

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ОЛЕСЯ ГОНЧАРА**

**THE MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
DNIPROPETROVSK NATIONAL UNIVERSITY OLES HONCHAR**

**Міжнародна науково-практична конференція
«Форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового
способу життя»**

**International Scientific and Practical Conference
«Forum for physical education, University sports and healthy lifestyle
supporters»**

Матеріали науково-практичної конференції

Materials of scientific and practical conference

**Дніпро 2016
Dnipro 2016**

УДК 796.011.1-057.875 (063)

ББК 75.4 я 431
М 58

Відповідальний редактор:

Саричев В.І., доктор економічних наук, доцент, зав. кафедрою фізичного виховання та спорту ДНУ ім.О. Гончара

Редакційна колегія:

Бачинська Н.В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент (відповідальний секретар).

Головійчук І.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Пічурін В.В., кандидат медичних наук, доцент.

Горпинич О.О., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Черевко С.В. – кандидат педагогічних наук, доцент.

Ніколенко В.А. – ст. викладач.

Шевченко В.В. – ст. викладач.

Татарченко Л.І. – ст.викладач.

Дизайн обкладинки – Бачинський А.В.

М 58 Форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового способу життя: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Вид-во «Нова Ідеологія», Дніпро, 2016. – 264 с.

М 58 Forum for physical education, University sports and healthy lifestyle supporters: Materials of scientific and practical conference. – Publishing House «New Ideology», Dnipro, 2016. – 264 p.

Збірник містить матеріали, що розкривають шляхи вирішення сучасних проблем фізичного виховання та студентського спорту в контексті здорового способу життя.

The collection contains materials that reveal the solutions to contemporary problems of physical education and University sports in the context of a healthy lifestyle.

Кафедра фізичного виховання та спорту, Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, пр-кт Гагаріна, 72, м. Дніпропетровськ, 49010.

© Тексти авторів

© Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, 2016

ЗМІСТ

Авраменко О.М. Особливості застосування механотерапії у фізичній реабілітації хворих на попереково-крижовий остеохондроз.....	8
Амосов А. В., Храпцева Р.В. Польза применения флай-йоги в целях укрепления здоровья и предотвращения нарушений опорно-двигательного аппарата.....	13
Апанасенко Г.Л. Эпидемия хронических неинфекционных заболеваний и двигательная активность: роковая взаимосвязь.....	17
Баден М., Дидковский А. Физическая культура и воспитание в Нидерландах.....	24
Бакум А.В., Агалаков В.С., Присяжна М.К. Застосування зустрічних нападів у висококваліфікованих фехтувальників-шпажистів в змагальних поєдинках.....	28
Бакурідзе-Маніна В.Б. Порівняльний аналіз критеріїв гупермобільності суглобів у студентів медичного вузу.....	34
Балгабаева А.А., Коваленко Е.В. Физическая культура в Университете Дуесто (Бильбао, Страна Басков, Испания).....	36
Бачинська Н.В., Бачинський А.В. Особливості формування здорового способу життя курсантів спеціалізованого Ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою засобами фізичної культури та спорту.....	39
Бачинська Н.В., Кочервей В.В. Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах Польщі (аналітичний огляд).....	43
Бейгул І.О. Застосування кругового тренування по баскетболу на заняттях з фізичного виховання для студентів технічних вузів.....	48
Бенфдил И., Саричев В.И. Новый подход в проведении занятий физвоспитания в вузах Украины (на примере США).....	52
Білявський І., Пазій Г. Переваги занять фізичною культурою на свіжому повітрі.....	55
Білявський І., Попов Р. Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту для адаптації молодого покоління до сучасних умов життя.....	59
Білявський І. Вплив рухової активності на розумову та фізичну працездатність студента.....	61
Бочков Ю.В. Формирование двигательных навыков при самостоятельных занятиях.....	63

6. Рошнін І. Г. Фактори результативності змагальної діяльності фехтувальників високої кваліфікації / І. Г. Рошнін // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. — Львів, 2003. — Вип. 7., Т. 3. — С. 186 — 187.

7. Сладков Е. Д. Основы техники фехтования / Е. Д. Сладков // Сб. ст. по фехтованию — К., 1989. — С. 141.

8. Шевчук О. М. Особливості застосування захисних дій з відповідями висококваліфікованими фехтувальниками на шпагах (за результатами чемпіонату Європи та світу 2007 — 2008 рр.) / О. М. Шевчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2009. — № 2. — С. 70 — 75.

✓ ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ КРИТЕРІЇВ ГІПЕРМОБІЛЬНОСТІ СУГЛОБІВ У СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ВУЗУ COMPARATIVE ANALYSIS OF JOINT HYPERMOBILITY CRITERIA IN STUDENTS OF MEDICAL UNIVERSITY

Бакурідзе-Маніна В. Б., ст. викладач

ДЗ «Дніпропетровська державна медична академія МОЗ України»

Abstract. This paper addresses issues concerning joint hypermobility prevalence among students of medical university. A comparative analysis of the criteria hypermobility among boys and girls is performed. The frequency and severity of JHM in female is higher than in male.

Keywords: students, joints hypermobility, Beyton criteria.

Постановка проблеми. Особливу групу ризику при вирішенні питань допуску до занять фізичними навантаженнями складають особи з наявністю малих аномалій розвитку, що можуть бути проявом дисплазії сполучної тканини (ДСТ) [6]. Одним з найчастіших проявів ДСТ є гіпермобільність суглобів (ГМС). ГМС може бути причиною змін у стані опорно-рухового апарату, супроводжуватися порушеннями у функціональних системах організму, а також відігравати ведучу роль у дезадаптаційних зсувах при фізичному навантаженні [4, 5, 6].

Під гіпермобільністю суглобів розуміють перевищення об'єму рухів в одному або декількох суглобах порівняно з середньостатистичною нормою [1, 4]. Дослідженнями встановлено розповсюдження гіпермобільності у 10% дорослих представників європейської популяції і в 15-25% — африканської й азіатської [1, 4, 5]. Також серед росіян 16-20 років ГМС більше 4 балів мали 50% дівчат та 25% юнаків А. Г. Беленького [2]. У жінок та дівчат частота та враженість ГМС більша, ніж у чоловіків чи хлопців, але чіткого пояснення цьому факту не має. За даними І. А. Вікторової [3] ГМС у дівчат зустрічається в 1,8 разів частіше, ніж у хлопців. Гіпермобільність найбільш часто зустрічається у жінок 16-30 років, а у чоловіків 16-20, зниження ступеня виразності спостерігається у чоловіків к 20-30 рокам, а у жінок — к 30-40 рокам [2, 3, 5].

Отримані результати дослідження. Дослідження проводилось на базі ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України». Було обстежено 435 студентів І курсу (111 хлопців і 324 дівчат), які займалися основній медичній групі. Середній вік студентів становив $17,9 \pm 1,2$ років, у хлопців він був — $17,3 \pm 1,1$ років, а у дівчат — $17,9 \pm 1,2$ років. Для діагностики наявності гіпермобільності суглобів ми використовували критерії Бейтона [4].

У хлопців (111 осіб — 25,52%) сума балів за шкалою Бейтона становила $3,4 \pm 1,3$ бали, що відповідає легкому ступеню рухливості суглобів, а у дівчат (324 осіб — 74,48%) дорівнювала $4,6 \pm 1,4$ бали і характеризує помірно виражену гіпермобільність суглобів, що є статистично достовірно ($p < 0,05$). 54,1% хлопців мали гіпермобільність суглобів у 0-3 бали, 4-6 балів — 33,3% та 7-9 балів — 12,6% студентів. У обстежених дівчат ступінь ГМС 0-3 бали був у 33,0%, 4-6 балів — у 41,4% і 7-9 балів — у 25,6% студенток.

Найбільш домінуючими серед критеріїв Бейтона, як у дівчат так і у хлопців були пасивне згинання першого пальця кисті у бік передпліччя на правій кисті (52,3% у хлопців та 65,4% у дівчат), пасивне згинання першого пальця кисті у бік передпліччя на лівій кисті (52,3% у хлопців та 64,2% у дівчат), пасивне розгинання п'ятого пальця кисті у п'ястно-фаланговому суглобі ніж 90° на лівій руці (46,9% у хлопців і 65,1% у дівчат). Серед дівчат домінував такий показник, як згинання тулуба вперед з фіксованими колінними суглобами, торкаючись долонями обох рук підлоги (62,7%), а у хлопців пасивне розгинання п'ятого пальця кисті у п'ястно-фаланговому суглобі ніж 90° з обох боків на правій руці (44,1%).

Менш поширеними у дівчат і хлопців були такі критерії ГМС, як пасивне перерозгинання у ліктьовому суглобі понад 10° правої руки (у хлопців 27,9% та 48,7% у дівчат), пасивне перерозгинання у ліктьовому суглобі понад 10° лівої руки (хлопці — 32,4% та дівчата — 45,4%), пасивне перерозгинання у колінному суглобі понад 10° правої ноги (26,1% у хлопців та 26,9% у дівчат), пасивне перерозгинання у колінному суглобі 10° лівої ноги (у хлопців 22,5% та у 28,7% дівчат).

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. При порівнянні ступеня гіпермобільності суглобів серед дівчат та хлопців, можна сказати, що статистична достовірність зустрічається в усіх трьох ступенях. Аналіз критеріїв ГМС між дівчатами та хлопцями, вказує на збільшення відсотка позитивних ознак ГМС практично за всіма критеріями у дівчат ($p < 0,05$), але це не стосується критерію — пасивне перерозгинання в колінному суглобі правої ноги понад 10° .

Наступні дослідження будуть спрямовані на вивчення фізичного стану студентів з гіпермобільністю суглобів.

Список використаних джерел:

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. — К.: Олимпийская литература, 2001. — 423 с.
2. Беленький А. Г. Гипермобильность суставов и гипермобильный синдром:

распространённость и клинико-инструментальная характеристика: автореф. дис. д-ра мед. наук : 14.00.39 / Андрей Георгиевич Беленький. – М., 2004. – 51 с.

3. Викторова И. А. Методология курации пациентов с дисплазией соединительной ткани семейным врачом в аспекте профилактики ранней и внезапной смерти: дис. ... доктора мед. наук: 14.00.05 / Викторова Инна Анатольевна.- Омск, 2004. – 409 с.
4. Гипермобильный синдром: учебн.-метод. пособие /Т. Д. Тябут, А. Е. Буглова, Л. Н. Маслинская, Н.А. Башлакова. – Минск., - 2011. – 31 с.
5. Клинические формы дисплазии соединительной ткани у детей: учебн. пособие / Л. Н. Аббакумова
6. – ГПМА, Санкт-Петербург, – 2006. – 56 с.
7. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич та [ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – С. 133-175.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УНИВЕРСИТЕТЕ ДЕУСТО (БИЛЬБАО, СТРАНА БАСКОВ, ИСПАНИЯ)

Балгабаева А. А.

Коваленко Е. В., ст. викладач

Днепропетровский национальный университет имени Олеся Гончара

Аннотация: В представленной работе изложены некоторые аспекты развития физической культуры, оздоровления студенческой молодежи и мотивации студентов на занятия спортом в Университете Деусто (Испания).

Ключевые слова: спорт, спортивный клуб, физическая культура, университет, Испания, Деусто

Abstract: The paper presents some aspects of the development of physical culture, improvement of student youth and students' motivation to exercise at the University of Deusto (Spain).

Key words: sport, sport club, physical culture, university, Spain, Deusto

Постановка проблемы: Ни для кого не секрет, что в Университете Деусто, как и во многих европейских университетах, «физическая культура» официально не преподается. Ни студенты, ни преподаватели ни одного из европейских высших учебных заведений даже не знают, что такое «физическое воспитание» как предмет. Каким же образом тогда студенческая молодежь в Европе поддерживает форму и здоровье, решает проблему лишнего веса и физически развивается?

Результаты исследований:

В период с 22 января по 2 июля 2016 года я обучалась в Университете Деусто в рамках европейской программы академической мобильности студентов «Эразмус+». Составляя расписание на семестр, я обнаружила, что

такого предмета как «физическое воспитание», «физическая культура» и т.д. не было в списке основных предметов. Проведя небольшое исследование различных других факультетов, я убедилась в том, что, в отличие от украинских учебных заведений, Университет Деусто не только не обязывает студентов регулярно посещать занятия по физическому воспитанию, но и не предоставляет такой возможности в принципе.

Несмотря на то, что предмета «Физическое воспитание» нет в расписании, Университет Деусто готовит преподавателей физического воспитания в начальных, средних школах и высших учебных заведениях. Соответственно, студенты таких специальностей как «Ciencias de la Actividad Física y del Deporte» («Науки физической активности и спорта»), «Ciencias de la Actividad Física y del Deporte + Educación Primaria» («Науки физической активности и спорта + начальная школа») и т.д. всё же могут посещать занятия по физическому воспитанию.

Студенты Университета могут пользоваться такими спортивными сооружениями как футбольное поле с искусственным покрытием, мультиспортивное поле, баскетбольный клуб, бейсбольный клуб, скалоклуб, спортивный зал, тагами, зал для легкой атлетики и т.д.

Пользователями может стать любой желающий студент или сотрудник Университета, предварительно зарегистрировавшись и зарезервировав место индивидуально или коллективно. Для людей, не имеющих отношения к Университету, эти услуги доступны на платной основе.

Достаточно часто Университет Деусто проводит или же принимает участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, где свои силы может попробовать любой желающий, зарегистрировавшись в Интернете. В период моего пребывания в Деусто проводились соревнования по таким видам спорта как футбол, баскетбол, гандбол, теннис, сквош и др.

Не менее важно то, что активным участникам спортивных кружков, клубов и соревнований Университета предоставляются кредиты ECTS – от одного до трёх кредитов в семестр. При особо активном участии имеется возможность получить больше.

С большим размахом в обоих кампусах Университета (Сан Себастьян и Бильбао) ежегодно отмечается День Спорта. На протяжении целого дня проводятся спортивные соревнования, участие в которых может принять любой желающий, а вечером студенты приглашаются на торжественный ужин, где испробовать различные угощения могут до 700 человек.

Очень интересной является услуга так называемого «билета муниципального института спорта» [6]. Наслаждаться преимуществами этого билета могут все студенты, обучающиеся в Университете Деусто, и сотрудники университета. Требования для получения карты просты: предоставление студенческого билета, фотографии, ксерокопии удостоверения личности и уплаты чисто символической суммы, определенной муниципальным институтом спорта Бильбао. Карта действительна на протяжении года, и дает