

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

В РІДНІЙ ШКОЛІ

№ 2 (115), 2018

ПЕРЕДПЛАТНИЙ
ІНДЕКС 68840



НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ ЗНЗ. ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «БАСКЕТБОЛ»

ПРЕДСТАВЛЯЄМО ТВОРЧИЙ ДОРОБОК АБСОЛЮТНОГО ПЕРЕМОЖЦЯ КОНКУРСУ-2017 НА КРАЩИЙ УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

УРОК АЕРОБІКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ СТОМАТОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХОРТИНГОМ

ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ СЕМІНАР-ПРАКТИКУМ «САМБО У КОЖНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД»

ДЕТАЛЬНІШЕ НА REDPRESA.UA

видавництво
**ПЕДАГОГІЧНА
ПРЕСА**
ДЕРЖАВНЕ ІНФОРМАЦІЙНО-ВИРОБНИЧЕ ПІДПРИЄМСТВО

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В РІДНІЙ ШКОЛІ

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

№ 2 (115), 2018

квітень – травень

Виходить шість разів на рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНЕ ІНФОРМАЦІЙНО-ВИРОБНИЧЕ ПІДПРИЄМСТВО
ВИДАВНИЦТВО «ПЕДАГОГІЧНА ПРЕСА»

Заснований у 1995 р., видається з 1996 р.

До 2012 р. журнал виходив у світ під назвою
«Фізичне виховання в школі», до 2014 р. – під
назвою «Фізичне виховання в сучасній школі»

Свідцтво про державну реєстрацію друкованого засобу
масової інформації серія КВ № 20003–9803 р.
від 25.06.2013 р.

Передплатний індекс 68840

ГОЛОВА РЕДАКЦІЙНОЇ КОЛЕГІЇ

Олексій ТИМОШЕНКО – декан факультету фізичного виховання та спорту НПУ імені М. П. Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР

Костянтин ДМИТРЕНКО

ЗАСТУПНИК ГОЛОВНОГО РЕДАКТОРА

Анатолій ІЛЬЧЕНКО – начальник Київського обласного управління з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Валерій АРЕФ'ЄВ – доктор педагогічних наук, професор

Олександр АРХІПОВ – доктор педагогічних наук, професор

Іван БЕХ – доктор психологічних наук, дійсний член НАПН України, професор

Костянтин ВІХРОВ – доктор філософії, кандидат педагогічних наук, професор

Володимир ВОЛКОВ – доктор педагогічних наук, професор

Леонід ВОЛКОВ – доктор педагогічних наук, професор

Олександра ДУБОГАЙ – доктор педагогічних наук, професор

Мирослав ДУТЧАК – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Валентина ЄРМОЛОВА – кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Микола ЗУБАЛІЙ – кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник

Любов ІВАНОВА – доктор, педагогічних наук, професор

Галина КОЛОМОЄЦЬ – науковий співробітник Інституту модернізації змісту освіти

Тетяна КРУЦЕВИЧ – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Ірина МЕДВЕДЄВА – доктор педагогічних наук, професор

Микола НОСКО – доктор педагогічних наук, професор

Станіслав ПРИСЯЖНЮК – доктор педагогічних наук, професор

Володимир СТОЛІТЕНКО – кандидат педагогічних наук

Людмила СУЩЕНКО – доктор педагогічних наук, професор

Володимир ТКАЧУК – доктор біологічних наук, професор

Станіслав ТРИЛІС – заслужений учитель України

Михайло ХОРОШУХА – доктор педагогічних наук, професор

Олександр ШАМИЧ – кандидат педагогічних наук

ЧЛЕНИ РЕДКОЛЕГІЇ, ЩО ВИКЛАДАЮТЬ АБО ПРАЦЮЮТЬ У ЗАКОРДОННИХ ВНЗ

Едуард ВІЛЬЧКОВСЬКИЙ – доктор педагогічних наук, член-кореспондент НАПН України, професор

Олександр ПРИМАКОВ – доктор педагогічних наук, професор

ЗМІСТ

ОФІЦІЙНІ ДОКУМЕНТИ

Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи
Варіативний модуль «Баскетбол» 2

ВСЕУКРАЇНСЬКІ КОНКУРСИ

Ганчева Владислава, Деменков Денис.
Валерій Попов – абсолютний переможець
Всеукраїнського конкурсу «Інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу» 2017 року 6
Попов Валерій. Урок фізичної культури з елементами футболу 7 клас 7
Попов Валерій. Інноваційний урок фізичної культури 7 клас 10

МЕТОДИКА, ПРАКТИКА, РЕКОМЕНДАЦІЇ

Марініна Олеся. Інноваційний урок фізичної культури 3 клас 14
Мороз Валентин. Методичні рекомендації з теми «Гра як основа в системі управління фізичним станом підлітків на уроках фізичної культури» Розділ V 17

НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОЦІ ФІЗКУЛЬТУРИ

Качан Олексій. Урок аеробіки з використанням інноваційних технологій. Для учнів 9–11 класів 22
Крокує проект «Спорт заради розвитку» 30

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В ШКОЛІ

Єрмолова Валентина. 10 уроків із П'єром де Кубертенем. Урок 8. О Спорт! Ти – плідність! 32

НАУКА – ВЧИТЕЛІВІ ФІЗКУЛЬТУРИ

Єрьоменко Вероніка. Методичні рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом 36

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ У ЗАХОДАХ

Коломоєць Галина, Рогач Вадим, Чистякова Наталія.
Всеукраїнський семінар-практикум
«САМБО – в кожний навчальний заклад» 42
Шаніна Олена, Сергій Моїсєєв. Херсонський старт всеукраїнських проектів «Самбо – в кожний навчальний заклад» та «JuniorZ» 44

ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

Єрьоменко Едуард. З Міжнародним Днем хортингу 47
Кафедра хортингу в Університеті Державної фіскальної служби України 47
Юрій Васецький, Ольга Овсякова.
Відкритий чемпіонат з хортингу в Дніпрі 47

На першій сторінці обкладинки: Урок фізичної культури веде вчитель Сумської спеціалізованої школи №3 Валерій Попов.

(Фото Юрія Морозова)

УДК 614.2:616.31-057.87(043.3)

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ СТОМАТОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХОРТИНГОМ



ЄРЬОМЕНКО Вероніка Едуардівна – студентка стоматологічного факультету Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, студентка заочної форми навчання за спеціальністю «017 – Фізична культура і спорт» Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, кандидат у майстри спорту України

Метою дослідження є визначення та наукове обґрунтування засобів і методів профілактики стоматологічних захворювань школярів, які займаються хортингом, розробка методичних рекомендацій щодо підвищення ефективності профілактики й лікування карієсу зубів і захворювань пародонту, розробка комплексу організаційно-профілактичних заходів із застосуванням загальнодоступних препаратів та засобів гігієни. Представлено результати дослідження ефективності рекомендованих засобів і методів профілактики стоматологічної захворюваності школярів, які займаються хортингом, для їх використання в педагогічній практиці керівників гуртків, учителів фізичної культури, тренерів-викладачів гуртків і спортивних секцій хортингу позашкільних, загальноосвітніх та вищих навчальних закладів, а також учнів ДЮСШ.

Ключові слова: стоматологічні захворювання, хортинг, профілактика, організм людини, гігієна рота, постійні зуби, діти, карієс, юнаки, виховання, спорт, здібності, тренування, педагогічні умови, ціннісне ставлення до здоров'я, лікування.

Вступ. Профілактика стоматологічних захворювань – одне з найважливіших завдань охорони здоров'я. Висока поширеність та інтенсивність карієсу зубів і захворювань пародонту у дітей свідчать про недостатній рівень та ефективність традиційних профілактичних заходів, які здійснюються як на комунальному державному, так і на індивідуальному рівнях [3; 11; 12]. Проте є група пацієнтів, яка через специфіку виконання професійних обов'язків, заняття контактними видами спорту, наявність супутньої патології й інших чинників, особливо піддається ризику ураження як твердих тканин зубів, так і пародонту. Такою сферою діяльності є навчально-тренувальна діяльність дітей і юнаків з національного виду спорту України хортингу. Саме ці обставини потребують пошуку та розробки додаткових засобів і методів поліпшення гігієни порожнини рота, спрямованих на зменшення патогенного впливу мікрофлори, та мінералізуючих властивостей ротової рідини, стимуляції пародонтопротекторних механізмів і стабілізації результатів ортодонтичного лікування для юних спортсменів, які займаються хортингом [3; 4; 6].

Як відомо, погана гігієна порожнини рота – додатковий чинник ризику виникнення високої ураженості карієсом зубів і гінгівітом дитячого населення (Н. В. Біденко, А. В. Копчак, В. О. Маланчук, Л. М. Яковенко). Проте сьогодні в арсеналі наявних профілактичних засобів лікаря-стоматолога існує дефіцит лікувально-профілактичних засобів комплексної дії, які ефективно видаляють зубний наліт і зубну бляшку, одночасно перешкоджаючи її утворенню, чинять ремінералізуючу дію на емаль зубів і протизапальну дію на тканини пародонту, стабілізують отримані позитивні результати [13].

Аналіз наукової літератури, проведений нами, також не виявив досліджень із системного вивчення засобів профілактики і лікування карієсу зубів, гінгівіту й інших стоматологічних захворювань при ортодонтичному лікуванні школярів, які займаються у гуртках і спортивних секціях хортингу в загальноосвітніх навчальних закладах. Тому, на нашу думку, актуальним завданням стоматології дитячого віку є розробка методів ефективної профілактики основних стоматологічних захворювань юних хортингістів, вивчення можливих реакцій дитячого організму на ортодонтичне лікування.

З розширенням і зміцненням теоретичної бази та накопиченням у стоматології відповідного практичного досвіду з'явилися передумови для злиття лікування зубів і щелепно-лицевої хірургії в єдину дисципліну на основі подібності патологічних процесів і підходів до лікування. З роз-

витком стоматології як самостійної дисципліни в ній сформувалися такі розділи: терапевтична, хірургічна, дитяча та ортопедична стоматологія [6]. Наукові дослідження у цих напрямках успішно проводить стоматологічний факультет, що є структурним підрозділом Національного медичного університету імені О. О. Богомольця. Ці дослідження очолює доктор медичних наук Наталія Василівна Біденко – декан факультету, професор кафедри дитячої терапевтичної стоматології та профілактики стоматологічних захворювань. Великий внесок у розвиток стоматології в Україні зробили В. П. Неспрядько, М. Ф. Данилевський, Ю. В. Опанасюк, А. В. Борисенко, К. М. Косенко, О. В. Павленко, М. М. Угрин та ін.

Організація профілактичних заходів стоматологічного характеру серед спортсменів, які займаються хортингом, неможлива без попереднього аналізу стану здоров'я органів і тканин ротової порожнини. Загальноприйнято оцінювати стоматологічне здоров'я за критеріями, розробленими Всесвітньою організацією охорони здоров'я і рекомендованими Міністерством охорони здоров'я України та Асоціацією стоматологів України [1], яку очолює доктор медичних наук Ірина Петрівна Мазур. Аналіз літератури, присвяченої епідеміології основних стоматологічних захворювань, свідчить про те, що в сучасних умовах внаслідок дії ряду несприятливих соціально-економічних, екологічних та аліментарних чинників, а також техногенних і ятрогенних впливів, спостерігається високий рівень стоматологічної захворюваності серед дитячого населення України [9]. Це зумовлює характер і рівень хвороб порожнини рота у хортингістів дитячо-юнацького віку, які займаються у гуртках і спортивних секціях загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладів України (О. П. Васюк, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, І. Й. Малинський, В. Б. Нечерда, Ж. В. Петрочко, Б. Б. Шаповалов). Та своєчасний догляд за порожниною рота, зубами та яснами сприятиме стоматологічному здоров'ю спортсменів, які займаються хортингом [8, с. 124].

Отже, розуміння і усвідомлення цінностей здорового способу життя, необхідності дотримання правил гігієни, згідно з усіма стоматологічними параметрами, відіграє ключову роль у становленні особистості хортингіста дитячо-юнацького віку, а формування ставлення до стоматологічного здоров'я та здорового способу життя як цінності взагалі, виступає найважливішим компонентом його спортивного зростання [2; 7; 13].

Проведений нами аналіз згаданої науково-методичної літератури щодо профілактики основних стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом, дає змогу зробити висновок про те, що найчастіше профілактика

захворювань зубів і ясен у юних хортингістів відбувається стихійно і несистемно. За результатами констатувального експерименту, що проводиться на базі Української федерації хортингу (УФХ), виявлено недостатність цілеспрямованої роботи з формування у спортсменів позитивного ставлення до профілактики стоматологічних захворювань як спортивно-професійної цінності. Їй постійно приділяють увагу 70 % тренерів і спортсменів, 10 % – лише іноді, 20 % – не надають цій проблемі значення. На жаль, й інформація про стоматологічну захворюваність хортингістів України тренерами та фахівцями з хортингу вивчається недостатньо (С. А. Карасевич, Р. В. Кіблицький, С. І. Федоров), і це не дає змоги чітко спланувати й організувати надання лікувально-профілактичної допомоги цій категорії населення.

Безумовно, в основі розвитку стоматологічних захворювань (карієсу зубів і хвороб пародонту) лежать загальні патогенетичні механізми, серед яких провідну роль відіграє мікробний чинник (Н. В. Біденко, В. П. Неспрядько, В. В. Філоненко, Л. М. Яковенко). Останніми роками на підставі багатьох наукових досліджень доведено, що порожнина рота, яку можна розглядати як окремий мікробний орган, життєво необхідний макроорганізму для його захисту від патогенних бактерій, бере участь в обміні речовин, підтримує належний рівень нейро-ендокринної регуляції, забезпечує антимуtagenний і протираковий захист [8; 9].

Водночас роль фізіологічної мікробної системи як одного з провідних чинників антимікробного захисту в патогенезі стоматологічних захворювань досліджена недостатньо, адже належною мірою не визначено механізми її регуляції і можливості використання різних засобів, що впливають на цю систему для профілактики та лікування захворювань порожнини рота. Що ж стосується профілактики стоматологічних захворювань у спортсменів хортингу дитячо-юнацького віку, то дослідження у цьому напрямі тільки починаються.

Мета дослідження – визначення та наукове обґрунтування засобів і методів профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом, розробка методичних рекомендацій щодо підвищення ефективності профілактики й лікування карієсу зубів і захворювань пародонту, розробка комплексу організаційно-профілактичних заходів із застосуванням загальнодоступних препаратів та засобів гігієни.

Виклад основного тексту та результатів дослідження. Формування цінностей стоматологічного здоров'я, гігієнічного навчання і виховання, профілактика основних стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом, – запорука їхнього загального здорового

стану організму й свідомої дисциплінованості, потрібної для успішного тренувального процесу [2; 8]. Найвищий вияв свідомої дисциплінованості хортингіста – його відповідальна поведінка, самостійне з'ясування умовованості та виконання вимог гігієни й етикету спорту, норм поведінки й принципів загальної життєдіяльності [8, с. 127]. Таким чином він береже не тільки своє здоров'я, а ще й дає позитивний приклад товаришам зі спортивної секції і навіть однокласникам у школі, що є не тільки медичним аспектом, а й психологічним і виховним [2].

Методичні рекомендації для школярів, які займаються хортингом, щодо гігієни порожнини рота. Гігієна порожнини рота – один із розділів особистої гігієни спортсмена-хортингіста. Вона спрямована на підтримку високого рівня здоров'я і профілактику основних стоматологічних захворювань. Одне з найважливіших її завдань – очищення порожнини рота від залишків їжі, детриту, мікрофлори. Інше завдання гігієни – внесення у порожнину рота засобів, що позитивно впливають на її стан, зміцнюють її захисні властивості та функціональні можливості.

Одне з важливих завдань гігієни порожнини рота – запобігти карієсу зубів. Поверхня емалі зубів покрита плівкою, що має назву «пеллікула», або *плівка*. Коли бактерії, що становлять нормальну флору порожнини рота, осідають на цій плівці, формується бактеріальна маса, що зветься *нальотом*. Бактерії нальоту (особливо, *Streptococcus mutans* і лактобацили) перетворюють наявні цукри за допомогою гліколізу в слабкі органічні кислоти (наприклад, молочну, оцтову, пропіонову). Кислоти, вироблені цими бактеріями, дифундують крізь наліт всередину зуба, вимиваючи кальцій і фосфор із зубної емалі, та згодом викликають руйнування структур зуба й утворення порожнини. Каріозне руйнування зуба відбувається не раптово, а впродовж декількох місяців або років. Між періодами утворення кислот внаслідок прийняття їжі буфери, такі як бікарбонати, що є присутніми в слині, дифундують у наліт і нейтралізують наявні кислоти. Це зупиняє подальшу втрату кальцію і фосфору до наступного періоду вироблення кислот.

Кожен спортсмен, який займається контактним видом спорту, зокрема хортингіст, має бути обізнаний щодо питання вірогідності стоматологічної захворюваності. Підвищена чутливість тканин зуба до механічних, хімічних і температурних подразників (гіперестезія зубів) супроводжує багато стоматологічних захворювань, наприклад, хвороби пародонту, карієс, некаріозні ураження зубів (гіпоплазію зубної емалі, клиновидний дефект, ерозії зубів тощо). Чутливість шийок зубів завжди пов'язана з оголенням

пришийкової області (перехідної області між коронковою частиною і коренем зуба) у результаті ретракції ясен (оголення частки кореня).

Всі зазначені чинники можуть призводити до гіперестезії через дві основні причини: емаль зуба або цемент кореня перестають захищати дентин через збільшення мікропористості, оголення дентину; збільшується ступінь відкриття дентинних каналців. Унаслідок цього з'являється прямий контакт з пульпою зуба за допомогою дентинної рідини. Тому зовнішні фізичні та температурні подразники, а також деякі рідини можуть впливати на нервові волокна зуба і призводити до больових відчуттів.

Чистити зуби слід не рідше двох разів на день: після сніданку й ввечері перед сном. А в ідеалі чистити зуби треба після кожного прийому їжі. Особливу увагу під час чищення слід приділяти внутрішнім поверхням нижніх різців і зовнішній стороні верхніх корінних зубів у крайовій ділянці ясен. Правильно обрана зубна паста і гарна зубна щітка – це ще не гарантія абсолютної чистоти зубів та їх сяючої близни. Величезне значення у цьому процесі має правильна техніка чищення зубів. Правильно треба починати чистку зубів з правого боку верхньої щелепи, а лівшам – з лівого. Сам процес не повинен йти менше трьох хвилин. Чистити важливо за трьома напрямками: зовні, зсередини та по жувальній поверхні зуба, а сам процес чищення не має тривати менше трьох хвилин.

Чищення зубних проміжків шовковою ниткою. Крім самих зубів треба доглядати і за зубними проміжками. Прочищати їх найкраще ввечері, перед чищенням зубів. Спеціальні щітки для прочистки зубних проміжків використовують, коли ці проміжки достатньо великі. А якщо зуби щільно притиснуті один до одного, то прочищати проміжки можна лише за допомогою спеціальної шовкової нитки. Починати треба з вощеної нитки, тому що її легше ввести у зубний проміжок. Однак, у зубних проміжках можуть застрягати шматочки воску від нитки, адже її очищувальний ефект нижчий, ніж у невощеної нитки.

Зубочистка. Для видалення застряглих у зубах залишків їжі можна скористатися дерев'яними зубочистками. Але для цих цілей найбільш пристосовані медичні зубочистки, оскільки їх форма узгоджена з формою зубних проміжків.

Жувальна гумка. Якщо для чищення зубів щіткою у людини немає часу, тоді можна скористатися жувальною гумкою, але вона має бути спеціальною (для очищення зубів). До складу такої жувальної гумки входить ксиліт, який здатний захистити зуби від карієсу. Її жування допоможе знизити розвиток бактерій, але не зніме бляшок з поверхні зубів, значно поступаючись чищенню зубів зубною щіткою.

Зубний еліксир. Для гігієни порожнини рота можна також використовувати зубний еліксир для освіження дихання. Але це не означає, що його використання може знизити утворення нальотів, зубного каменю і пародонтиту.

Групи рекомендованих зубних паст

Для школярів від 6 до 13 років, які займаються хортингом. Дитячі зубні пастаи відрізняються від дорослих меншою концентрацією активних компонентів, низькою абразивністю, а також смаком. На відміну від дорослих людей, які вважають за краще м'ятний смак, у дітей він часто викликає блювотний рефлекс. Тому в дитячих зубних пастах частіше використовуються нейтральні або фруктові ароматизатори.

Дитячі зубні пастаи поділяються на дві групи:

- зубні пастаи для дітей до 6 років, у яких концентрація фториду знижена;
- зубні пастаи для дітей від 6 до 12–13 років, у яких концентрація фториду наближена до дорослої зубної пастаи, але абразивність зберігається зниженою.

2. Для школярів від 14 до 17 років, які займаються хортингом, рекомендуємо протикарієсні зубні пастаи. У профілактиці карієсу найефективнішим агентом вважають іон фтору. Часто фториди використовують у поєднанні зі сполуками кальцію. Цей препарат сприяє підвищенню мінералізуючих властивостей слини. У назві таких зубних паст часто присутнє слово «комплекс». Також є пастаи із вмістом кальцію, але без фтору. Вони підходять людям, які живуть у регіонах ендемічного флюорозу, тобто там, де у питній воді є надлишок фтору.

Рекомендовані форми профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом

Відмова від куріння. Куріння викликає звуження судин у слизовій оболонці порожнини рота, що призводить до погіршення кровопостачання і дефіциту поживних речовин. Відмова від нікотинної залежності має стати обов'язковим етапом у профілактиці стоматологічних захворювань зубів і ясен. До того ж, спортсмени, які займаються хортингом, значно підвищують свої спортивні успіхи, якщо взагалі не будуть курити.

Правильне харчування. Недолік поживних речовин, переважання борошняної, солодкої, занадто гарячої або холодної їжі, відсутність свіжих овочів і фруктів може стати чинником, що провокує розвиток стоматологічних захворювань зубів, ясен і порожнини рота.

Правильне чищення зубів. Регулярний і правильний догляд за порожниною рота – це перше, що допомагає запобігти хворобам зубів і ясен. Використання індивідуально підібраної щітки, що має щетину потрібної жорсткості, застосування «цільових» зубних паст (знижують чутливість зу-

бів, вірогідність проти запальних процесів тощо) і зубної нитки на порядок зменшують ймовірність розвитку запальних та інфекційних процесів.

Використання ополіскувачів. Ополіскувачі посідають важливе місце в профілактиці стоматологічних захворювань зубів, ясен і порожнини рота. Їх незаперечною перевагою є здатність проникати у міжзубний простір і видаляти частинки їжі, які не завжди доступні навіть при чищенні зубною щіткою. Крім того, завдяки специфічному складу ополіскувач сприяє збереженню необхідного рівня кислотності в порожнині рота, має антисептичну дію і перешкоджає розмноженню бактерій. Ополіскувач зручно використовувати навіть у випадках, коли чищення зубів з яких-небудь причин неможливе, що дає змогу забезпечити додатковий захист порожнини рота.

Користування капою під час проведення двобоїв хортингу. Капа – пристрій із м'якого пластику, що застосовують спортсмени під час занять хортингом, коли проводять контактні навчальні та змагальні двобої, щоб захистити ротову порожнину (зуби, щоки, язик і щелепу) при ударах в обличчя і голову. Спортивні капи та протектори порожнини рота – це різні назви одного захисного пристосування, яке вдягається на зуби і захищає їх у момент ударів по обличчю і по голові під час тренувань і змагань. Капа – предмет гігієни особистого користування, яку надягають поверх зубів, і вона служить саме для захисту зубів. Власну капу не треба давати в користування іншому спортсмену.

За даними Медичної колегії Всесвітньої федерації хортингу (World Horting Federation – WHF), під час міжнародних змагань, чемпіонатів світу і Європи велика частина всіх травмувань ротової порожнини трапляється у результаті отримання ударів руками в рукавицях 10 унцій у першому раунді двобою, або проведення захватів під час задушливих прийомів.

Отже, використання якісної капи для занять хортингом може допомогти запобігти більшості травм ротової порожнини. Види стоматологічних травмувань, що часто трапляються у разі нехтування використанням капи для занять хортингом, – це зламані або сколоті зуби, тріснуті зубні протези і мости, ушкоджені губи і щоки, отримані травми коренів зубів, не кажучи вже про важкі травми, такі, як переломи щелепи, що трапляються, але дуже рідко.

Будь-який хортингіст дитячо-юнацького віку, що ризикує травмувати ротову порожнину, може запобігти цієї травми, використовуючи правильно підібрані спортивні капи для занять хортингом. Захисні капи входять в основну частину спортивного екіпірування для тих, хто займається хортингом професійно.

Школярі від 6 до 13 років, які згідно з правилами змагань з хортингу в Україні, поділяються на такі

вікові групи: молодші юнаки 6–7 років, молодші юнаки 8–9 років, юнаки 10–11 років та юнаки 12–13 років, займаються на тренуваннях і змагаються без ударів руками в голову. На змаганнях серед учасників цих вікових груп тілесний контакт між спортсменами не трапляється так часто і не такий жорсткий як у кадетів (14–15 років) та юніорів (16–17 років), але все одно є постійним і стабільним. Ці учасники змагань також можуть користуватися капою дитячого розміру і призначення для уникнення можливих травм ротової порожнини.

Обстеження учнів гуртків хортингу середнього шкільного віку 5–9 класів показало, що 80 % травм порожнини рота і зубів під час змагань сталося через нехтування захисною капою, із них 30 % юних спортсменів погіршили стан не своєчасним реагуванням на попередню травму, чим посилили ефект стоматологічного захворювання. Приблизно 10 % хортингістів дитячо-юнацького віку одержали травму ротової порожнини і зубів, нехтуючи зауваженнями тренера і лікаря команди, а ще деякі спортсмени взагалі знепритомніли після отримання ушкодження.

Серед дорослих професійних хортингістів 50 % усіх струсів відбулося за наявності капи, але неправильно підбраної, у тому числі й за розміром, потрібним певному спортсмену для ефективного захисту зубів. Капа для занять хортингом потрібна усім спортсменів – дорослим і дітям. Для правильного і кваліфікованого підбору захисної капи для занять хортингом можна звернутися і до стоматолога, який професійно допоможе і пояснить усі чинники можливих травмувань і методи профілактики можливих стоматологічних захворювань.

Капа – важлива частина індивідуального спортивного спорядження хортингіста під час проведення кидків та інших прийомів хортингу, коли можливі падіння, фізичний контакт або потрапляння жорстких частин кінцівок суперника в обличчя. До таких розділів змагань хортингу належать: «двобій», «боротьба», «сутичка», «нокдаун», «фулл контакт», «рукопашний хортинг», «поліцейський хортинг», «військовий хортинг» і будь-які інші розділи змагань хортингу, які можуть призвести до травми порожнини рота.

Які типи кап існують? Незалежно від того, якому виду капи хортингіст надає перевагу, вона має щільно прилягати до зубів, бути еластичною і захищати абсолютно всі зуби. Капа не має заважати мові або диханню спортсмена. Є декілька різновидів кап як професійного спортивного, так і суто лікарського стоматологічного використання.

Стандартні капи. Випускають за одним зразком і відразу готові до носіння. Вони бувають маленького, середнього і великого розміру, їх можна придбати у магазинах спортивних товарів. Такі

капи зазвичай швидко зношуються, тому протягом спортивного сезону активному спортсмену-хортингісту їх потрібно міняти декілька разів. Стандартні капи – найекономічніший варіант. Такі пристрої виготовляють масово і не враховують індивідуальних особливостей щелепи людини.

Термопластичні капи. Виготовляють із гнучкого матеріалу, який здатний приймати потрібну форму під час нагрівання у воді. Їх треба прокип'ячувати у воді протягом кількох годин, після чого надягнути на зуби, щільно стискаючи їх. Такі капи можна придбати у більшості магазинів спортивних товарів. Хоч і вони також швидко зношуються, все ж можуть ефективніше захистити зуби під час проведення змагальних двобоїв хортингу, оскільки виготовляються зі спеціального матеріалу, який розм'якшується під дією температури і при накладанні на зуби приймає потрібну форму. В стоматологічній практиці термопластичні капи зазвичай застосовують після носіння брекетів як завершальну фазу ортодонтичного лікування.

Індивідуальні капи. Цей варіант капи може виготовити тільки стоматолог. Він робить зліпок зубів людини і відповідно до нього виготовляє капу. Такі капи ідеально підходять людині (пацієнтові) за індивідуальними особливостями будови зубного ряду. Індивідуальні капи захищають усі зуби і можуть коштувати набагато дорожче, ніж звичайні, що продаються в магазинах. Такий вид кап передбачає вивчення лікарем-стоматологом особливостей щелепи людини, будову її зубів, попередньо проводить копітку підготовчу роботу і виготовляє зліпок зубів. Капа моделюється індивідуально для кожного спортивного клієнта (медичного пацієнта). Хоч вони і вирізняються підвищеною вартістю, проте комфортні й практично непомітні, а завдяки високій точності – ефективні навіть у лікуванні щелепних дефектів.

Подвійна капа. Такі капи прекрасно захищають всю порожнину рота. Вони товщі й дають змогу захистити зуби від травми або струсу. Однак подвійні капи мають і недоліки: важко дихати, неможливо розмовляти.

Капи для вирівнювання зубів. Це конструкція знімного типу, що складається зі спеціальних тонких пластин із полімерного матеріалу. Завдяки тиску на зубний ряд, відбувається зміщення зубів, і вони займають правильне положення в ротовій порожнині. Якщо людина використовує капу для вирівнювання зубів, то має розуміти, що правильно її підібрати може лише досвідчений стоматолог. Лікар вкаже і необхідний час її носіння. Але загалом це пристосування носять не менше 12-ти годин на день протягом достатньо тривалого періоду. Цей період визначає стоматолог, але результат від носіння капи з'являється приблизно через 1–2 роки. Щоб домогтися кращого результа-

ту, рекомендується часта заміна кап – раз на два тижні. Прозорий матеріал кап забезпечує їх непомітність, від їх носіння не виникає дискомфорту. Принцип знімання капи дає змогу утримувати капу в чистоті й гарантує зручність у носінні. Полімери, з яких виготовляють капу, абсолютно нешкідливі для здоров'я людини. Вони не реагують з хімічними речовинами. Залежно від виду лікування, можна підібрати індивідуальну модель капи. Носіння капи не шкодить зубній емалі та яснам, надаючи змогу одночасно вирівнювати і відбілювати зуби.

Термін використання капи. Школярам, які займаються хортингом, треба міняти капи після кожного спортивного сезону, оскільки з часом вони зношуються і втрачають ефективність. Особливо важливо міняти капи спортсменам молодшого юнацького віку (6–7, 8–9 років), адже у них порожнина рота продовжує активно рости, а зуби розвиваються. Багато хортингістів замовляють по декілька нових кап одразу. Вони роблять це, як правило, під час проходження чергового огляду у стоматолога (раз у шість місяців).

Догляд за капами. Школярам, які займаються хортингом, спортивні капи достатньо промивати водою і чистити звичайною зубною щіткою. Не допускається чистити пластик у дуже гарячій воді, та й взагалі піддавати капу високим температурам. Для коректного зберігання капи треба використовувати футляр або спеціальний контейнер з вентиляційними отворами. Крім того, хортингістам на практиці доводиться міняти спортивні капи досить часто (наприклад, після кожного відповідального змагання), у будь-якому разі їх варто регулярно оглядати на предмет виникнення механічних пошкоджень.

Висновки. Узагальнення результатів дослідження дає змогу зробити такі висновки:

- теоретичний аналіз наукової літератури та практичний досвід щодо застосування ефективних засобів та профілактики основних стоматологічних захворювань школярів, які займаються хортингом, доводить їх актуальність. Така профілактика забезпечує подолання негативних тенденцій серед учнів гуртків та секцій хортингу, пов'язаних із підвищеним рівнем небезпеки отримання ушкоджень порожнини рота, зубів, ясен під час спортивних двобоїв, а також можливий розвиток негативної мікрофлори в порожнині рота, що може призвести до підвищення захворюваності учасників тренувань і змагань з хортингу;

- рекомендовано учням гуртків і спортивних секцій хортингу загальноосвітніх навчальних закладів найбільш ефективні засоби і методи профілактики стоматологічних захворювань, що докладніше описано в збірнику наукових праць Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України «Теорія і методика хортингу» [7].

Отже, результати дослідження дають підстави стверджувати, що засоби і методи профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом, ефективні, мають високі потенційні можливості як засіб формування цінностей здорового способу життя та гігієни. Розроблені рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань у юних хортингістів довели на практиці свою ефективність, що допомогло і розв'язанню основних завдань дослідження.

Перспективи подальшого дослідження. Подальша науково-дослідницька робота над впровадженням форм, засобів і методів профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом, буде конкретизована у результатах подальшого дослідження та представлена у відповідних методичних рекомендаціях за віковими групами учнів гуртків і спортивних секцій хортингу молодшого шкільного віку (1–4 класи), середнього та старшого шкільного віку (5–9 і 10–11 класи).

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосова К. М. Невідкладна медична допомога: навчальний посібник / К. М. Амосова, Б. Г. Безродний, О. А. Бур'янов, Б. М. Венцьковський; за ред. Ф. С. Глумчера, В. Ф. Москаленка. – К.: Медицина, 2006. – 632 с.
2. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 1. / І. Д. Бех. – Чернівці: Букрек, 2015. – 840 с.
3. Біденко Н. В. Ранній карієс у дітей: стан проблеми в Україні та у світі / Н. В. Біденко // Современная стоматология. – 2007. – № 1. – С. 66–72.
4. Галузевий медико-економічний стандарт надання стоматологічної допомоги на I, II та III рівнях: Амбулаторна допомога / [К. М. Косенко, Ю. М. Бахуринський, В. Я. Скиба та ін.]. – Одеса: Астропринт, 2000. – 384 с.
5. Горзов І. П. Екологічні аспекти карієсу зубів та хвороб пародонту / І. П. Горзов, А. М. Потапчук. – ВАТ «Патент», Ужгород, 1998. – 225 с.
6. Данилевський М. Ф. Захворювання слизової оболонки порожнини рота / М. Ф. Данилевський, О. Ф. Несин, Ж. І. Рахній. – К., 1998. – 408 с.
7. Єрьоменко В. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 38–47.
8. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К.: Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
9. Мащенко І. С. Лікування і профілактика карієсу зубів: навч. посіб. / І. С. Мащенко, Т. П. Кравець. – Дніпропетровськ: АРТ-Прес, 2003. – 307 с.
10. Мельничук Г. М. Гінгівіт, пародонтит, пародонтоз: особливості лікування: навч. посіб. / Г. М. Мельничук, М. М. Рожко. – Івано-Франківськ, 2004. – 248 с.
11. Неспрядько В. П. Дентальна імплантологія. Основи теорії і практики. Издание 2 / В. П. Неспрядько, П. В. Куц. – Харьков: ВПП Контраст, 2009. – 290 с.
12. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця: метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрьоменко. – К.: Паливода А. В., 2015. – 544 с.
13. Bidenko N. Matematical-Statistical Research of the Influence of Various Factors on Caries Development in Ukrainian Children up to 6 Years / Bidenko N., Hrynoch V. // Pol. J. Environ. Stud. – 2016. – Vol. 25, No. 6 A – P. 117–121.

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ АВТОРСЬКИХ РУКОПИСІВ

1. Структура наукової статті має відповідати вимогам Постанови ВАК України за № 1-02/3 від 5 січня 2003 р., а саме: обов'язково включати такі елементи: а) постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями; б) аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які посилається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується стаття; в) формулювання цілей статті (постановка завдання); г) виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів; д) висновки з результатів дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому напрямі.

2. Обсяг статті – до 7 сторінок тексту формату А4 українською мовою, через півтора інтервали, шрифт Times New Roman, кегль 14, внутрішнє поле 170 мм, у редакторі MS Word 97–2010 у форматі *.doc або *.docx. **Форматування тексту** (абзацні відступи, інтервали, нумерація та маркування списків тощо) **виконувати вручну** без використання автоматичного форматування.

3. **Бібліографія до рукопису** має бути складена з дотриманням правил стандарту (за алфавітом) і ретельно перевірена. Посилання на літературні джерела в тексті позначати в квадратних дужках, наприклад [1, 3].

4. До рукопису статті додається **обов'язково**: коротка анотація (2–3 рядки), **ключові слова, прізвище та ініціали автора, назва статті** (все українською, російською та англійською мовами), **УДК, довідка про автора** (прізвище, ім'я, по батькові – повністю, місце роботи, посада, науковий ступінь, звання, адреса, телефони, **фото автора**).

5. До рукопису додається **рецензія, підписана особою, що має науковий ступінь, засвідчена печаткою за місцем роботи рецензента**.

6. **Ілюстративний матеріал** має бути високої якості: зображення на фотографіях – різкими; ілюстрації, таблиці тощо мають бути прив'язані до тексту, із зазначеними номером ілюстрації та підтекстовкою до неї.

Автор підписує другий примірник рукопису, стверджуючи цим достовірність дат, імен і прізвищ, цитат, фактів тощо.

Думка редколегії не завжди збігається з думкою авторів статті.

З приводу публікування матеріалів у журналі звертатися до головного редактора **Дмитренка К. О.** за тел.: **067-509-35-04** або відповідального редактора **Морозова Ю. Г.** за тел.: **(044) 456-37-32; 066-198-12-54**, матеріали надсилати на електронну адресу:

<dima4405@gmail.com> та <2345255@ukr.net>.

За достовірність фактів, дат, назв тощо відповідають автори. Редакція залишає за собою право на редагування та скорочення прийнятих до друку матеріалів. Рукописи не повертаються. У разі використання матеріалів посилання на журнал є обов'язковим. Листи й матеріали для публікації можна надсилати електронною поштою: info@pedpresa.ua з поміткою «Фізичне виховання в рідній школі».

© Видавництво «Педагогічна преса». Усі права захищено. Жодні частина, елемент, ідея, композиційний підхід цього видання не можуть бути скопійованими чи відтвореними в будь-якій формі і ніякими засобами — ні електронними, ні фото-механічними, у тому числі й ксерокопюванням, записом або комп'ютерним архівуванням, — без письмового дозволу видавця.

ДЕРЖАВНЕ ІНФОРМАЦІЙНО-ВИРОБНИЧЕ
ПІДПРИЄМСТВО
ВИДАВНИЦТВО «ПЕДАГОГІЧНА ПРЕСА»

Директор видавництва
Олексій ОСЬКІН

Головний редактор
редакції журналів
Ніна БЕРІЗКО

Адреса редакції журналу, видавництва:
03057, м. Київ,
вул. Олександра Довженка, 3, 3-й поверх,
тел. 456-37-32
E-mail: dima4405@gmail.com
2345255@ukr.net

Рекламний відділ:
тел. (044) 456-37-02
E-mail: pedpressa@ukr.net
Над номером працювали:
Юрій МОРОЗОВ
Олена КОНЄЄВА
Віктор ДЯЧЕНКО

Підписано до друку 10.04.2018.
Формат 60×84 1/8.
Папір газетний. Друк офсет.
Умов.-друк. арк. 6,51.
Наклад 293. Зам. 72-04-18.
Друк ТОВ «Фірма Антологія»
03057, м. Київ, вул. Олександра Довженка, 3

Державний комітет зв'язку та інформації України ф.СП-1

ДОСТАВНА КАРТКА — ДОРУЧЕННЯ

ПВ	місце	літер.	На <u>газету</u> <u>журнал</u>	68840
----	-------	--------	-----------------------------------	--------------

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В РІДНІЙ ШКОЛІ»

найменування видання

Вартість	передплата	кількість комплектів	1
	переадресування		

на 2018 рік по місяцях

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

поштовий
індекс _____

код вулиці

буд.	корп.	кв.

місто _____

село _____

область _____

район _____

вулиця _____

прізвище, ініціали _____