* – оновлення, новизна, зміна) – це цілеспрямовані зміни, які вносять у середовище впровадження нові стабільні елементи, які викликають перехід системи з одного стану до іншого.

У контексті освітньої діяльності (складовими якої є навчальна, наукова, інноваційна) ми визначаємо інноваційну форму як таку організацію змісту освітньої діяльності, яка найбільш ефективно сприятиме засвоєнню результатів навчання. Відповідно до чинного освітнього законодавства результатами навчання є знання, уміння, навички, способи мислення, погляди, цінності, інші особисті якості, які можна ідентифікувати, спланувати, оцінити і виміряти та які особа здатна продемонструвати після завершення освітньої програми або окремих освітніх компонентів [1, 4]. І найбільша проблема зараз полягає в необхідності забезпечення освітнього процесу в умовах дистанційного навчання. Так, сьогодні широко використовуються освітні онлайнплатформи, заохочуються синхронний та асинхронний режими навчального процесу з обов'язковим проведенням гімнастики для очей, фізкультхвилинок та ін.