

ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. І. ВЕРНАДСЬКОГО

ЗАГАЛЬНОУЗІВСЬКА КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ
ТА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ:
ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

8–9 листопада 2019 р.

м. Київ

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ:

Добровольська Наталія Анатоліївна – завідувач загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат психологічних наук, доцент (голова оргкомітету); **Куріло Сергій Миколайович** – професор загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, доктор медичних наук, професор; **Федорич Олександр Володимирович** – доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат медичних наук, доцент; **Шусть Василь Володимирович** – доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат педагогічних наук, доцент; **Радомський Ігор Петрович** – директор навчально-наукового центру організації освітнього та виховного процесу, доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат педагогічних наук, доцент; **Ястребов Микола Миколайович** – доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат педагогічних наук, доцент.

Фізичне виховання, спорт та фізична реабілітація: проблеми і перспективи розвитку: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 8–9 листопада 2019 р. – Київ: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2019. – 96 с.

ISBN 978-966-916-959-4

У збірнику представлено стислий виклад доповідей і повідомлень, поданих на міжнародну науково-практичну конференцію «Фізичне виховання, спорт та фізична реабілітація: проблеми і перспективи розвитку», яка відбулася на базі Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського 8–9 листопада 2019 р.

УДК 355.233.2:796(063)

ЗМІСТ

НАПРЯМ 1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ван Сяофей

Програмні вимоги підготовки фахівців з фізичного виховання
Лішуйського університету КНР6

Маленюк Т. В., Грицик В. А.

Методичні основи розвитку спеціальної витривалості бігунів
на середні дистанції на заняттях з підвищення
спортивної майстерності.....9

Мальона С. Б., Цап І. Г., Матійчук І. В.,

Пятничук Г. О., Майструк В. В.

Ознаки статевого диморфізму в різних видах спорту
за результатами анкетування дівчат 17–23 років13

Соноконь О. А.

Інтегровані форми проведення занять природничонаукового циклу
при підготовці фахівця фізичної культури.....17

НАПРЯМ 2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Годлевський П. М., Свирида В. С., Віннік Ю. В.

Вплив фізичного виховання в адаптації студентів до навчання.....20

Кособуцький Ю. Ф., Григорович О. С.,

Ковальчук П. В., Лісовець Н. І.

Профілактика травматизму під час самостійних занять
фізичним вихованням.....24

Кравченко Р. Т.

Основні положення фізичного виховання
в закладах вищої освіти.....28

Лемак О. Й., Султанова І. Д., Іванишин І. М., Біленко І. М.

Фізична підготовленість підлітків жіночої статі
з різним рівнем аеробної продуктивності.....31

Пантік В. В., Навроцький Е. М., Малімон О. О.

Характеристика інтенсивності тренувальних навантажень
студентської молоді під час занять силовими видами фітнесу.....35

Ріпак М. О., Ріпак І. М.

Місце рухової активності у режимі дня жінок,
які проживають у сільській місцевості 39

**Степанюк С. І., Лященко О. В., Ткачук В. П.,
Тонконог Е. М., Гілевич Я. В.**

Організація та проведення позаурочних форм занять
з фізичного виховання 43

Степанюк С. І., Лященко О. В.

Роль фізичного виховання у підвищенні
професійно-прикладної фізичної підготовки студентів
Херсонського морехідного училища рибної промисловості 47

Степанюк С. І., Ткачук В. П., Цесько М. В., Левін І. Л.

Вплив ігрового методу на формування у хлопчиків 8–10 років
знань про техніку виконання прийомів гри у футбол 50

Федорець І. А.

Організація та зміст шкільних програм
з фізичної культури у країнах Європи 53

НАПРЯМ 3. ПРОФЕСІЙНИЙ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

Задорожна О. Р., Хомяк І. І.

Ставлення фахівців з боксу до використання засобів та методів
контролю тактичної підготовленості спортсменів на різних етапах
багаторічного удосконалення 58

Івченко О. М., Кудрявцева О. А.

Визначення та аналіз гендерного типу спортсменів, відсоткове
співвідношення маскулічних, андрогінних і фемінних осіб 62

**НАПРЯМ 4. ВАЛЕОЛОГІЯ, ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ,
ЕРГОТЕРАПІЯ В РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПРОГРАМАХ**

Баскевич О. В., Дума З. В., Герич Р. П.

Нейропсихологічна технологія в системі фізичної терапії
людей з порушенням психіки і поведінки внаслідок
живання алкоголю 65

Данищук А. Т.

Стан міофасціальних кінематичних ланцюгів гомілки при плоскостопі у юних спортсменів таеквон-до за даними електрофізіологічного дослідження70

Лисак І. В., Кулібаба С. О.

Формування здорового способу життя школярів та потреба у фізичній культурі як інструмент збереження здоров'я нації74

Лях Ю. Є., Ульяницька Н. Я., Якобсон О. О.,

Мельничук В. О., Лях М. В.

Роль і місце ерготерапії у функціонуванні реабілітаційної клініки Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.....78

Наконечна С. П.

Електронейроміографія як метод визначення ефективності програми корекції викривлень хребта у студентів з плоскостопією.....80

**НАПРЯМ 5. ЛІКУВАЛЬНА І ОЗДОРОВЧА
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

Карпухіна Ю. В., Джугостран М. В., Пшениціна С.

Аналіз умов праці у осіб з дегенеративно-дистрофічними змінами на рівні хребцево-рухового сегменту в поперековому відділі хребта84

Карпухіна Ю. В., Джугостран М. В., Лісова А. Ю.

Особливості фізичної терапії при дисциркуляторної енцефалопатії.....87

Овсяннікова В. І.

Залежність фізичного стану жінок зрілого віку від занять функціональним фітнесом з використанням обладнання TRX.....90

НАПРЯМ 1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ван Сяофей,

*аспірант кафедри початкової, дошкільної та професійної освіти
Харківського національного педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди*

ПРОГРАМНІ ВИМОГИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЛІШУЙСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ КНР

Значні і ґрунтовні результати в галузі фізичної культури і спорту КНР в площині світових досягнень стали об'єктом багатьох наукових досліджень, предметом зацікавлення фахівців, сферою діяльності учителів, викладачів, тренерів, місцем пропаганди здорового способу життя та демонстрації фізичних можливостей людини, сферою зацікавлення широкої групи населення [1; 3]. Конфуціанська традиція, яка протягом багатьох століть є етико-філософської основою всієї китайської освітньої концепції в цілому і підготовки педагогічних кадрів зокрема, заклала фундамент культури освіченості й освіти, поваги до Вчителя і сприйняття його як соціальної фігури, рівної за значимістю правителю [4]. Нині фізичну культуру і спорт КНР розглядають крізь призму історії, національних традицій, культурної спадщини та філософії [2].

Мета цієї наукової розвідки полягає у визначенні програмних вимог підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання Лішуйського університету в контексті розвитку сучасної Китайської Народної Республіки.

Сформована система відповідних умов для оволодіння на високому рівні професійно значущими практичними навичками студентів. Основні професійні вимоги підготовки фахівців в області фізичного виховання ґрунтуються на розвиненій теорії виникнення життя, сучасному погляді на теорію та методіку навчання, які відображені в шкільних навчальних програмах, позашкільних фізичних вправах. Обов'язковим є врахування індивідуальних особливостей учнів в умовах достатньо складного навчання та оволодіння технікою рухів, виявлення найбільш талановитих і перспективних школярів для роботи в дитячому садочку, початковій школі, в тому числі і в сільській місцевості. Якість підготовки ґрунтується-

ся, перш за все на любові до освіти, до професійних ідеалів, встановлені соціалістичних цінностей, дотриманні педагогічної етики, поваги до гідності учнів, відповідальності, терпінні та обережності, відчутті особистої гідності, знаннях та харизмі. Випускники мають можливість після закінчення оселитись в сільських гірничих районах та внести свій вклад у розвиток сільської спортивної освіти.

Обов'язковим є: мотивований здоровий образ життя, який має ідейне підґрунтя; наявність базових знань в галузі природничих та соціальних наук; знання іноземних мов на рівні роботи з оригінальними професійними періодичними виданнями; базове знання комп'ютера; викладання фізичного виховання в школах та дитячих садках на рівні майстра; наявність теоретичних знань і базових навичок управління процесом; розуміння принципів розвитку відповідних рухових навичок з урахуванням особливостей функціонування національних дитячих садків, початкових і середніх шкіл; володіння методами наукових досліджень з урахуванням тенденцій розвитку спортивної науки з наступним складанням академічних документів і дослідницьких звітів.

Специфічні умови професійної діяльності вимагають достатньо високий технічний рівень виконання фізичних вправ та рівень їх оцінювання, відповідний ступінь новаторства, позитивної думки, спостережливості, інноваційної обізнаності, схильності до підприємницької діяльності, відчуття державного порядку та суспільного духу, надання соціальних послуг, пов'язаних зі спортом.

Основний навчальний план забезпечує базу освіти, де вивчаються такі предмети, як «основна психологія», «вступ до спеціальності спорт», «спортивна соціологія», «спортивна психологія», «спортивна анатомія», «фізіологія спортивних вправ», «здоров'язбереження», «методи наукових досліджень у спорті», «школа фізичного виховання», навчальні програми з різних видів фізичного виховання, навчання руховим навичкам і контроль за їх засвоєнням.

Під час навчання на освітньому рівні «бакалавр» у відповідності до положення існують загальні інструкції щодо вибору курсу. Професійна характеристика здобувача трактується, як: «наявність духу», де ядром є процес посвяти, пошуку істини, братство, інновації. Платформа професійного досвіду, підхід до пошуку знань, духовний досвід реалізуються через «студентську діяльність». Закріплення практичних здібностей студентів в дусі новаторського навчання сконцентровано у «викладанні одній» теорії та «спеціальному звіті» з її реалізації. Національні традиційні спортивні особливості перш за все щільно пов'язані з національними традиційними видами спорту, які знаходяться в центрі уваги. Розуміння національної політики в галузі фізичного виховання і спорту відбувається через осередки національної культури, де відбува-

ються освітні семінари та інші національні традиційні заходи з навчанням різним фізичним вправам, метою яких є служіння національній освіті.

Заходи з розвитку потенціальних можливостей є ключовим напрямком роботи і інноваційний спосіб навчання обдарованої молоді та вдосконалення практичних засобів навчання є пріоритетним. Набула розповсюдження система «трьох вихователів» (наставник в житті, академічний викладач та практичний інструктор) для управління «шістьома платформами» (професійна рухова підготовка, навички оволодіння глибокими знаннями відповідного профілю, стійка звичка до розширення та поглиблення професійних знань.

Обов'язковим є дотримання «послідовної системи» оволодіння (протягом 4 років) «восьми сильних» практичних навичок (поліпшення загального стану, зміцнення професійного духу, розвиток особистих якостей, вдосконалення професійних здібностей, підвищення компетентності в галузі освіти, розвиток художнього смаку, робота над підвищенням організаційно-методичних навичок організації освітнього процесу, спрямованість на досягнення визначеної життєвої мети.

В той же час університет оптимізує оригінальну практику навчання через систематичне управління.

Отже, майбутній учитель фізичного виховання повинен мати здібності до самостійного навчання. В процесі саморозвитку використовувати сучасні засоби отримання інформації, володіти мовою та мати схильності до риторики. Повинен бути наділений здатністю викладати у початковій і середній школі, проводити спортивну роботу у дитячому садку, розуміти сучасні реформи та інновації, добре орієнтуватися у проблемах освіти, мотивувати студентів та керувати ними, вміти інтегрувати різні освітні ресурси у відповідності до поставлених завдань та умов.

Список використаних джерел:

1. Чжан Лун. Традиційні погляди китайців на особистісно-професійні якості вчителя. *Международное сотрудничество в образовании в условиях глобализации* : материалы второй международной научно-практической конференции. Часть I / отв. ред. В. М. Ефимова. Симферополь : ДИАЙПИ, 2013. С. 344–349.

2. 2014年青年教师培养计划 [Програма підготовки молодих викладачів у 2014 році] [粵教师函[2014]108号[Лист Департаменту освіти провінції Гуандун № 108, вересень 2014 року]. URL: <http://www.gdhd.edu.cn/business/htmlfiles/gdjyt/tzgg/201409/479726.html>

3. 柳捷.高师教育百年回眸 Погляд на столітню історію вищої педагогічної освіти / [китайською мовою] URL: <http://www.gbook.com.ch/lj/007.htm>.

4. Чжан Лун. Этико-философские истоки традиционных воззрений китайцев на личностно-профессиональные качества учителя. *Проблеми*

сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія : зб. статей / ред. кол.: О. В. Глузман, М. Я. Ігнатенко, В. С. Заслуженюк та інші. Ялта : РВНЗ КГУ, 2013. Вип. 41. Ч. 3. С. 213–218.

Маленюк Т. В.,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики
олімпійського і професійного спорту*

*Центральноукраїнського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка*

Грицик В. А.,

*студентка факультету фізичного виховання
Центральноукраїнського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка*

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ НА ЗАНЯТТЯХ З ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Спеціальну витривалість бігунів на середні дистанції можна розглядати як багатокомпонентне поняття, тому що рівень її розвитку залежить від багатьох факторів: загальної витривалості, швидкісних і швидкісно-силових здібностей, техніко-тактичної підготовленості, вольових якостей тощо.

Фахівці справедливо наголошують, що саме високий рівень розвитку швидкісних та швидкісно-силових здібностей може забезпечити успіх у даному виді легкої атлетики [1].

Аналіз літературних джерел засвідчує, що розвиток спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції традиційно здійснювався на основі підвищення функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи і збільшення обсягу тренувального навантаження. Довгий час використання вказаного напрямку забезпечувало безперервне зростання результатів, однак, дослідження останніх років показують, що цього вже не достатньо, щоб забезпечити високу результативність спортсменів [3].

Сучасні фахівців з легкої атлетики вважають, що найважливішим фактором, що обумовлює спеціальну витривалість бігунів на середні

дистанції, є локальна витривалість, детермінована функціональними можливостями м'язових локомоторних ланок; інші спеціалісти вважають, що провідним фактором є загальна витривалість, детермінована функціональними можливостями кардіо-респіраторної системи, які необхідно розглядати, як першочерговий фактор розвитку спеціальної витривалості [3].

Розвиток спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції здійснюється на основі багатократного подолання відрізків дистанції зі змагальною (чи близькою до неї) інтенсивністю і не тривалими паузами відпочинку, а також пробігання змагальних дистанцій (Pfeifer, Harre, 1982).

Інтенсивність тренувальної роботи, спрямованої на розвиток спеціальної витривалості бігунів, повинна бути наближена до запланованої змагальної інтенсивності. Також можна використовувати інтенсивність виконання вправ, що дещо перевищує змагальну заплановану. У тих випадках, коли тривалість окремих вправ не велика (набагато менше ніж тривалість змагальної діяльності), паузи відпочинку між ними повинні бути не тривалими. Тривалість пауз повинна бути такою, щоб забезпечувати виконання наступної вправи на фоні втоми після попередньої вправи [2].

На думку фахівців (Platonov V.N., Vulatova M.M., 1992), суттєвий вплив на розвиток спеціальної витривалості має узгодження вправ різної тривалості при виконанні програми одного тренувального заняття. Так, у бігунів на середні дистанції найбільше розповсюдження у практиці отримали варіанти, у яких довжина відрізків у серіях є постійною або поступово збуває (табл. 1). При цьому обов'язково необхідно дотримуватися наступних методичних правил: паузи відпочинку між подоланням відрізків не повинні бути тривалі (ЧСС не має знижуватися більше, ніж на 10–15 уд/хв.); кожний наступний відрізок повинен бути коротшим за попередній або мати таку ж довжину; загальний час серії повинен бути близьким до того часу, який спортсмен планує показати під час змагань [2].

Таблиця 1

Приклади тренувальних серій для розвитку спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції

Серія, м	Довжина дистанцій (м), відпочинок (с)								
	I	відпочинок	II	відпочинок	III	відпочинок	IV	відпочинок	V
800	300	20	200	15	100	10	100	10	100
1500	500	30	400	20	300	10	200	10	100

Примітка: I – V – відрізки дистанції.

Таким чином, аналіз сучасної літератури свідчить про достатню кількість досліджень, які присвячені методиці розвитку та удосконалення спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції. Однак варто відмітити, що недостатньо вивченим залишається питання розвитку спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції під час занять з підвищення спортивної майстерності (ПСМ) в умовах навчання у ЗВО.

Мета дослідження – вивчити методику розвитку спеціальної витривалості студентів-бігунів на середні дистанції під час занять з ПСМ на етапі спортивного удосконалення.

Завдання дослідження: здійснити аналіз літературних джерел; розкрити основи методики розвитку спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції на заняттях з ПСМ.

Дослідження було проведено на базі факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка. У ньому брали участь студенти-легкоатлети, які спеціалізуються у бігу на середні дистанції.

У зв'язку з тим, що бігуни відрізнялися за рівнем спортивної кваліфікації та статтю, у роботі представлена індивідуальна бігова роботи Грицик Вікторії (спортивна спеціалізація – біг 800 м, спортивна кваліфікація – II розряд).

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, аналіз щоденників тренерів-викладачів з легкої атлетики і бігунів на середні дистанції.

Аналіз щоденників тренера-викладача вищої категорії Нищенка В.А. і тренера-викладача першої категорії Пархоменка В.О. стосовно планування бігової роботи для бігунів на середні дистанції, а також аналіз власного (Грицик В.) щоденника тренувальної роботи дав змогу детально вивчити методику розвитку спеціальної витривалості бігунів на 800 м у підготовчому періоді підготовки спортсменів.

Підготовчий період представлений трьома мезоциклами, кожний з яких складався з трьох мікроциклів з одним вихідним у неділю. У вівторок, четверг і суботу застосовувався кросовий біг (для розвитку загальної витривалості) у поєднанні з силовою і швидко-силовою роботою у тренажерному залі. У понеділок, середу і п'ятницю виконувався інтерв'альний біг на різні відрізки.

Так, у втягувальному мезоциклі (вересень) у другому втягувальному мікроциклі кросовий біг тривав 15–20 хв. (70%), а інтерв'альний біг (75%) передбачав: 4x100 м через 3 хв. відпочинку; 3x800 м через 7 хв. відпочинку; 3x200 м через 4 хв. відпочинку.

У базовому розвиваючому мезоциклі (вересень-жовтень) у першому втягувальному мікроциклі тривалість кросового бігу збільшилась до 20–30 хв. (75%), а інтерв'альний біг передбачав наступну роботу: 3x300 м

через 4 хв. відпочинку (75%); 2 серії 3x800 м через 7 хв. відпочинку (80%); 2 серії 4x200 м через 4 хв. відпочинку (80%).

У базовому стабілізуючому мезоциклі (жовтень-листопад) у першому ударному мікроциклі кросовий біг застосовується лише у вівторок і суботу тривалістю 30 хв. (80–85%). Бігова робота в інші дні тижня передбачала: перемінний біг 100-200-300-400-500-600-700-800 м через 100-200-300-400-500-600-700-800 м підтюпцем (80%); інтервальний біг 4x1000 м через 9 хв. відпочинку (80%); 2 серії 3x800 м через 7 хв. відпочинку (85%); 4 серії 4x100 м через 1-2-3 хв. відпочинку (90%).

Висновки.

1. Проаналізовано основні компоненти навантаження у процесі розвитку спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції: тривалість відрізків у серіях від 100 до 1000 м; інтенсивність бігу відповідає змагальній запланованій; тривалість пауз відпочинку забезпечує виконання наступної вправи на фоні втоми (паузи відпочинку неповні та активні); кількість серій залежить від рівня тренуваності, етапу підготовки та кваліфікації спортсмена.

2. Визначено, що у тренувальному процесі студентів-бігунів на 800 м у підготовчому періоді на етапі спортивного удосконалення, 50% загального об'єму роботи відводиться розвитку загальної витривалості і 50% – спеціальної витривалості. Для розвитку загальної витривалості передбачається кросовий біг від 15–20 до 30 хв. з інтенсивністю, яка поступово зростає від 70 до 85% від максимальної.

3. Визначено методичні основи розвитку спеціальної витривалості бігунів на 800 м у підготовчому періоді на етапі спортивного удосконалення: довжина відрізків у програмі тренувального заняття коливається від 100 до 8000 м; інтенсивність бігової роботи поступово підвищується з 75% до 90% від максимальної; тривалість інтервалів відпочинку залежить від тривалості бігової роботи; кількість серій – від 1 до 3.

Список використаних джерел:

1. Вовченко І.І., Гедзюк Д.О. Фізична підготовка бігунів на середні дистанції на етапі спортивного удосконалення. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: зб. наук. праць. Вип. 1. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 21–24.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 422 с.

3. Цыбулина С.И., Костюченко В.Ф. Специальная выносливость бегунов на средние дистанции. URL: <https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/2567/1/111.pdf> (дата звернення 09.10.2019).

Мальона С. Б.,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

Цап І. Г.,

*старший викладач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

Магійчук І. В.,

*доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

Пятничук Г. О.,

*доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

Майструк В. В.,

*старший викладач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

ОЗНАКИ СТАТЕВОГО ДИМОРФІЗМУ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ АНКЕТУВАННЯ ДІВЧАТ 17–23 РОКІВ

Специфіка виду спорту визначає особливості морфо-функціональних параметрів жінок уже на самому початковому етапі підготовки. При цьому під час спортивного відбору у волейбол відбираються високорослі дівчата, у спортивну гімнастику – маленькі, тендітні, гнучкі, з високою координацією, а в дзю-до – дівчата середнього росту, витривалі, з розвинутою нейромоторною реакцією [1; 4].

Інтенсивні фізичні навантаження і зниження жирової маси тіла, що спостерігається у силових та ігрових видах спорту [2; 9], часто призводять до порушення менструального циклу (МЦ). Якщо у тих дівчат, які не займаються спортом нормальний МЦ встановлюється в 12–13 років, то у дівчат-гімнасток – в 16–18 років і період формування стійкого МЦ триває 3–4 роки, тоді як у дівчаток, що не займаються спортом – тільки 6–12 міс

[1; 6]. До сьогоднішнього дня продовжують існувати проблеми жіночого спорту, так як на їх результати впливає МЦ і багато факторів пов'язані з ним [10]. В ігрових і силових видах спорту більшість тренерів є чоловіки і це призводить до появи бар'єру між спортсменками і ними [7].

Із урахуванням жіночого менталітету дівчата-підлітки не можуть говорити відверто про це і продовжують тренуватися з високою інтенсивністю фізичного навантаження (ФН), що призводить до хворобливих явищ та ускладнень. У цей період в жіночому організмі проходять значні зміни і це вимагає особливого підходу: зниження рівня ФН під час тренування і поступового переходу до силових ФН [4; 5; 8]. До тенденцій сучасного спорту відносять дедалі більші обсяги ФН, що в більшості випадків призводять до передчасного і невідповідного до віку зниження функціональних можливостей і фізичної працездатності на тлі погіршення соматичного здоров'я спортсменок [7; 9].

При низькій обізнаності юних спортсменок та тренерів про наслідки впливу інтенсивних занять спортом на органи репродуктивної системи, а також в силу інтимності і традиційної делікатності в спортивному середовищі, надзвичайну важливість має розробка нових підходів щодо планування й побудови тренувального процесу, що базується на принципах статевого диморфізму [3]. При цьому не враховуються сильні і слабкі природні якості жінок [9; 10]. Для вивчення закономірностей формування пристосувальних реакцій жіночого організму під впливом тренувальних режимів різної спрямованості та інтенсивності необхідні знання біологічних можливостей чоловічого і жіночого організму, тобто необхідно орієнтуватися в питаннях статевого диморфізму [1; 3].

Мета дослідження: вивчити вплив МЦ на ефективність тренувальної діяльності спортсменок, що спеціалізуються в ігрових і силових видах спорту.

Проведено анкетування 50 спортсменок віком від 18–23 роки, які мають різні спортивні кваліфікації. В анкеті представлені 8 питань, що стосуються біологічних особливостей організму дівчат, зокрема, порушені особливості перебігу МЦ з урахуванням періодів тренувального режиму.

Проведений аналіз відповідей спортсменок на поставлені питання показав, що початок МЦ коливається в діапазоні 11-16 років. Найбільша частота (54,0%) початку МЦ характерна для дівчат в 12 років. У 13 років їх було 16,0%, в 14 – 14,0%, в 15 – 12,0% і в 16 років – тільки 4,0% спортсменок.

На питання про встановлення регулярного МЦ у 72,0% спортсменок відзначається нерегулярний МЦ як протягом одного року після його початку, так і після тривалого спортивного стажу. У 88,0% спортсменок МЦ продовжує залишатися нерегулярним після 23 років і триває від 3 до 5 днів.

Результати анкетування спортсменок (n = 50)

№	Питання	Відповіді	
1.	В якому віці почався МЦ?	11–16 років	
2.	Чи регулярний у Вас МЦ?	14 так	36 ні
3.	Чи ставите Ви до відома тренера в ці дні?	16 так	34 ні
4.	Чи враховує Ваш тренер це під час тренувань?	15 так	35 ні
5.	Чи знижуєте Ви навантаження на тренуваннях в ці дні?	42 так	8 ні
6.	Чи допускає тренер Вас до змагань при наявності МЦ?	38 так	12 ні
7.	Чи впливає це на зниження працездатності під час тренувань і змагань?	35 так	15 ні
8.	Чи змінюєте Ви свій режим дня в ці дні?	28 так	22 ні

На думку багатьох дослідників причиною маскулізації є підвищений вміст тестостерона в крові [3]. За даними Л.І. Лубишевої [1] у спортсменок в 6 разів частіше, у порівнянні з їх однолітками, які не займаються спортом, реєструється порушення МЦ, яке у 40% жінок призводить до безпліддя.

Нами встановлено, що більш сприятливі показники перебігу МЦ встановлені для спортсменок, що спеціалізуються в ігрових видах спорту. Щодо хворобливості протікання МЦ також виявлено різницю в показниках. 24,0% дівчат відзначили, що МЦ протікає болісно, але не завадило їм зайняти престижні місця на міжнародних змаганнях. 28,0% дівчат не ставлять до відома свого тренера про ці дні і це пов'язано з тим, що в силових видах спорту збірні команди, в основному, тренують чоловіки. Це призводить до того, що дівчата не можуть відверто сказати тренеру про «критичні» дні. Виходячи з цих результатів можна зробити висновок, що тренер не знижує навантаження для спортсменок і допускає їх до змагань, оскільки вони не знають про це і з цієї причини ми отримали вище зазначені відповіді (див. табл. 1, питання 5 і 6). При цьому виявлено, що в різні періоди МЦ у 60,0% дівчат спостерігається зменшення силових здібностей. Однак, на тренуваннях із загального обсягу запланованих ФН практично у всіх спортсменок зберігається 100,0% об'єм вправ силової спрямованості.

В ігрових видах спорту, під час МЦ переважають навантаження швидко-силового характеру, а також вправи спрямовані на розвиток гнучкості. Відповіді на шосте запитання, свідчать також про те, що у великому спорті ніщо не може бути причиною відказу від участі у змаганнях і, що всі дівчата справжні професіонали.

Відповіді на сьоме питання пов'язані з гормональним фоном в ці дні, так як в організмі відбувається гормональна перебудова, що не може не вплинути на працездатність спортсменок. При відповіді на останнє

запитання дівчата сказали, що в основному в ці дні до тренувань намагаються більше відпочивати і більше пити рідини.

Існуюча організація тренувальних режимів не враховує терміни перебігу МЦ у спортсменок. Планування великих обсягів тренувальних навантажень під час МЦ, коли спостерігається спад фізичної працездатності спортсменок, може вплинути не тільки на спортивні показники, але й привести до порушень репродуктивної системи спортсменки. Виходячи з цього, тренувальний мезоцикл раціональніше будувати так, щоб у кожної спортсменки період відновлення збігався з днями МЦ. Вищесказане вказує на необхідність врахування морфо-функціональних можливостей організму спортсменок під час окремих фаз МЦ при плануванні тренувальних навантажень для забезпечення спортивного довголіття та збереження здоров'я спортсменок.

Список використаних джерел:

1. Лубышева Л.И. Женщина и спорт: социально-функциональный аспект. *Теория и практика физ. культуры*. 2000;6: 13-16.
2. Лысаковский И.Т. Восстановление работоспособности спортсмена в дозированной скоростно-силовой нагрузке на контрольно-диагностическом стенде. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2018;164(10): 182-186.
3. Макарова Г.А. Физиологические критерии в системе прогнозирования успешности соревновательной деятельности в избранном виде годичном тренировочном цикле. *Физическая культура и спорт. Наука и практика*; 2013. 364 с.
4. Макарова Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры. М.: Изд. Центр, «Академия»; 2013. 270 с.
5. Марченко Н.В., Ильин А.А., Капилевич Л.В. Совершенствование техники выполнения подготовительной фазы броска в прыжке у игроков студенческих баскетбольных команд. *Теория и практика физ. культуры*. 2018;3: 77-81.
6. Мельникова Н.Ю. Эволюция женской олимпийской программы. *Теор. и практ. физ. культ.* 1999;6: 9-15.
7. Мельникова Н.Ю. Основные тенденции развития женского олимпийского спорта в современном мире. *«Олимпийское и международное спортивное движение: история, теория, практика»*: Межвуз. сборн. науч. матер., посвящ. 90-летию первого выступления российских спортсменов на Олимпийских играх. Воронеж, 2018.
8. Морган Вуттен. Как добиться успехов в подготовке баскетболистов ТВТ. Дивизион, Москва; 2008. 400 с.
9. Мягкова С.Н. Проблемы гендерной асимметрии в современном олимпийском движении. *Теория и практика физ. культуры*. 2017;3: 10-14.

10. Мягкова С.Н, Истягина-Елисеєва Е.А. Изменение морфо-функционального статуса женщины на рубеже 19–20 веков. *«Международное спортивное и олимпийское движение: история, теория и практика»* : межвуз. сборн. науч. матер. Воронеж, 2019.

Согаконь О. А.,

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

ІНТЕГРОВАНІ ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ПРИРОДНИЧОНАУКОВОГО ЦИКЛУ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сучасний стан розвитку педагогічної науки в Україні на фоні безпервної інтеграції міжнародних зв'язків, прагнення країни стати повноцінним членом європейської спільноти визначає зміну цільових орієнтирів професійної педагогічної освіти, формування фахівця високої якості і компетентності. Дослідженню проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців приділяється належна увага, зокрема таким аспектам, як: професійна підготовка фахівців у вищій школі (А. Алексюк, В. Бондар, С. Гончаренко, М. Євтух, М. Носко, О. Савченко, С. Сисоєва, Л. Хомич); питання підготовки майбутніх фахівців у контексті психолого-педагогічної літератури (І. Бех, В. Давидов, Л. Кондрашова, О. Пехота, В. Рибалка); підготовка фахівців з фізичної культури і спорту при застосуванні інтегрованих форм проведення занять (В. Арзютов, Е. Вільчковський, Л. Волкова, Н. Денисенко, Л. Сущенко, В. Платонов, П. Хоменко, Б. Шиян) [1, с. 202].

Вивчення інтегрованих форм проведення занять у вищій школі, як інтегрована лекція, інтегровані лабораторні та практичні заняття знаходимо у дисертаціях сучасних науковців О. Ажиппо, А. Бабенко, Н. Волкової І. Лапчака, О. Омельчука, В. Іщука, С. Кудіна, С. Табінської, А. Петрова, Л. Сущенко, О. Тимошенка, П. Хоменка [4, с. 6].

Після вивчення та узагальнення наукових праць сучасних науковців з підготовки фахівців фізичної культури, ми визначили, що інтегрована лекція – це високий науково-теоретичний та соціально-культурний рівень викладання, що передбачає систематичний, послідовний і всебічний виклад наукового матеріалу на міжпредметній основі з різних навчальних

дисциплін, насамперед це поєднання предметів медико-біологічного циклу з дисциплінами спортивно-педагогічної спрямованості. Такі заняття відрізняються інформаційною ємністю, матеріал викладається компактно і логічно, формується функція інформаційно-узгоджувальна, яка полягає в передачі студентам підбраного й структурованого навчального матеріалу. Під час інтегрованих занять забезпечується високий емоційний фон лекцій, формується система інтегрованих знань, наводяться приклади з практики фізичного виховання, відбувається постійний контакт лектора з аудиторією. На інтегрованих лекціях формується цілісне творче мислення студентів на основі взаємозв'язку природничих дисциплін з професійною підготовкою фахівця фізичної культури, закладаються основи для подальшого самостійного вивчення теми і вміння застосовувати на практиці при вивченні дисциплін спортивного спрямування. При цьому відмічаємо зростання ролі діалогічної взаємодії і спілкування під час лекції, відбувається підсилення психологічної функції, що полягає у врахуванні психологічних особливостей групи студентів для підвищення ефективності навчального процесу. Лекції з предметів природничо-наукового циклу посідають провідне місце у підготовці фахівця фізичної культури, що пояснюється високим теоретичним змістом, науковою значимістю актуальних проблем медико-біологічної галузі.

Інтегровані лабораторні заняття з предметів циклу природничонаукової підготовки являють собою особливу конструкцію ланки формування навичок і вмінь, сприяють реалізації міжпредметних зв'язків, принципу зв'язку теорії з практикою, розвитку пізнавальної активності студентів. Вони спрямовані на поглиблення споріднених науково-теоретичних знань й оволодіння певними методами самостійної роботи з різних дисциплін медико-біологічного циклу. Під час інтегрованих лабораторних занять виробляються практичні вміння порівнювати, узагальнювати, аналізувати тощо, застосовується актуалізація знань, корекція опорних уявлень студентів, використовується систематизація результатів лабораторної роботи, обов'язково підводяться підсумки, а головне чітко спостерігається зв'язок теорії з практикою.

Практичне заняття, як інтеграційна форма – форма навчального заняття, в ході якої обговорюються теоретичні положення навчальної дисципліни та формуються вміння і навички їх практичного застосування шляхом виконання сформульованих завдань, після виконання яких закладається науковий світогляд майбутнього фахівця фізичної культури, формуються самостійні висновки на основі отриманих знань. Під час інтегрованих практичних занять при викладанні дисциплін природничо-наукового циклу відбувається систематичний контроль результатів практичної діяльності, широко використовуються творчі завдання, що формують цілісні наукові знання фахівця фізичної культури.

На основі аналізу фахової літератури, досліджень сучасних науковців та власних спостережень, ми визначили переваги інтеграційних занять. Вони

відносяться до інноваційних, нестандартних форм проведення занять, ґрунтуються на матеріалі кількох сумісних дисциплін на основі міжпредметної інтеграції, коли навчальний матеріал підпорядковується одній темі, що дозволяє домогтися цілісного сприйняття та глибоких різнобічних професійних знань. Мета таких занять полягає у встановленні безпосередніх зв'язків між окремими розділами навчальних дисциплін та формування міжпредметних зв'язків при підготовці майбутніх вчителів фізичної культури. На таких заняттях позиція викладача і студента виявляється в партнерстві, викладач виступає організатором спільної діяльності, тоді, як студент є активною, творчою особистістю, прагне до подальшої пізнавальної діяльності. На інтеграційних заняттях переважає демократичний стиль спілкування, створюється атмосфера співробітництва. Застосовуються такі методи та прийоми засвоєння знань та види діяльності студентів: постановка проблемних завдань, спостереження, співставлення, порівняння, узагальнення, синтез, пошук альтернативного підходу до вирішення завдань, при цьому переважає самостійна дослідно-пошукова діяльність студентів.

Саме інтеграційні заняття є важливим способом покращення традиційної предметної системи, спрямованої на її вдосконалення, поглиблення взаємозв'язків між предметами, вони відіграють позитивну роль у формуванні знань, сприяють розумовому розвитку, навчають робити певні порівняння, знаходити аналогії предметів медико-біологічного циклу з методикою викладання фізичного виховання і вміти використовувати здобуті знання у професійній діяльності.

Список використаних джерел:

1. Лясова Т.І., Левицькі О.М. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 202–205.
2. Стадник В.В., Боровик Ю.І., Смирнова Л.М. та ін. Інновації щодо підвищення ефекту фізичного виховання студентів у поза академічних формах. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип.4 (112) 19. С. 148–151.
3. Тимошенко О.В., Марущак М.О Використання інфо-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип 3К (97). С. 544–548.
4. Хоменко П.В. Природничонаукова підготовка фахівця фізичної культури. Полтава, 2012. 379 с.
5. Фізичне виховання студентів : навч. пос. / під заг. ред. В.М. Корякіна. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2018. 494 с.

НАПРЯМ 2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Годлевський П. М.,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
Херсонської державної морської академії*

Свирида В. С.,

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Херсонської державної морської академії*

Віннік Ю. В.,

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Вінницького національного аграрного університету*

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ

Адаптаційний період при вступі і подальшому навчанні у ВНЗ (вищий навчальний заклад) студентів відбувається по-різному, залежно від їхніх індивідуально-психологічних особливостей, рівня фізичного розвитку, мотиваційної складової [1; 2; 5]. Період адаптації першокурсника пов'язаний із руйнуванням раніше сформованих стереотипів, що породжує труднощі, як у навчанні так і в спілкуванні. «Академічні» стресогенні чинники є найбільш специфічними та поширеними переважно серед студентства, а відсутність достатньої біологічної рухової активності ускладнюють психофізіологічний процес відновлення [4; 6; 7]. Дослідження показують, що достатня загальна фізична підготовка майбутніх спеціалістів комплексно впливає на процес активної адаптації до навчання, студентського колективу та майбутньої професійної діяльності [1; 3; 6].

Мета даної роботи полягає у дослідженні впливу фізичного виховання на адаптацію студентів до навчання та майбутньої професійної діяльності.

Для розв'язання поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел,

анкетування, опитувальник нервово-психічного напруження, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, метод експертної оцінки.

Дослідження розпочато у вересні 2018 навчального року на базі кафедр: фізичного виховання Херсонської державної морської академії (ХДМА), перший курс в кількості 127 курсантів – ЕГ (експериментальна група) та кафедри фізичного виховання Вінницького національного аграрного університету (ВНАУ), перший курс в кількості 85 – КГ (контрольна група) і передбачало два етапи. На етапі констатуючого експерименту, вересень 2018 н.р., було проведено анкетування з використанням опитувальника Т.А. Немчина, визначено вихідний рівень психологічного стану студентів до фізичного виховання ВНЗ в цілому. Протягом навчального 2018–19 р.р. на практичних заняттях фізкультурного спрямування кафедри фізичного виховання ХДМА (ЕГ) застосовувалась методика психофізичного характеру з використанням аутогенного тренування, соціально-психологічного антистресового тренінга [4], вправи оздоровчого та спортивного впливу. Заняття продовжувались п'ять місяців, а тренінг три тижня, на початку всього курсу і такий же термін при кінці.

Кафедра фізичного виховання ВНАУ (КГ) працювала за традиційною програмою.

За результатами опитувальника Т.А. Немчина (існування трьох стадій) у вихідних даних обох груп (ЕГ та КГ) виявлені ознаки нервово-психічної напруги (НПН). Стан емоційної напруги на початку експерименту характеризувався: НПН-1 (слабке) – 27%; НПН-2 (середньо-виражене) – 73%; НПН-3 (надмірне) – 0%; подібний у досліджуваних ЕГ і КГ (рис. 1).

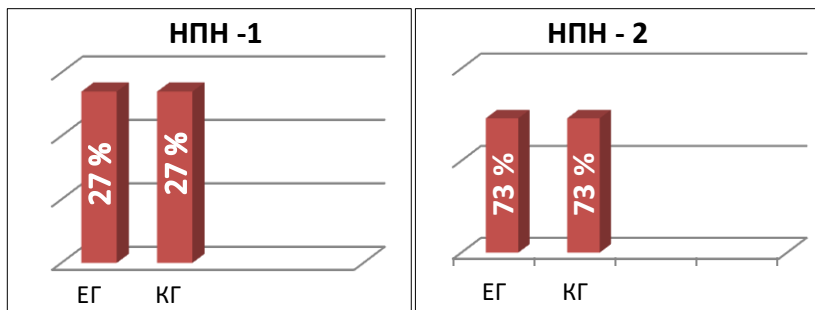


Рис. 1. Стан емоційної напруги на початку експерименту, %

Під час анкетування з'ясувалися чинники, які заважають студентам швидко адаптуватися до навчання в ВНЗ. Серед них постійна перевтома і відсутність відпочинку (56% від загальної кількості опитаних),

незбалансоване харчування (48%), паління (52%), недостатня рухова активність (26%), вживання алкоголю (16%), інші чинники (12%).

Стрессова стійкість, толерантність до стресу є одним з основних критеріїв фізичного і психічного здоров'я студентів. Слід зазначити, що низький стрес-опір при високому рівні стресу приводить до утворення емоційного вигорання (повне або часткове відключення емоцій у відповідь на психотравматичні ефекти) і деформації особистості. Варто підкреслити, що фізичне виховання розглядається як один з основних педагогічних методів формування здатності людини до ефективного використання стратегій управління стресом [4].

Нами використана авторська методика фізичних вправ [2] для покращення адаптаційних можливостей студентів до навчання та майбутньої професійної діяльності передбачала:

- соціально-психологічний антистресовий тренінг;
- вправи аутогенного тренування;
- вправи для нормалізації функцій хребта і зміцнення його м'язового корсету;
- загально-розвиваючі вправи;
- гімнастику для мозку за В.Е. Нагорним і капілярів за К. Ніші;
- аеробні вправи (ходьба, біг);
- вправи на гнучкість, розтягування (стретчинг);
- прийоми самозахисту.

По закінченню експерименту психологічний стан досліджуваних значно покращився. В ЕГ зросли показники фізичної підготовки та впевненість в подальшій професійній діяльності. Стан емоційної напруги за Т.А. Немчиним в ЕГ зменшився на 12% і становив: НПН-1 – 15%; НПН-2 – 0%; що в підсумку становить 15% від 100%. В КГ студентів Вінницького національного аграрного університету НПН-1 – 57%, НПН-2 – 0%, що в підсумку становить 57% від 100% (рис. 2).



Рис. 2. Стан емоційної напруги по закінченню експерименту, %

На етапі констатуючого експерименту виявлені причини та умови які впливають на адаптацію до навчання. Пристосування організму людини до м'язової діяльності є інтегруванням ряду функцій, що властиво організму людини до адаптування. Варто підкреслити, що фізичне виховання розглядається як один з основних методів формування здатності людини до ефективного протистояння стресам.

Список використаних джерел:

1. Анікеев Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2012. 20 с.
2. Бірюкова Т. Годлевський П. Адаптація студентів медичного факультету до циклу дисциплін фізичного виховання. *Актуальні проблеми юнацького спорту*: зб. статей XIII Всеукр. наук. конф. / уклад. С.К. Голяка. Херсон: ХДУ, 2018. С. 199–203.
3. Круцевич Т.Ю. Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ : Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
4. Меерсон Ф.З. Пшенникова М.Г. Стресс-лимитирующие системы организма и новые принципы профилактической кардиологии. М. : Медицина, 1989. 213 с.
5. Несторова С. Ю. Адаптація організму молоді 18–20 років до фізичних навантажень аеробного та анаеробного спрямування в умовах різної метеоситуації. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фіз.. культури і спорту. Л. , 2007. Вип. 11, т. 4. С. 196–200.
6. Сіренко Р.Р., Фалес Й.Г., Огерчук О.Ф. Функціональні блоки, що гальмують розвиток фізичної працездатності. *Адаптаційні можливості дітей та молоді*: V Міжнар. наук.-прак. конф. О. : ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2004. С. 202–204.
7. Soroka A, Tsos A, Hylchuk Y. Physical and mental health components condition in the life quality of students who regularly practice kickboxing and yoga *Physical Activity Review*. 2017. Vol. 5. P. 37–43.

Кособуцький Ю. Ф.,

ст. викладач кафедри фізичного виховання

Григорович О. С.,

ст. викладач кафедри фізичного виховання

Ковальчук П. В.,

*студент 4 курсу, групи ЕЕЕ-41 Навчально-наукового інституту
автоматики, кібернетики та обчислювальної техніки (ННІАКОТ)*

Лісовець Н. І.,

*магістрант групи ЕЕЕм-51 Навчально-наукового інституту автомати-
ки, кібернетики та обчислювальної техніки (ННІАКОТ)
Національного університету водного господарства
та природокористування*

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Фізична культура і спорт міцно увійшли у побут студентської молоді. Вони сприяють всебічному гармонійному розвитку особистості студента, зміцненню його здоров'я, розвитку фізичних здібностей і працьовитості [3; 5, с. 11–21; 4]. З переходом на факультативну форму організації освітнього процесу з фізичного виховання у Національному університеті водного господарства та природокористування (НУВГП) підвищується роль безпеки в ході самостійних занять фізичним вихованням. Тому боротьба за зниження травматизму, захворювань та нещасних випадків в освітньому процесі є однією з найважливіших задач керівництва кафедр і науково-педагогічних працівників [1, с. 12; 2, с. 22].

Студенти, які займаються самостійно, повинні суворо дотримуватися правил обраного виду спорту і виконувати такі рекомендації [2, с. 60]:

1. До самостійних занять можна приступати після проходження медичного огляду і дозволу лікаря.

2. Перед початком занять проконсультуватися з викладачем фізичного виховання і з його допомогою скласти план, що гарантує дотримання основних принципів тренування.

3. Займатися можна в будь-який час доби, але не раніш, ніж через 2 год. після прийому їжі, не пізніше чим за 30 хв до прийому їжі і за годину до сну.

4. Форма повинна відповідати виду спорту і погодно-кліматичним умовам. На заняттях не тримати в кишенях колючі і ріжучі предмети.

5. Місце проведення занять повинне відповідати вимогам техніки безпеки.

6. Знижувати обсяг і інтенсивність навантаження за несприятливих метеорологічних умов.

7. Не слід займатися при відхиленнях у стані здоров'я. Для тих, у кого поганий сон, велике нервово напруження, перевтома, навантаження необхідно знижувати.

8. Дотримуватися правил особистої гігієни. Відмовитися від уживання алкоголю і куріння.

9. Після хвороби відновляти заняття тільки з дозволу лікаря і проводити їх у скороченому обсязі.

10. На початковому етапі тренуватися поодиночі чи з групою товаришів, рівних за підготовкою, щоб уникнути перенапруження.

11. Виховувати навички самостраховки, тобто навички правильного і безпечного падіння, уміння уникати небезпечних рухів і положень тіла.

12. Бинтувати суглоби, які раніше зазнавали розтягання.

13. Не можна користуватися несправним інвентарем і устаткуванням.

14. Регулярно контролювати своє самопочуття, настрої, сон, показання пульсу, зміну ваги.

15. Використовувати відновлювальні засоби – самомасаж, сауну, парну лазню й ін.

16. Постійно підвищувати свій рівень знань в області анатомії, фізіології, спортивної медицини, методики тренування.

Особливу небезпеку являє порушення правил поведінки на воді [2, с. 61], тому що це може привести до смертельного випадку. Для навчання плавання, купання, організації активного відпочинку студентів вибирають ділянки ріки, де немає вирів, ям і швидкої течії. Обране місце повинне мати поступове поглиблення, тверде піщане дно. Водяну територію пляжу потрібно ретельно очистити від водної рослинності, корчів, затонулих гілок, черепашок, битого посуду й іншого сміття. Аквааторію пляжу необхідно відгородити плавучими буями.

В ході організації факультативних занять з навчання плавання і під час виконання тестів група на одного викладача не повинна перевищувати 10 чоловік і при цьому викладач зобов'язаний [2, с. 63]:

– заняття проводити тільки в суворо визначеному місці, при наявності всіх необхідних рятувальних засобів;

- постійно знаходитися на місці заняття;
- мати навички рятуння потоплюючих і вмiти надавати першу допомогу;
- увесь час стежити за тими, хто купається;
- організувати і постійно підтримувати порядок на заняттях;
- прикріпити, до тих, хто не вмiє плавати, осіб, які добре плавають і зобов’язані надавати допомогу в освоєнні техніки плавання і стежити за своїм товаришем;
- після проведення заняття потрібно провести поіменний переклик і організовано залишити пляж чи басейн.

Навчання плаванню проводиться на крайніх неглибоких доріжках басейну або в спеціально відведених місцях на пляжі. Стрибків навчають особи, які вмiють плавати. Стрибати у воду потрібно тільки по одному. Дуже важливо домогтися під час занять на воді високої свiдомої дисципліни.

Однак усі заходи попередження нещасних випадків на воді будуть мало ефективними, якщо особи, які купаються, не будуть виконувати правила поведінки на воді і дотримуватися таких рекомендацій:

1. Перед початком купального сезону перевірити стан свого здоров’я в лікаря й одержати поради про режим користування сонцем, повітрям і водою.

2. Не купатися поодиночці в безлюдних місцях.

3. Додержуватися дисципліни і порядку на воді.

4. Купатися не раніше ніж через годину після прийому їжі.

5. Не зловживати тривалим перебуванням на сонці, що може призвести до сонячного чи теплового удару.

6. Не знаходитися довго у воді, тому що це призводить до ознобу, переохолодження тіла і появи судом.

7. Входити у воду обережно, на глибокому місці зупинитися і зануритися з головою.

8. Не розгублюватися при виниклих судамах. Намагатися утримуватися на поверхні і подати сигнал небезпеки.

9. Опинившись у вирі, потрібно набрати побільше повітря в легені, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок убік за течією, впливти на поверхню.

10. Потрапивши в сильну течію, плисти потрібно тільки за течією до берега.

11. Якщо особа не вмiє плавати – купатися на глибині не більш 1 м.

12. Не стрибати у воду головою вниз при вушних захворюваннях, особливо в разі ушкодження барабанної перетинки.

13. Не залишатися «через силу» під водою.

14. Під час купання стежити за навколишніми й у випадку небезпеки надати їм допомогу чи повідомити викладачу.

15. Виходячи з води, швидко витерти насухо тіло, розтерти його рушником, швидко одягтися і пройтися. Відразу ж після купання на сонці лежати не слід. Сонячні ванни краще приймати до купання, а після купання полежати в тіні.

Категорично забороняється:

1. Купатися в нетверезому стані.
2. Купатися в нічний час.
3. Сильно розігрітим входити у воду.
4. Запливати за обмежувальні знаки.
5. Стрибати у воду зі споруд, не пристосованих для цього й у незнайомих місцях.
6. Плавати по форватеру судноплавної ріки.
7. Підпливати до моторних човнів, барж, суден і т. д.
8. Бавитися, сперечатися у воді, подавати помилкові сигнали небезпеки. Не допускати штовхань, ударів й інших активних дій щодо товаришів, що знаходяться на воді.
9. Купатися при великій хвилі.

В разі нещасних випадків на воді всі особи, які знаходяться поблизу, повинні негайно надати допомогу потерпілим.

Цілеспрямована пропаганда, методичні рекомендації та інструктажі з профілактики травматизму, аналіз причин його появи, дають позитивні результати. У профілактиці спортивного травматизму повинен брати участь кожен викладач і тренер. Для цього їм необхідно знати особливості, основні прояви, причини й умови, що сприяють виникненню різних травм, особливості перебігу захворювань, систему профілактичних заходів, надання першої допомоги.

Список використаної літератури:

1. Грибан Г.П. Правила техніки безпеки і профілактики спортивного травматизму на заняттях з фізичного виховання. Житомир, 2005. 162 с.
2. Грибан Г.П., Гамов В.Г., Зорнік В.Р. Безпека життєдіяльності у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. Житомир, 2012. 536 с.
3. Грибан Г.П., Кузнецова О.Т. Профілактична робота щодо попередження травматизму в освітньому процесі з фізичного виховання. *Безпека життя і діяльності людини – освіта, наука, практика* : матер. XVII Міжн. наук.-метод. конф. Рівне, 2019. С. 33–34. URL: <http://ep3.nuwm.edu.ua/14739/> (дата звернення: 29.10.2019).
4. Кузнецова О.Т., Пасевич А.М., Петрук Л.А. Особливості організації фізичного виховання студентів за місцем проживання. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2012. Вип. № 98. Т. 3. С. 249–251.
5. Кузнецова О.Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика: монографія. Рівне, 2018. 416 с.

Кравченко Р. Т.,
керівник фізичного виховання
ЗВО «Криворізький будівельний коледж»,
тренер викладач
ДЮСШ Криворізької РДА

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Найважливішою цінністю людини, нації в цілому, є здоров'я. Однак, останні роки характеризуються погіршенням стану здоров'я, особливо молоді. Разом із тим, сучасне реформування системи вищої школи в Україні та численні переми, що відбуваються в галузі фізичної культури і спорту виразно, окреслюють проблему організації фізичного виховання у закладі вищої освіти (ЗВО).

Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти здійснюється протягом усього періоду навчання в усіх формах: навчальні заняття, самостійні заняття фізичною культурою, спортом і туризмом, фізичні вправи в режимі дня, масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи. Усі форми взаємопов'язані, доповнюють одна одну і постають як цілісний процес фізичного вдосконалення. Навчальну програму з фізичного виховання реалізують під час навчальних занять із цього навчального предмета. Однак ці заняття не можуть відновити дефіциту рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на тлі хронічної втоми.

Проблема фізичного виховання є предметом систематичних наукових досліджень вітчизняних та зарубіжних учених. Погіршення стану здоров'я молоді викликає занепокоєння не лише теоретиків, а й практиків, які беруть участь у розробках спортивнооздоровчих програм, методичних рекомендацій щодо фізичного виховання в навчальних закладах тощо. Отже, можемо відзначити наявність широкого кола досліджень проблеми фізичного виховання студентів вищого навчального закладу, серед яких праці Г. Апанасенко, В. Григор'єва, Т. Круцевича, О. Куца, Н. Москаленко, Ю. Петришина, Р. Раєвського, Р. Сіренко, Є. Степаненкової, Б. Шияна та ін.

Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у ЗВО багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і дедалі зростаюча кількість нової інформації роблять навчальний процес студента все більш інтенсивним та напруженим. Відповідно, зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження й підвищення

працездатності студентів протягом усього періоду навчання у навчальному закладі. Разом із тим, засобами фізичної культури забезпечується загальна і спеціальна фізична підготовка в контексті умов майбутньої професії. Отже, вирішуючи специфічні завдання, фізичне виховання студентства відіграє суттєву роль у моральному, вольовому та естетичному розвитку, вносить значний внесок у підготовку кваліфікованих та всебічно розвинених фахівців [3, с. 59].

Однак, в межах реалізації програми розвитку фізичного виховання нації в Україні викладачі фізичної культури мають активізувати фізичне виховання студентів і в позанавчальний час (тобто поза обов'язкових занять), а саме:

- фізичні вправи в режимі навчального дня (ранкова гімнастика, вступна гімнастика, фізкультурні паузи, додаткові заняття тощо);
- фізкультурпаузи (проводяться після перших чотирьох аудиторних чи практичних занять, тривалістю по 8–10 хвилин; додаткові заняття (індивідуальні або групові), що проводяться викладачем з метою підготовки слабопідготовлених студентів до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання;
- активний відпочинок; організовані заняття студентів у позанавчальний час у спортивних секціях (аеробіка, шейпінг, бодібілдинг, йога, плавання, вільна боротьба, теніс та ін.);
- самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час (на основі повної добровільності і ініціативи (за бажанням) або за завданням викладача (домашні завдання) [4, с. 277].

Слушною з цього приводу є думка В. Григорьев [2] про те, що крім вирішення виховних і освітніх завдань фізичне виховання у позанавчальний час покликане підвищити рухову активність студентів: поліпшити професійно-прикладну готовність та оптимізувати навчальну працездатність шляхом зняття нервово-емоційної напруги; продовжити формування знань, умінь і навичок, пов'язаних з проведенням самостійних фізкультурно-спортивних занять.

А. Максименко [2, с. 184] визначає основні напрями роботи з фізичного виховання у вищому навчальному закладі: загальнопідготовчий, спортивний, професійно-прикладний, гігієнічний, оздоровчо-рекреативний та лікувальний.

1. Загальнопідготовчий напрям забезпечує всебічну фізичну підготовку студентів і підтримку її на рівні вимог державної програми фізичного виховання (основні засоби: загально-розвиваючі вправи без предметів і з предметами, легка атлетика, плавання тощо).

2. Спортивний напрям забезпечує спеціалізовані систематичні заняття одним із видів спорту у відділеннях спортивного вдосконалення, а

також участь у спортивних змаганнях з метою підвищення рівня спортивної майстерності.

3. Професійно-прикладний напрям сприяє використанню засобів фізичного виховання в системі наукової організації праці, особливо це стосується тих спеціальностей, професійна діяльність яких вимагає специфічної фізичної підготовленості (геологів, фахівців повітряного і водного транспорту, представників акторських спеціальностей, військових професій тощо).

4. Гігієнічний напрям передбачає використання засобів фізичного виховання для відновлення працездатності й зміцнення здоров'я (основні засоби: ранкова гігієнічна гімнастика, загартовування, раціональний режим навчання і відпочинку, харчування у відповідності до вимог гігієни, оздоровчі прогулянки та ін.).

5. Оздоровчо-рекреативний напрям передбачає використання засобів фізичного виховання при організації відпочинку та культурного дозвілля у вихідні дні й під час канікул для зміцнення здоров'я (основні засоби: туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри тощо).

6. Лікувальний напрям забезпечує відновлення здоров'я в цілому або окремих функцій організму, знижених чи втрачених в результаті захворювань, травм.

Таким чином, фізичне виховання у навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи освіти має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного та морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, зокрема особистості студента, удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя й професійної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Григорьев В.К. Физическое воспитание студентов: / В.К. Григорьев, Н.А. Третьяков. Теория и методика физического воспитания: учеб. / под ред. Т.Ю. Круцевич. К. : Олимпийская литература, 2003. Т. 2. 321 с.

2. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов. М. : Физ. культура, 2005. 544 с.

3. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. 2-е изд., испр. М. : Сов. спорт, 2004. 464 с.

4. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи: навч.посіб. К: Академвидав, 2014. 456 с.

Лемак О. Й.,

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

Султанова І. Д.,

*кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

Іванишин І. М.,

*кандидат хімічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

Біленко І. М.,

*магістр
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ПІДЛІТКІВ ЖІНОЧОЇ СТАТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ АЕРОБНОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ

Як відомо, фізична підготовленість є інтегральним критерієм, який свідчить про успішність процесів фізичного розвитку індивідуума та резерви здоров'я. Недостатній рівень фізичної підготовленості [3; 4] дітей та підлітків, зниження рівня їх соматичного здоров'я [2; 5; 6] обумовлюють актуальність досліджень, присвячених науковому обґрунтуванню і впровадженню у практику шкільного курсу «Фізична культура» ефективних норм фізичних навантажень, що ведуть до підвищення рівня розвитку фізичних якостей та розширення функціональних резервів організму.

У зв'язку з цим своєчасне впровадження адекватних заходів, спрямованих на підвищення фізичної підготовленості, є одним із важливих завдань, що забезпечує реалізацію оздоровчої функції фізичного виховання в умовах сучасної школи [1; 3]. Реалізація принципів диференціації та індивідуалізації в процесі фізичного виховання передбачає врахування не тільки статево-вікових закономірностей розвитку організму, а й індивідуальних можливостей однорідних функціональним станом груп.

Мета дослідження – з'ясувати вікову динаміку розвитку фізичних якостей у підлітків жіночої статі з різним рівнем аеробної продуктивності організму.

Для реалізації поставленої мети були використані наступні методи дослідження: оцінка фізичної підготовленості, визначення фізичної працездатності PWC_{170} та аеробної продуктивності методом степ-ерометрії за В.Л. Карпманом [7].

Дослідження проведено на базі загальноосвітніх шкіл Івано-Франківська та області. У дослідженні взяло участь 211 дівчат віком 12–15 років. Результати дослідження опрацьовані статистично з використанням порівняльного аналізу.

Проведене дослідження показало наявність гетерохронності розвитку фізичних якостей в дослідних групах підлітків з різним рівнем аеробної продуктивності.

У дівчат 15 років групи з низьким рівнем аеробної продуктивності показники згинання-розгинання рук в упорі лежачи становили 74,9% ($p < 0,05$) від результатів підлітків групи з високим рівнем аеробної продуктивності.

В групі з середнім рівнем аеробної продуктивності отримані показники стрибка у довжину з місця у 14 років були вищими на 11,4% ($p < 0,05$) та на 11,6% ($p < 0,05$) у 15 років, ніж у 12 років. У 14 років результати зазначеного тесту були вищими на 7,9% ($p < 0,05$), та у 15 років – на 8,1% ($p < 0,05$) у порівнянні із значенням у 13 років.

В групі з низьким рівнем аеробної продуктивності показники стрибка у довжину з місця у 15 років перевищували на 15,5% ($p < 0,05$) результати аналогічного тесту у дівчат 12 років.

У 12-річних дівчат показники стрибка у довжину з місця в групі з низьким рівнем аеробної продуктивності становили 85,9% ($p < 0,05$) від результатів групи з високим рівнем аеробної продуктивності.

У дівчат 14 років групи з низьким рівнем аеробної продуктивності результати стрибка у довжину з місця становили 88,7% ($p < 0,05$) від показників групи з середнім рівнем аеробної продуктивності.

У дівчат групи з низьким рівнем аеробної продуктивності результати підтягування на перекладині перевищували у 14 років у 2,1 рази ($p < 0,05$) та у 15 років – у 1,7 рази ($p < 0,05$) аналогічні показники у 13 років.

Отримані результати підтягування на перекладині склали 78,2% ($p < 0,05$) від результатів групи з середнім рівнем аеробної продуктивності.

У 13-річних дівчат групи з низьким рівнем аеробної продуктивності показники підтягування на перекладині становили 55,3% ($p < 0,05$) від результатів групи з високим рівнем аеробної продуктивності та 56,4%

($p < 0,05$) від показників групи з середнім рівнем аеробної продуктивності.

В групі з високим рівнем аеробної продуктивності в 13 років знижувались показники піднімання тулуба в сід по відношенню до значень у 12 років на 12,1% ($p < 0,05$).

В групі з середнім рівнем аеробної продуктивності результати піднімання тулуба в сід у 14 років були нижчими на 10,9% ($p < 0,05$) та у 15 років – на 7,4% ($p < 0,05$) у порівнянні із показниками у 13 років

У 12 років показники піднімання тулуба в сід в групі дівчат з середнім рівнем аеробної продуктивності становили 88,1% ($p < 0,05$) від показників групи з високим рівнем аеробної продуктивності.

У дівчат з високим рівнем аеробної продуктивності в 13 років знижувались результати тестування вису на перекладині на 53,1% ($p < 0,05$) у порівнянні із значеннями у 12 років.

В групі дівчат з середнім рівнем аеробної продуктивності отримані результати вису на зігнутих руках у 13 років були нижчі у 2,8 рази ($p < 0,05$) в порівнянні із значенням у 12 років. У 15 років вказаний показник перевищував дані у 13- річних дівчат у 2,2 рази ($p < 0,05$). У 12 років показники тестування вису на перекладині групи дівчат з низьким рівнем аеробної продуктивності становили 29,9% ($p < 0,05$) від результатів групи з середнім рівнем аеробної продуктивності.

В групі з високим рівнем аеробної продуктивності у 13 років відмічено підвищення гнучкості, що визначалася за показниками нахилу тулуба вперед з положення сидячи у 2,3 рази ($p < 0,05$). У 14 років гнучкість достовірно знижувалася порівняно із показниками у 13 років. У 15 років – була більшою по відношенню до результатів у 12 та 14 років.

В групі з середнім рівнем аеробної продуктивності показники гнучкості у 14 років перевищували дані 12 – річних дівчат на 24,1% ($p < 0,05$).

В групі з високим рівнем аеробної продуктивності фізична підготовленість була достовірно нижчою у 13 років на 17,2% ($p < 0,05$), у 14 років – на 16,4% ($p < 0,05$), у 15 років на 15,1% ($p < 0,05$) у порівнянні із величиною у 12 років.

Загальна фізична підготовленість 14-річних дівчат групи з низьким рівнем аеробної продуктивності становила 82,9% ($p < 0,05$) від значень групи з середнім рівнем аеробної продуктивності.

Загальна фізична підготовленість групи з низьким рівнем аеробної продуктивності становила 78,3% ($p < 0,05$) від рівня дівчат з високою аеробною продуктивністю у 12 років та 82,4% ($p < 0,05$) – у 15 років.

Таким чином, у підлітків жіночої статі з різним рівнем аеробної продуктивності виявлено різні періоди приросту фізичних якостей та їх зниження, що зумовлює необхідність застосування диференційованих

підходів з метою підвищення рівня фізичної підготовленості та розвитку функціональних резервів організму.

Список використаних джерел:

1. Кашуба В.О., Гончарова Н.М., Бутенко Г.О. Організаційно-методичні умови здійснення рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів у процесі фізичного виховання. *Вісник Запорізького національного університету* : збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2016. № 2. С. 19–26.
2. Михалюк О.І. Рівень соматичного здоров'я школярів . *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць в галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. 2011. Вип. 15. С. 164–168.
3. Мицкан Б.М., Ковальчук Л.В., Ткачівська І.М., Попель С.Л. Вікові зміни фізичного потенціалу дітей в умовах сучасної школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт» : зб. наукових праць. 2010. С. 66–68.
4. Неділько В.П., Камінська В.М., Руденко С.А., Пінчук Л.П. Стан фізичного здоров'я дітей шкільного віку та шляхи його підвищення. *Перинатологія і педиатрія*. 2009. № 2(38). С. 72–74.
5. Омеляненко І. Тенденції у стані здоров'я школярів незалежної України. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2017. № 25-26.
6. Самойлович В.А., Мусхаріна Ю.Ю. Стан здоров'я сучасних школярів та проблеми фізичної культури в Україні. *Вестник физиотерапии и курортологии*. 2011. № 2. С. 113–115.
7. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навч. посібник. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.

Пантік В. В.,

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*

Навроцький Е. М.,

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*

Малімон О. О.,

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*

ХАРАКТЕРИСТИКА ІНТЕНСИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ ФІТНЕСУ

Досягнення високого фізичного розвитку індивіда залежить від того, наскільки грамотно та раціонально спланований тренувальний процес. Збільшення обсягу та інтенсивності виконання фізичних вправ призводить до виражених функціональних змін та стимуляції адаптаційних процесів [1; 2; 3]. На сьогодні ряд авторів використовують аналіз інтенсивності тренувальних навантажень для ефективного управління тренувальним процесом [1; 2; 5].

Мета – комплексна характеристика інтенсивності фізичних навантажень під час занять студентами силовими видами фітнесу.

Методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, конкретизація, порівняння та прогнозування.

Інтенсивність навантаження – це ступінь напруженості діяльності функціональних систем організму, або кількість виконаної роботи за одиницю часу. Вона характеризує силу впливу конкретної вправи на організм. Іншими словами, інтенсивність навантаження можна визначити як щільність навантаження або кількість роботи в одиницю часу. Показниками інтенсивності є темп рухів, швидкість їх виконання, величина обтяження тощо. Найбільш повно інтенсивність навантаження характеризується показниками термінової реакції функціональних систем так і процесів відновлення (характер та тривалість) [1; 2; 5].

Сукупність фізичних параметрів навантаження, їх комбінації визначають в цілому інтенсивність і обсяг тренувального навантаження [1; 2].

Інтенсивність можна регулювати, змінюючи:

- швидкість пересування;

- величину прискорення;
- координаційну складність вправ;
- темп виконання вправ, кількість їх повторень за одиницю часу;
- величину напруження, у відсотках від особистого рекорду в конкретній вправі;
- амплітуду рухів (чим вона більша, тим більша інтенсивність навантаження);
- опір навколишнього середовища (рельєф місцевості, вітер, течія води тощо);
- величину додаткового обтяження;
- психічну напруженість під час виконання вправи;
- кількість повторень вправи. Чим більше число раз повторюється вправа, тим більше навантаження і навпаки;
- вихідне положення, з якого виконується вправа, істотно впливає на ступінь фізичного навантаження та інтенсивність виконання вправи. Ця зміна форми і величини опорної поверхні при виконанні вправ (стоячи, сидячи, лежачи); застосування вихідних положень, ізолюючих роботу допоміжних груп м'язів (за допомогою гімнастичних снарядів і предметів), що підсилюють навантаження на основну м'язову групу і на весь організм; зміна положення центра ваги тіла по відношенню до опори;
- тривалість і характер пауз відпочинку між вправами. Більш тривалий відпочинок сприяє більш повному відновленню організму. За характером паузи відпочинку можуть бути пасивними і активними. При активних паузах, коли виконуються легкі вправи розвантажувального характеру або вправи в м'язовому розслабленні, відновлювальний ефект підвищується.

Якщо інтенсивність знаходиться на нижній межі впливової зони то відповідні фізичні якості розвиваються повільно, але досягають високого рівня розвитку. Впливи високої інтенсивності дають відносно швидкий приріст рухових якостей, але досягнуті адаптації не такі стабільні [1; 2; 3].

Між інтенсивністю й обсягом навантаження існує обернено-пропорційний зв'язок. Чим вища сила впливу на організм високо інтенсивної вправи, тим скоріше людина втомиється і змушена буде припинити її виконання. Тому ніколи не вдається поєднати максимальне, або близьке до нього за інтенсивністю зусилля, з великим обсягом роботи. Слід також враховувати, що фізичне навантаження з відповідною інтенсивністю стає дієвим лише тоді, коли воно має необхідний обсяг. Для встановлення оптимального співвідношення інтенсивності та обсягу тренувального навантаження слід керуватись метою, з якою виконується та чи інша вправа, а також враховувати вікові і статеві особливості та рівень фізичної підготовленості студентів. З огляду на перераховані вище фактори, можна зменшувати або збільшувати сумарне фізичне

навантаження в одному занятті і в серії занять протягом тривалого періоду часу [2; 3; 4].

Найбільш інформативним і широко використовуваним показником інтенсивності фізичних навантажень є частота серцевих скорочень. В основі визначення інтенсивності тренувального навантаження по частоті серцевих скорочень лежить зв'язок між ними – чим більше навантаження, тим більше частота серцевих скорочень [1; 4; 5].

Відносна робоча частота серцевих скорочень (ЧСС max) – це виражене у відсотках відношення частоти серцевих скорочень під час навантаження й максимальної частоти серцевих скорочень для конкретної людини. Приблизно ЧССmax можна розрахувати за формулою:

$$\text{ЧССmax} = 200 - \text{вік людини (років)} \text{ уд/хв.}$$

Слід мати на увазі досить значні відмінності ЧССmax для різних людей одного віку. В окремих випадках у початківців з низьким рівнем фізичної підготовки доцільно використовувати дещо нижчий показник ЧССmax:

$$\text{ЧССmax} = 180 - \text{вік людини (років)} \text{ уд/хв.}$$

При визначенні інтенсивності тренувальних навантажень за частотою серцевих скорочень використовуються два показники: порогова і пікова частота серцевих скорочень. Порогова частота серцевих скорочень – це найменша інтенсивність, нижче якої тренувального ефекту не виникає. Пікова частота серцевих скорочень – це найбільша інтенсивність, яка не повинна бути перевищена в результаті тренування. Чим нижчий рівень фізичної підготовленості людини, тим нижче повинна бути інтенсивність тренувального навантаження [1; 2; 4].

Індивідуальні зони інтенсивності навантажень визначаються за частотою серцевих скорочень: зона 1 – зона помірної інтенсивності; 2 – зона середньої інтенсивності; 3 – зона великої інтенсивності; 4 – зона високої або граничної інтенсивності [1; 2; 3].

Перша зона характеризується аеробним процесом енергетичних перетворень (без кисневого боргу, ЧСС – 110–130 уд/хв.). Робота в цій зоні інтенсивності вважається легкою і може виконуватися тривалий час. Тренувальний ефект може проявитись лише у слабо підготовлених студентів, в осіб зі слабким здоров'ям, особливо у яких серцево-судинні і респіраторні захворювання або початківців. Спортсменами можуть використовувати з метою розминки, відновлення або активного відпочинку.

Друга зона також характеризується аеробним процесом енергозабезпечення м'язової діяльності, де ЧСС коливається у межах 130–150 уд/хв. Вона стимулює відновлювальні процеси, покращує обмінні процеси,

удосконалює аеробні здібності, розвиває загальну витривалість. Як тренувальна зона найбільш типова для початківців спортсменів.

Третя зона – змішана, аеробно-анаеробна. У цій зоні включаються анаеробні механізми енергозабезпечення м'язової діяльності (ЧСС 150–170 уд/хв.) Вважається, що 150 уд/хв – це поріг анаеробного обміну (ПАНО). Однак у слабо підготовлених осіб ПАНО може наступити і при частоті серцевих скорочень 130–140 уд/хв., тоді як у добре тренуваних спортсменів ПАНО може «відсунутися» до кордону 160–170 уд/хв. Тренувальна робота в цій зоні залежить від стану фізичної підготовленості: від 10–15 хв. до однієї години і більше (в практиці спорту вищих досягнень). Вона сприяє розвитку і вдосконаленню спеціальної витривалості, що вимагає високих аеробних здібностей.

Четверта зона – анаеробно-аеробна, або зона субмаксимальних навантажень для студентів під час занять силовими видами фітнесу. ЧСС коливається у межах 170–200 уд/хв. У цій зоні вдосконалюються анаеробні механізми енергозабезпечення на тлі значного кисневого боргу. У зв'язку з високою інтенсивністю навантаження тривалість її коротка (від 3–5 до 30 хв.). В цілому тривалість занять в тій чи іншій зоні інтенсивності навантажень залежить від рівня підготовленості [1; 2].

Список використаних джерел:

1. Булатова М.М. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании. Методика физического воспитания различных групп населения: учебник / М.М. Булатова, Ю.А. Усачёв. Киев: Олимпийская литература, 2003. 423 с.

2. Венгерова Н.Н. Классификация фитнес-программ. *Актуальные проблемы развития фитнеса в России*: Сб. матер. Всерос. научно-прак. конф. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009.

3. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие / В.И. Григорьев. СПб.: СПбГУЭФ, 2010.

4. Пантік В. Зміст, структура та педагогічні принципи побудови фітнес-програм силового спрямування для студентів ЗВО. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка* / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. Чернігів : ЧНПУ, 2018. № 155. Серія: Педагогічні науки. С. 187–191.

5. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с. ; Т. 2. 366 с.

Ріпак М. О.,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури
Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського*

Ріпак І. М.,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
декан факультету фізичної культури і спорту
Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського*

МІСЦЕ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У РЕЖИМІ ДНЯ ЖІНОК, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ У СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ

У сучасних умовах життя рухова активність людини різко знижується, що негативно впливає на перебіг складних біохімічних і фізіологічних процесів в організмі. На даний час недостатній рівень рухової активності вважається четвертим основним чинником ризику щодо рівня смертності в усьому світі [1, с. 7]. Недостатня рухова активність значною мірою спричиняє переважання неінфекційних захворювань і має негативні наслідки для загального здоров'я населення в усьому світі. Фізична неактивність оцінюється як основна причина раку грудей і товстої кишки (приблизно 21–25% випадків), діабету (27% випадків), ішемічної хвороби серця (приблизно у 30% випадків) [1, с. 10].

Встановлено, що для більшої частини дорослого населення нашої держави характерною є гіпокінезія. Достатній рівень оздоровчої рухової активності мають лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень – 6% населення, низький рівень – 33% населення. [3].

У розвинених країнах загальна кількість людей, залучених до фізкультурно-оздоровчої діяльності, становить 30% і більше, з них 10–15% – жінки. В Україні, за даними фахівців, кількість жінок, залучених до занять фізичними вправами, становить 1–3% [5, с. 97].

Досліджуючи спосіб життя жінок в Україні, було встановлено, що переважна їх більшість веде малорухливий спосіб життя. У режимі дня жінок переважають такі види діяльності: професійна (25–30% часу усієї доби), нічний відпочинок (30%), дорога до і з місця роботи (6–7%), побутова діяльність (10–14%), прийом їжі (5–6%), відпочинок (12–15%). Також було з'ясовано, що серед видів відпочинку переважає пасивний (читання, перегляд

телепрограм), а з активних видів діяльності – ходьба по магазинах, прибирання квартири, відвідування дискотек [2, с. 76; 5, с. 97].

У проведених раніше дослідженнях було встановлено, що міські жінки є активнішими у заняттях фізичними вправами, порівняно з жінками, які проживають у сільській місцевості [4, с. 283].

З огляду на вище зазначене, вивчення питання місця рухової активності у режимі дня жінок сільської місцевості є актуальним.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури на 2017-2020 рр. «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» (протокол № 4 від 17.11.2016).

Завдання дослідження:

1. Визначити самооцінку рухової активності жінок сільської місцевості.
2. Встановити активність жінок, які проживають у сільській місцевості, у заняттях фізичними вправами.
3. З'ясувати, яким заняттям надають перевагу жінки сільської місцевості у вільний час.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи (анкетування), методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося шляхом опитування жінок. У проведеному дослідженні брали участь 745 жінок сільської місцевості, з них 260 жінок першого зрілого віку, 218 жінок другого зрілого віку і 267 жінок пенсійного віку.

Встановлено, що жінки сільської місцевості оцінюють власну рухову активність як середню (36,1%) та високу (25,2%). Варто також зазначити, що значна кількість жінок сільської місцевості вказали на низький рівень рухової активності (24,7%). Крім того, вагаються у виборі відповіді 14,0% опитаних жінок (рис. 1).

Жінки, які проживають у сільській місцевості, вказали також на залежність рівня їхньої рухової активності від пори року. Найнижчий рівень рухової активності спостерігається у них у зимовий період, що пов'язано із відсутністю робіт на земельних ділянках, городах тощо.

Рухова активність жінок сільської місцевості здебільшого є побутового характеру, пов'язана з виконанням різноманітних робіт по господарству. Підтвердженням цього є результати відповідей жінок на питання, що стосувалося їхньої активності у заняттях фізичними вправами. Так, лише 11,5% жінок займаються фізичними вправами систематично, більшість (65,8%) вважають їх необхідними, проте не займаються, посилаючись на відсутність часу і умов для занять, а частина жінок сільської місцевості (22,7%) не бачать необхідності у заняттях фізичними вправами.

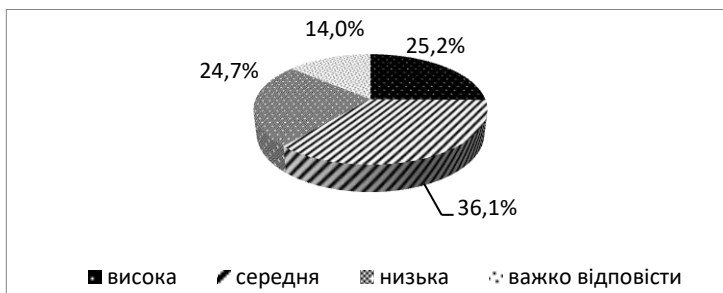


Рис. 1. Самооцінка рухової активності жінками сільської місцевості (n = 745)

Варто зазначити, що активність жінок сільської місцевості у заняттях фізичними вправами знижується з віком. Займаються фізичними вправами регулярно 16,2% жінок першого зрілого віку, 12,4% жінок другого зрілого віку і 6,4% жінок пенсійного віку, які проживають у сільській місцевості (рис. 2). На заняття фізичними вправами жінки витрачають від 15 хвилин до 1 години.

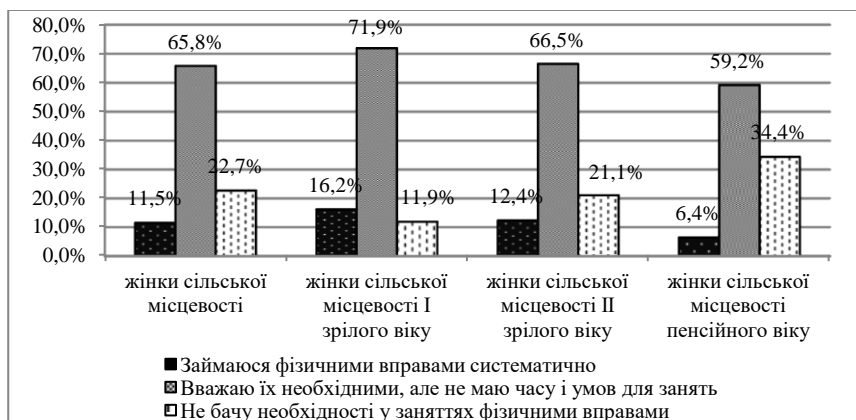


Рис. 2. Активність жінок сільської місцевості у заняттях фізичними вправами

У проведеному дослідженні було з'ясовано, які форми рухової активності є більш властивими для жінок. Так, 71,1% жінок, які проживають у сільській місцевості пересуваються у справах пішки, постійно займаються побутовою фізичною працею 89,3% жінок сільської місцевості. Разом з тим, не виконує ранкову гігієнічну гімнастику жодна жінка сільської місцевості, самостійно займаються фізичними вправами

9,5% жінок, які проживають у селах, заняття у фізкультурно-оздоровчих групах відвідують 1,2% жінок, які проживають у сільській місцевості.

Жінки, що проживають у сільській місцевості, у вільний час здебільшого надають перевагу пасивним видам занять: переглядають телевізійні програми (22,2%), вишивають, в'яжуть (20,0%). На перегляд телепрограм жінки сільської місцевості витрачають від 1 до 3 годин на день, своїм захопленням (вишивають, в'яжуть) відводять 1–2 години на день. Найменше приваблюють жінок сільської місцевості такі захоплення, як відвідування музеїв, кінотеатрів, театрів (7,0%), комп'ютерні ігри (8,7%) та заняття фізичними вправами (11,5%). На проведення часу в Інтернеті жінки, які проживають у сільській місцевості, витрачають від 20 до 50 хвилин на день і це переважно жінки першого зрілого віку.

Висновки. У результаті проведеного дослідження було встановлено, що жінки сільської місцевості оцінюють власну рухову активність як середню (36,1%). Проте займаються фізичними вправами систематично лише 11,5% жінок.

У вільний час жінки сільської місцевості здебільшого надають перевагу пасивним видам занять: переглядають телевізійні програми (22,2%), вишивають, в'яжуть (20,0%). Заняттям фізичними вправами у вільний час надають перевагу лише 11,5% опитаних.

Отже, жінки, які проживають у сільській місцевості надають перевагу побутовій руховій активності, яка займає більшу частину доби. Натомість спеціально організованій руховій активності приділяється недостатньо уваги.

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні комплексу заходів, спрямованих на підвищення спеціально організованої рухової активності жінок сільської місцевості у режимі дня.

Список використаних джерел:

1. Медичний центр фізичної терапії та медицини болно «Інново»: Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я; 2016. URL: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/25/9789241599979-ukr.pdf> (дата звернення 28.10.2019).

2. Мосейчук Ю., Мороз О. Взаємозв'язок рівня рухової активності та показників маси та складу тіла жінок першого періоду зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2014. Вип. 2. С. 75–78.

3. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Схвалено указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016> (дата звернення 28.10.2019).

4. Ріпак М., Боднар І. Особливості рухової активності дорослих жінок у вільний час. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури

(фізична культура і спорт): наук. часопис національного пед. у-ту ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2019. Серія 15. Вип. 5К(113)19. С. 280–285.

5. Синиця Т., Шестерова Л. Дослідження актуальності занять з оздоровчої аеробіки для жінок першого зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2017. Вип. 6(62). С. 97–101.

Степанюк С. І.,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Херсонського державного університету*

Лященко О. В.,

*викладач фізичного виховання
ДВНЗ «Херсонський морехідний коледж рибної промисловості*

Ткачук В. П.,

*кандидат педагогічних наук,
голова циклової комісії теорії і методики фізичного виховання
Івано-Франківського коледжу фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України*

Тонконог Е. М.,

*вчитель вищої категорії, вчитель-методист
НВК № 48 м. Херсон*

Гілевич Я. В.,

*магістрантка факультету фізичного виховання та спорту
Херсонського державного університету*

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПОЗАУРОЧНИХ ФОРМ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Аналіз публікацій показав, що найчастіше досліджувалися діти якогось певного віку (Півень О., 2012), або цілого періоду без диференціації за віком (Добринський В. 1997; Кушнерчук І., 2009; Булгаков О.І.,

2009; Пристинський В.М., 2009), тому складно прослідкувати динаміку змін дитячих пріоритетів. В окремих наукових дослідженнях (Добринський В. 1997; Півень О., 2012; Шевців У.С., 2007) подаються результати опитування дітей лише однієї статі, що суттєво звужує діапазон висновків. Практично відсутні дані про особливості ставлення дітей, скерованих до різних медичних груп. Це ускладнює правильний вибір засобів і форм фізичного виховання учнів.

Зустрічаються й суперечливі дані. Одні фахівці зауважують, що незадовільне ставлення до уроку фізичної культури притаманне у більшій мірі для хлопців (Ситник Р., 2009), інші – що для дівчат (Ріпак М.О., 2010). Окремі (Ріпак М.О., 2010) стверджують, що шкільні уроки фізичної культури не приваблюють кожного другого школяра; згідно інших даних – негативно ставиться до уроків фізичної культури втричі більше дітей (Шевців У.С., 2007). Одні вважають, що не люблять брати активну участь в уроках фізичної культури школярі з низьким рівнем фізичної підготовленості, інші (Кушнерчук І., 2009) встановили, що часто незадоволені юні спортсмени, які не можуть реалізувати свого фізичного потенціалу під час уроків фізичної культури. Обмежені і суперечливі дані, важливість означеної проблеми формують актуальність додаткових досліджень.

Тому з 1986 р. в якості обов'язкових організаційних форм занять з фізичної культури в школі були впроваджені позаурочні заняття (В.Г. Ареф'єв 1997): у режимі навчального дня, позакласні і позашкільні, завданням яких було доповнювати навчальні заняття, цим самим створюючи можливість для додаткового вирішення низки оздоровчих завдань (О.Д. Дубогай 2001).

Мета дослідження – встановити організаційні форми фізичного виховання, які доцільно застосовувати у школі.

У роботі використані методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та узагальнення передового досвіду фахівців галузі фізичного виховання та спорту, педагогів, тренерів тощо.

Недостатня рухова активність дітей – серйозна проблема сьогодення, оскільки вона спричиняє зниження розумової та фізичної працездатності. Як відомо, більшість школярів займаються фізичними вправами лише на уроках фізичної культури, що негативно відображається на їхньому здоров'ї через нестачу рухової активності [2]. Саме тому проблема оптимізації процесу фізичного виховання школярів потребує постійного вдосконалення. Для цього доцільно використовувати найрізноманітніші форми фізкультурно-оздоровчої роботи в урочній та позаурочний час, виховувати в дітей потребу в щоденних заняттях фізичними вправами [4]. Різноманітність форм фізкультурно-оздоровчої роботи в школі обумовлюється прагненням збільшити рухову активність учнів. Проте

потрібно усвідомити, що кожна форма занять вирішує як загальні, так і конкретні завдання. Зокрема, найкращі умови для оздоровчого тренування мають спортивні секції, а для активного відпочинку – фізкультпаузи, фізкультхвилинки, ігри на перервах (рухливі перерви). У зв'язку з цим постає необхідність розвивати й використовувати всі форми фізкультурно-оздоровчої роботи в школі [2].

Обов'язковими фізкультурно-оздоровчими заходами, окрім уроку з фізичної культури, є ранкова гімнастика (гімнастика до занять), фізкультурні хвилинки (фізкультхвилинки), фізкультурні паузи (фізкультпаузи) під час навчального процесу [1].

В ході дослідження ми провели анкетування з учнями середнього шкільного віку, аби встановити організаційні форми фізичного виховання, які доцільно застосовувати у школі.

Нами було встановлено, що серед усіх форм фізичного виховання (рис. 1) учням середнього шкільного віку найцікавіше брати участь в заняттях спортивних секцій (41,9%). Кожен шостий школяр (37,6%) любить брати безпосередню участь у спортивних змаганнях.

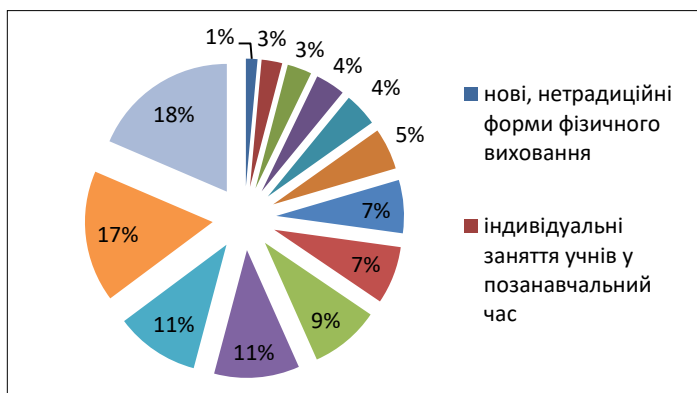


Рис. 1. Організаційні форми фізичного виховання, в яких подобається брати участь школярам середнього шкільного віку

Суттєве лідерство цих організаційних форм серед інших підтверджує переваги спортивно-орієнтованого фізичного виховання. Змагання є гарною школою життя, засобом формування особистості. Застосування змагань у навчальній та поза навчальній діяльності відкриває широкі можливості для підвищення активності й покращення емоційного стану учнів.

Що стосується інших форм фізичного виховання, то вони суттєво «відстають» у популярності від двох означених вище. Другу групу, за

популярністю, складають форми фізичного виховання: фізкультхвилинки, рухливі перерви, гімнастика до занять а також – дні здоров'я й теоретичні уроки фізичної культури. На нашу, думку це означає, що учні відчувають фізіологічну потребу в застосуванні фізичних вправ для розвантаження після інтелектуальних навантажень і оздоровлення засобами фізичного виховання. Виконання елементарних фізичних вправ під час уроків (фізкультхвилинки чи фізкультпаузи), а також рухливих ігор між уроками (під час рухливих перерв) може суттєво підвищити розумову працездатність учнів, не допустити передчасного її пониження наприкінці навчального дня, зниженню гостроти зору, покращити емоційний стан школярів. Проте в сучасних школах «малі» форми фізичного виховання практично не організовуються; особливо – у середніх і старших класах.

Отже, до організаційних форми фізичного виховання, в яких подобається брати участь школярам середнього шкільного віку можемо віднести: на першому місці знаходяться заняття в спортивних секція (41,9%), другими за значущістю стоять заняття з видів спорту (37,6%). Інші форми фізичного виховання суттєво «відстають» у популярності від двох означених вище. Другу у списку популярності групу форм фізичного виховання складають фізкультхвилинки (24,1%), рухливі перерви (24,4%), гімнастика до занять (16,5%) а також – дні здоров'я (20%) й теоретичні уроки фізичної культури (15,2%). Інші форми фізичного виховання набрали менше 12-ти відсотків, що свідчить про те, що вони увійшли до третейої за популярністю групи.

Список використаних джерел:

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II – IV рівнів акредитації. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. 384 с.
2. Боднар І., Гаврих Я., Стефанишин Н. Організація і методика фізичного виховання з учнями спеціальної медичної групи у школах Львівської області. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2009. Вип. 13, Т. 2. С. 13–20.
3. Дубогай О.Д., Панчелов Б.П. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. Київ, 2001. 154с.
4. Степанюк С., Яркова Н. Популярність форм фізичного виховання серед школярів. Зб. стат., тез і доп. Всеукр. наук.-практ. конф. «Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація» / за заг. ред. Берегової Г.Д., Рупташ Н.В. Херсон: ДВНЗ «ХДАУ», 2018. С. 235–238.

Степанюк С. І.,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Херсонського державного університету*

Лященко О. В.,

*викладач фізичного виховання
ДВНЗ «Херсонський морехідний коледж рибної промисловості*

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПІДВИЩЕННІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ХЕРСОНСЬКОГО МОРЕХІДНОГО УЧИЛИЩА РИБНОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є головним напрямком впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) представляє собою один із загальних напрямків системи фізичного виховання, що має сформувати фізичні та спеціальні якості, вміння та навички, для досягнення готовності людини до успішної професійної діяльності [5].

ППФП проводиться на основі різнобічної фізичної підготовки, що досягається на учбових заняттях з фізичного виховання, на тренуваннях у спортивних секціях. ППФП забезпечує фізичну і психологічну готовність до виконання конкретної діяльності [6].

Проблемами професійно-прикладної фізичної підготовки займалися вітчизняні та зарубіжні учені: С. Полієвський, О. Коломийцева, Р. Раєвський, В. Філінков, С. Халайджі, Р. Римик, С. Канішевський та ін.

Мета дослідження – проаналізувати роль фізичного виховання у підвищенні професійно-прикладної фізичної підготовки студентів херсонського морехідного училища рибної промисловості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.

Рибпромисловий флот – це завжди об'єкти підвищеної небезпеки. При вдосконаленні морської техніки, впровадженні технічного і технологічного прогресу в суднобудівну галузь людський фактор залишається одним з найважливіших складових безпеки мореплавства [1]. Професії плавскладу пов'язані з потенційними небезпеками, які

обумовлені: природними явищами; напруженістю, викликаною необхідністю стежити за показниками приладів, проводити аналіз інформації, що надходить; руху судна в умовах, які постійно змінюються; впливом шуму, вібрації, електромагнітних полів. Автоматизація систем управління судном і судновими механізмами знизилася рухову активність членів екіпажу [3]. Цей фактор також вимагає особливої уваги до фізичних вправ, як до засобів компенсації відсутності рухової активності членів екіпажу в період їхнього перебування в рейсі.

Морському фахівцю необхідно постійно не тільки підвищувати свої знання в рамках професійних компетенцій, а й підтримувати себе в хорошій фізичній формі [7]. Для цього кожен фахівець повинен володіти основами знань з побудови спортивного тренування і методами самоконтролю, мати навички організації занять фізичною культурою і спортом, знати необхідні для його спеціальності професійно-прикладні фізичні якості і методи їх розвитку.

Одним із шляхів підвищення якості професійної підготовки студентів є удосконалення змісту фізичного виховання майбутніх спеціалістів. У зв'язку з цим використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки фахівця до сучасної висококваліфікованої праці вимагає конкретного профілювання фізичного виховання з урахуванням особливостей обраної професії. Однією зі сторін навчання та підготовки спеціаліста до безпосереднього виконання своїх професійних обов'язків є професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), в процесі якої формується вміння застосовувати потенціал фізичної культури в майбутній професійній діяльності [2; 3; 4].

Традиційні морські види спорту культивуються в морських навчальних закладах з часу їх заснування і розвивають необхідні фізичні якості для виконання фахівцями флоту своїх посадових обов'язків. До таких видів спорту відноситься: морське багатоборство (парусні перегони на ялах, веслування на ялах, біг, стрільба, плавання), перетягування каната, метання. Ці види спорту викладаються в багатьох морських навчальних закладах, так як є професійно-прикладними [1].

Основне фізичне навантаження в професійній діяльності припадає на опорноруховий апарат, тобто на систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок і сухожилів. М'язи є єдиним руховим елементом організму людини, і тому будь-який рух, або робота є результатом їх скорочення. М'язова система людини включає м'язи тулуба, шиї, голови, верхніх і нижніх кінцівок. Регулярні тренування призводять до розростання в м'язах кровоносних судин (це збільшує постачання м'язів киснем та поживними речовинами), а також до збільшення концентрації в м'язових клітинах різних ферментів, за допомогою яких виробляється енергія. Під дією тренувань кістки піддаються значній перебудові. Процес відновлення кісток

відбувається постійно, при цьому деякі частини кістки розсмоктуються, а інші відновлюються. Таким чином, найбільш істотними змінами при тренуванні є збільшення окисного потенціалу м'язів і регіонального кровообігу, економізація роботи серця в спокої і при середніх навантаженнях. Вплив на фактори ризику, таких, як надлишкова маса тіла, ліпідного (жирового) обміну, паління, вживання алкоголю. Регулярні фізичні навантаження є важливим профілактичним засобом проти хвороб серцево-судинної системи (гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця, атеросклероз), порушень обміну речовин (цукровий діабет 2 типу), захворювань опорнорухового апарату (остеохондроз, артроз).

У останні роки накопичені переконливі матеріали, які показують, що необхідний рівень фізичної надійності й готовності до праці може бути забезпечений за рахунок посилення професійно-прикладної функції фізичного виховання учнівської та студентської молоді [2].

Повноцінне використання професійних знань та умінь можливе тільки при хорошому стані здоров'я, високому рівні працездатності молодих спеціалістів. Вони можуть бути набуті при регулярних та спеціально організованих заняттях фізичною культурою і спортом.

Список використаних джерел:

1. Борисов А. Б. Формирование профессионально-прикладной физической культуры курсантов морских колледжей, обучающихся по направлению «Эксплуатация водного транспорта и транспортного оборудования»: дис... канд. пед. наук. 13.00.04. Краснодар, 2012. 237 с.
2. Годлевський П.М., Круглик М.І. Фізичне виховання як основа рішення проблем підготовки спеціалістів для транспортної галузі / Сучасні енергетичні установки на транспорті і технології та обладнання для їх обслуговування: матеріали 10-ї міжн. наук-практ. конф., (Херсон, 12–13 вересня 2019 р.). Херсон: Херсонська державна морська академія, 2019. С. 263–266.
3. Зуб И. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в морском университете // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. Челябинск, 2017. Т. 2. С. 34–38.
4. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. Одесса: Наука и техника, 2008. 556 с.
5. Раевський Р.Т., Халайджі С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: Навч. посіб. Під заг. ред. Р.Т. Раєвського. Одеса: Наука і техніка, 2006. 132 с.
6. Римик Р.В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних навчальних закладів радіотехнічного профілю. Івано-Франківськ: ПНУ ім. Стефаніка, 2005. 100 с.

7. Степанюк С.І., Глухов І.Г., Давидок А.О., Лященко О.В. Професійно-прикладна фізична підготовка в Херсонському морехідному училищі рибної промисловості / Фізичне виховання, спорт та фізична реабілітація: проблеми і перспективи розвитку: матеріали міжн. наук-практ. конф., (Київ, 9–10 листопада 2018 р.). Київ: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2018. С. 38–43.

Степанюк С. І.,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Херсонського державного університету*

Ткачук В. П.,

*кандидат педагогічних наук,
голова циклової комісії теорії і методики фізичного виховання
Івано-Франківського коледжу фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України*

Цесько М. В.,

*спеціаліст вищої категорії «старший учитель»
Степанівської ЗОШ № 17 Херсонської міської ради*

Левін І. Л.,

*магістрант факультету фізичного виховання та спорту
Херсонського державного університету*

ВПЛИВ ІГРОВОГО МЕТОДУ НА ФОРМУВАННЯ У ХЛОПЧИКІВ 8–10 РОКІВ ЗНАТЬ ПРО ТЕХНІКУ ВИКОНАННЯ ПРИЙОМІВ ГРИ У ФУТБОЛ

Науково обґрунтована загальна концепція національного виховання підростаючого покоління вимагає пошуку шляхів її реалізації в усіх виховних сферах, зокрема у навчальних закладах. Враховуючи те, що майже всі діти задіяні у навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл, доцільно саме на цю ланку державної освіти спрямувати основні

зусилля для розробки ефективних методик навчань учнів [1]. Особливо плідною буде реалізація положень національної системи виховання у початковій школі, оскільки, як зазначають фахівці [1; 4] у молодшому шкільному віці створюються найкращі передумови для формування у дітей складно-координованих рухів, а отже і технічних прийомів в різних видах спорту, в тому числі, і технічних прийомів у футболі. Все це вимагає уваги до навчально-виховного процесу молодших школярів, зумовлює необхідність вибору ефективних шляхів вирішення навчальних завдань у початкових класах [3].

Фахівці [2] зазначають, що в Україні серед різних видів спорту найбільшою популярністю користується футбол. Саме тому, цьому виду спорту значна увага приділяється і в шкільній програмі з фізичною культурою, в якій вже в початкових класах пропонується вивчення основних технічних прийомів у футболі.

Метою дослідження є вдосконалення методики навчання технічним прийомом у футболі в учнів 8–10 років, шляхом застосування на уроках фізичної культури ігрового методу.

Дослідження проводилось на базі НВК № 48 м. Херсона. Завданням експерименту було пов'язане із визначенням впливу ігрового методу на формування у хлопчиків 8–10 років знань про техніку виконання прийомів гри у футбол.

Результати дослідження та їх обговорення. Мета етапу початкового розучування вправи передбачає формування у дітей рухового вміння, тобто діти повинні технічно правильно виконувати фізичну вправу під контролем свідомості. Перш ніж перейти до практичного виконання вправи, на цьому етапі застосовуються словесні та наочні методи навчання. З метою забезпечення повноцінності засвоєння у молодших школярів знань про технічні прийоми у футболі без шкоди для рухливої активності учнів на уроці був вибраний спосіб органічного поєднання теоретичного матеріалу із змістом практичної діяльності.

Для засвоєння дітьми поданих знань інформація кілька разів повторювалися на різних уроках. Крім того, застосовувалися методи навчання для активізації розумової діяльності школярів, а саме: опис учнями техніки виконання фізичних вправ, супровід виконання вправи проговорюванням послідовності рухів та їх характеристик, оцінювання техніки виконання вправи товаришем, пошук шляхів усунення помилок.

З метою оцінити рівень знань про техніку вивчених прийомів гри у хлопчиків 8-10 років було проведено опитування учнів у вигляді бесіди в кінці навчального року.

Результати опитування подані в таблиці 1.

Таблиця 1

**Успішність дітей молодшого шкільного віку у демонстрації знань
про техніку вивчених прийомів**

Рівень (бали)	1 клас				2 клас				3 клас			
	ЕГ (n = 14)		КГ (n = 14)		ЕГ (n = 15)		КГ (n = 16)		ЕГ (n = 14)		КГ (n = 15)	
	к	%	к	%	к	%	к	%	к	%	к	%
Високий (10–12)	4	14,3	0	-	7	24,1	0	-	7	25,0	0	-
Достатній (7–9)	17	60,7	1	3,6	17	58,6	2	6,7	18	64,3	6	20,7
Середній (4–6)	7	25,0	16	57,1	5	17,3	20	66,7	3	10,7	16	55,2
Низький (1–3)	0	-	11	39,3	0	-	8	26,6	0	-	7	24,1

Отже, проведення бесід дозволило визначити середні бали рівня фізкультурних знань дітей молодшого шкільного віку. Успішність учнів контрольної групи виглядає наступним чином: перший клас – 3,6% дітей – «достатній», 57,1% дітей – «середній» і 39,3% дітей – «низький»; другий клас – 6,7% дітей – «достатній», 66,7% дітей – «середній» і 26,6% дітей – «низький»; третій клас – 21,7% дітей – «достатній», 55,2% дітей – «середній» і 24,1% дітей – «низький», а експериментальної групи – наступним чином: перший клас – 14,3% дітей – «високий», 60,7% дітей – «достатній» і 25,0% дітей – «середній»; другий клас – 24,1% дітей – «високий», 58,6% дітей – «достатній» і 17,3% дітей – «середній»; третій клас – 25,0% дітей – «високий», 64,3% дітей – «достатній» і 10,7% дітей – «середній»;

Проведення бесід показало, що учні експериментальної групи у порівнянні однолітками контрольної групи володіють значно якіснішим рівнем знань про техніку прийомів гри.

Слід відмітити, що з віком спостерігається якісне зростання рівня знань про виконання технічних прийомів гри. На це вказують результати і в експериментальній, і в контрольній групах. Причина таких результатів вбачається в тому, що старші учні краще засвоюють фізкультурні знання через те, що мають більший досвід виконання фізичних вправ і вміють краще аналізувати свою діяльність.

Висновки. Серед дітей молодшого шкільного віку, які брали участь в експерименті 70 учнів експериментальної групи (82,4%) і тільки 9 учнів контрольної групи (10,3%), знання яких оцінені на високому та достатньому рівні, пояснили доцільність техніки виконання вивчених технічних прийомів гри, що засвідчує створення у них дедуктивних знання з фізичного виховання і вказує на ефективність запропонованих методичних рекомендацій.

Список використаних джерел:

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II–IV рівнів акредитації. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. 384 с.
2. Булига Н. Гра – складова частина життя дитини. *Збірник наукових статей в галузі фізичної культури та спорту “Молода спортивна наука України”*. Львів ЛДДФК, 2001. Випуск 5, том 1. С. 205–206.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Аркадия, 2001. 480 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

Федорець І. А.,

*магістерка кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ ШКІЛЬНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У КРАЇНАХ ЄВРОПИ

Розвиток фізичного виховання дітей і молоді у вітчизняній системі освіти, виведення його на світовий рівень має здійснюватися у контексті всебічної інтеграції України в міжнародну систему освіти та взаємообміну передовим досвідом. За роки незалежності України помітно зріс інтерес вітчизняних фахівців до вивчення зарубіжних систем фізичного виховання (ФВ) [1; 2]. Більшість з цих публікацій відносяться до системи ФВ студентської молоді. Окрім того недостатньо висвітлені питання змісту, форм і методів організації ФВ саме школярів.

Тому доцільним стає аналіз реформування змісту, форм і методів занять з фізичного виховання і спорту школярів у зарубіжних країнах для вдосконалення існуючої системи в Україні.

У системах освіти Заходу основна спрямованість фізичної культури – зміцнення здоров'я, психомоторне тренування, виховання характеру, підготовка до професії, захист держави. Основна увага приділяється збереженню національних традицій, вихованню патріотизму, єднання, згуртованості націй та сім'ї, навчанню відчувати через рух енергетичне поле людини, природи, Всесвіту [4; 7; 8].

У системах освіти більшості країн (89% початкових шкіл; 87% середніх шкіл) є правові вимоги до організації ФВ у школах [4].

У більшості країн Центральної та Західної Європи (92% та 90% відповідно) ФВ трактується як обов'язковий предмет навчання, на його проведення виділяється від 35 до 275 хв на тиждень для кожного учня. Статус фізичного виховання в різних країнах відрізняється. Наприклад, на Кіпрі реальна ситуація з ФВ може суперечити офіційним рекомендаціям [4]; в Іспанії обов'язкові уроки з ФВ у старших класах можуть бути замінені додатковими уроками, не дивлячись на державні стандарти з ФВ [4]; в Англії не у всіх учнів є необхідні 2 години на тиждень з ФВ [4]; у Швеції свобода планування навчального плану у школах призвела до ситуації, коли виконання програми з ФВ не відповідає інструкціям відносно щоденних уроків [5]; у Німеччині фізична культура в навчальних програмах є таким же важливим предметом, як і всі інші [3; 4]; в Ірландії багато початкових шкіл не дотримуються необхідного часу для ФВ. У старших класах більшість учнів або не мають уроків фізичної культури або їх дуже мало [6; 7, с. 188–201].

Фізичне виховання має статус обов'язкового предмету шкільної програми, з якого проводиться контроль, у 67% країнах Європи. Частота контролю змінюється залежно від віку школярів – від 3% в кінці початкової школи до 22% при закінченні середньої школи і до 65% наприкінці навчання у старшій школі. Майже в 2/3 країн Європи фізичне виховання має екзаменаційну форму контролю, хоча в деяких країнах – це просто здача тестів фізичної підготовленості [4].

Результати аналізу матеріальної бази (об'єкти, спортивний інвентар) ФВ, котра визначає ступінь задоволення потреб учнів [4; 7], відображені на рис. 1.

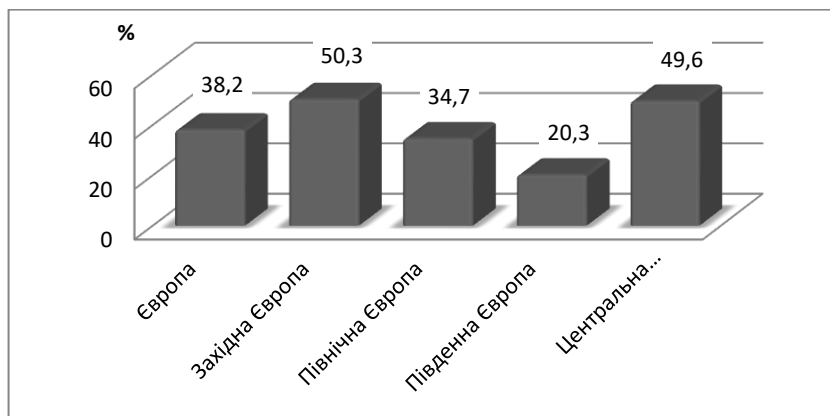


Рис. 1. Матеріальна база для проведення занять з ФВ (у%) відносно потреб

Заслуговує уваги охоплення учнів заняттями з ФВ у державах Центральної, Східної та Західної Європи, а також високі матеріальні можливості, наявні та виділені для розвитку цього предмета в країнах Західної Європи.

Табл. 1 демонструє, що більше, ніж третина (37%) країн вказують на відносну незадоволеність якістю послуг, а друга третина (34%), оцінюють якість послуг як «адекватну».

Таблиця 1

Якість послуг фізичного виховання у школах країн Європи, % [4]

Загальна/ Регіональна	Відмінна	Добра	Адекватна	Нижче середньої	Неадек- ватна
загальна	8	21	34	22	15
Західна Європа	7	13	20	20	40
Північна Європа	–	29	12	29	30
Південна Європа	–	11	22	33	34
Центральна Європа	12	25	38	21	4

Дещо відрізняється і спрямованість уроків фізичної культури в різних країнах Європи.

В Австрії одним із завдань шкільного ФВ є підготовка учнів до вмілого проведення вільного часу з використанням засобів фізичної культури і спорту. Для методики ФВ, прийнятої в австрійській школі, характерний принцип «природних вправ», заснований на природній гімнастиці [4].

У країнах Західної Європи в якості цілей ФВ, називають сприяння гармонійному фізичному і психічному розвитку, задоволення потреби в русі та грі, сприяння загальному розвитку особистості в інтелектуальній, емоційній, поведінковій, соціальній, а також в тілесній і руховій областях [4].

В Італії ФВ у початковій школі відбувається за принципом «Тіло є цінністю». Мова йде про спосіб життя в цілому і про поведінку в світі та суспільстві [4].

Основною тенденцією процесу реформування системи ФВ у Польщі є поступове збільшення уроків фізичної культури (до 5-ти на тиждень) у всіх типах шкіл [8]. Системою уроків фізичної культури передбачено, що після завершення навчання у початковій школі від учнів очікується наявність знань про здоровий спосіб життя та вміння його дотримуватися;

знань і вмінь з організації та участі у рекреаційних і спортивних заходах з дотриманням правил “fair play” [8].

Метою ФВ в Німеччині є загальне фізичне виховання, яке повинно підготувати школярів до усіх вимог подальшого життя і самостійного заняття спортом протягом усього життя [3, с. 292–309; 4].

У таких країнах, як Франція, Бельгія, Люксембург, вчитель має дотримуватися офіційних програм [5; 6, с. 104–131]. Разом з тим при виборі змісту занять з фізичної культури вчителі все більше починають враховувати регіональні можливості.

У Великобританії, Норвегії, Фінляндії, Швеції вчитель фізичної культури разом з колегами накидає ескіз річної програми, залучаючи до цього процесу учнів старшої школи. Зміст занять у цих випадках охоплює практично всі відомі види спортивної діяльності, починаючи зі спортивних шкільних дисциплін і закінчуючи альтернативними видами [2; 4].

G. Britwistle і A. Broeke [4] досліджували думку 607 учнів щодо змісту шкільних програм з ФВ. Так, на думку більшості англійських школярів, метою уроку фізичної культури в школі має бути зміцнення здоров'я (95%), визначальними завданнями – формування почуття колективізму (89%) та підготовка до участі у спортивних змаганнях (87%).

Узагальнення зарубіжного досвіду свідчить, що у всіх цивілізованих країнах надається величезне значення ФВ у школах протягом усього періоду навчання. У більшості зарубіжних країн уроки фізичної культури проводяться не рідше трьох разів на тиждень, причому найбільша кількість годин припадає на молодший шкільний вік, найбільш сприятливий для формування навичок і розвитку фізичних здібностей; у шкільних програмах різних країн спостерігається постійне збільшення кількості спортивних дисциплін та видів спорту. Найбільше уваги в шкільних навчальних планах звернено на командні ігри, гімнастику та легку атлетику на всіх рівнях навчання у школі. Разом всі ці три види активності складають 77–79% змісту навчальних планів з фізичного виховання в елементарній і середній школах країн Європи.

Список використаних джерел:

1. Арделан Г. І. Реформування системи фізичного виховання школярів Румунії : автореф. дис. ... канд. фіз.вих.: спец.: 24.00.02 / Арделан Г. І. ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2000. 20 с.
2. Турчик І. Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Англії: автореф. дис. ... канд. фіз. вих. : спец.: 24.00.02. Львів, 2005. 21 с.
3. DSB, DSB–SPRINT–Studie. Eine Untersuchung zur Situation des Schulsports in Deutschland. Meyer & Meyer, Aachen 2006. 32 p.

4. European Commission/EACEA/Eurydice, 2013. Physical Education and Sport at School in Europe Eurydice Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union. 2013. URL: <http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice>.
5. Forest E., Lenzen B., Öhman M. Teaching traditions in physical education in France, Switzerland and Sweden: A special focus on official curricula for gymnastics and fitness training. *European Educational Research Journal*. 2017. 17(3). URL: https://www.researchgate.net/publication/317611608_Teaching_traditions_in_physical_education_in_France_Switzerland_and_Sweden_A_special_focus_on_official_curricula_for_gymnastics_and_fitness_training.
6. Hardman K., Marshall J. Update on the State and Status of Physical Education Worldwide. 2nd World Summit on Physical Education, December 2–3, 2005. Magglingen, Switzerland.
7. Klein G. Physical Education and Sport Education in European Union / G. Klein, K. Hardman. Paris, Editions, 2011.
8. Żołyński Stanisław. Program nauczania wychowania fizycznego dla II i III etapu edukacyjnego wraz z planami pracy szkoła podstawowa i gimnazjum „Ruch – zdrowie dla każdego”. Rzeszów: Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, 2014. 180 s.

НАПРЯМ 3. ПРОФЕСІЙНИЙ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

Задорожна О. Р.,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури
Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського*

Хомяк І. І.,

*аспірант кафедри теорії спорту та фізичної культури
Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського*

СТАВЛЕННЯ ФАХІВЦІВ З БОКСУ ДО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ КОНТРОЛЮ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

У системі підготовки спортсменів-єдиноборців важливе місце посідає контроль техніко-тактичної підготовленості [1; 3; 7; 8; 9; 10]. Згідно з фундаментальними положеннями теорії спорту, контроль повинен бути комплексним, охоплювати різні складові навчально-тренувального процесу (оперативний, поточний і етапний) та змагальної діяльності. Проте в спортивних єдиноборствах загалом та у боксі зокрема використання засобів, форм та методів контролю спрямоване переважно на аналіз змагальної діяльності спортсменів. Основними параметрами, на яких акцентуються увага під час такого аналізу, є загальна кількість та результативність окремих техніко-тактичних дій, а також стабільність і варіативність спортивної техніки і тактики [3; 4; 6]. Однак контроль цих показників здійснюється за допомогою педагогічного спостереження за змагальною діяльністю спортсменів або її тренувальними формами [1; 3; 8; 9]. При цьому інші складові тактичної майстерності (тактичні знання) залишаються поза увагою фахівців.

Мета дослідження – ставлення фахівців з боксу до використання засобів та методів контролю тактичної підготовленості спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення.

Зв'язок з науковими темами та планами. Дослідження виконувалося відповідно до теми: «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» (номер державної реєстрації: 0116U003167) на 2016–2020 рр. плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури.

Організація дослідження. Теоретичний аналіз, документальний метод, узагальнення даних літератури та мережі Інтернет дозволили виявити проблемне поле тактичної підготовки у спортивних єдиноборствах.

На наступному етапі дослідження було використано метод експертного оцінювання. Експертами були шість фахівців з боксу (середній стаж їх тренерської діяльності становив 20 років). Кожному експертові було запропоновано у письмовій формі заповнити бланк (анкету), висловивши думку у дискретній шкалі (шляхом ранжування окремих факторів – положень тактичної підготовки) щодо значущості (пріоритетності) використання засобів та методів контролю тактичної підготовленості боксерів на різних етапах багаторічного удосконалення. Значущість положень тактичної підготовки визначалася за допомогою середнього рангу (середнього арифметичного усіх рангів, присвоєних положенню на певному етапі) та номеру згідно відносної значущості (рейтинг положень тактичної підготовки на окремих етапах, сформований на основі середніх рангів).

Для підтвердження достовірності проведення письмової експертизи було визначено рівень узгодженості думок за допомогою коефіцієнта конкордації Кендела (W). Статистичну достовірність останнього перевірено за допомогою критерія χ^2 (хі квадрат, або критерій Пірсона). Обидва показники було визначено відповідно до загальноприйнятого алгоритму [6].

Аналіз думок експертів з вказав на відсутність єдиного підходу до використання засобів та методів контролю тактичної підготовленості спортсменів у боксі, що підтверджено різними значеннями коефіцієнта конкордації Кендела. Зокрема, на етапі початкової підготовки (ПП) коефіцієнта конкордації дорівнював 0,44; на етапі попередньої базової підготовки (ПБП) – 0,49; на етапі спеціалізованої базової підготовки (СБП) – 0,34; на етапі підготовки до вищих досягнень (ПдВД) – 0,54; на етапі МРІМ (максимальної реалізації індивідуальних можливостей) – 0,48; на етапах збереження вищої спортивної майстерності та поступового зниження досягнень (ЗіП) – 0,42. Таким чином, узгодженість думок експертів була наявна лише на етапі ПдВД.

Порівняння значущості засобів та методів контролю тактичної підготовленості на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у боксі дало змогу встановити наступне. Найкращими засобами та методами контролю тактичної підготовленості боксерів на етапах ПП, ПБП та СБП, на думку експертів, є контрольні нормативи

(середні ранги – 7,67–8,33). На етапі ПП їх варто поєднувати з тестуванням спортсменів у вигляді опитування з окремих тем (табл. 1). На наступних етапах найбільш значущими були аналіз показників змагальної діяльності та участь у контрольних змаганнях (середні ранги – 2,17–2,67).

Таблиця 1

Значущість використання засобів та методів контролю тактичної підготовленості на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у боксі

Засоби та методи	Номер згідно відносної значущості (місце у рейтингу)					
	Етапи багаторічної підготовки					
	ПП	ПБП	СБП	ПдВД	МРІМ	ЗіП
Аналіз показників змагальної діяльності	7	7	2	1	1-2	1-2
Участь у контрольних змаганнях	6	6	8	2	1-2	1-2
Контрольні нормативи	1-2	1	1	4	4	4
Тестування (опитування з окремих тем)	1-2	2	4	8	6	7
Ведення та перевірка щоденників спортсменів	3	4-5	5	5	7	8-9
Проведення спортсменами навчально-тренувальних занять або окремих їх частин	8	8	7	7	5	5
Суддівство тренувальних та змагальних поєдинків	9	9	9	9	8	8-9
Виконання інтелектуально-розвиваючих завдань	4-5	3	6	6	9	6
Використання тренажерних пристроїв	4-5	4-5	3	3	3	3

Натомість суддівство тренувальних та змагальних поєдинків було визнано найменш перспективним засобом контролю тактичної підготовленості на усіх етапах, крім МРІМ (середні ранги – 6,67–9,00). На цьому етапі таким визнано виконання інтелектуально-розвиваючих завдань (середній ранг – 7,67), а на етапі ЗіП, окрім суддівства, недоцільно застосовувати ведення та перевірку щоденників спортсменів.

Таким чином, у боксі спостерігається відсутність уніфікованого алгоритму реалізації контролю тактичної підготовленості спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення, окрім етапу ПдВД, на що вказали коефіцієнти конкордації. На ранніх етапах (ПП, ПБП та СБП) оцінювати тактичну підготовленість спортсменів рекомендовано за допомогою контрольних нормативів, а на наступних – шляхом аналізу показників змагальної діяльності та участі у контрольних змаганнях.

Список використаних джерел:

1. Донець О.В. Контроль спеціальної працездатності спортсменів-єдиноборців (бокс, кікбоксинг) на перед змагальному етапі підготовки / О.В. Донець // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. пр. Полтава, 2012. Вип. 10. С. 96–100.
2. Задорожна О.Р., Хомяк І.І. Аналіз змісту тактичної підготовки у нормативно-правових документах зі спортивних єдиноборств (на прикладі боксу, греко-римської боротьби та тхеквондо ВТФ). Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. К., 2019. № 2 (108). С. 56–60.
3. Кіпріч С., Донець О. Теоретичний аналіз проблеми індивідуалізації і моделювання у спортивній підготовці єдиноборців. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. Л., 2010. Вип. 14, т. I. С. 125–130.
4. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров. / В.Н. Остьянов. К.: Олимпийская литература, 2011. 272 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб-ник [для тренеров] : в 2 кн. Киев. Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 680 с.
6. Шиян Б.М. Єдинак Г.А., Петришин Ю.В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: науковий посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів II–IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2012. 280 с.
7. Gaskov A.V. Kuzmin V.A. Modeling the structure of the overall training facilities and training of skilled boxers // Physical Education of Students. 2011, vol.6, pp. 22–26.
8. Korobeynikov G.V. Korobeynikova L.G. Axyutin V.V. The features of perception and processing of visual information in boxers with different style of match. // Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2011, vol.7, pp. 41–44.
9. Schinke R.J., Bonhomme J., McGannon K.R., Cummings J. The internal adaptation processes of professional boxers during the Showtime Super Six Boxing Classic: A qualitative thematic analysis. Psychology of Sport and Exercise. 2012, vol. 13(6), pp. 830–839. doi:10.1016/j.psychsport.2012.06.006.

Івченко О. М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Дніпропетровського університету внутрішніх справ

Кудрявцева О. А.,
викладач
Дніпропетровського індустріального коледжу

ВИЗНАЧЕННЯ ТА АНАЛІЗ ГЕНДЕРНОГО ТИПУ СПОРТСМЕНІВ, ВІДСОТКОВЕ СПІВВІДНОШЕННЯ МАСКУЛІННИХ, АНДРОГІННИХ І ФЕМІННИХ ОСІБ

Данні дослідження, які проводилися на базі Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ та Дніпропетровського індустріального коледжу на протязі 2017–2018 років, у яких прийняло участь 103 особи: 60 спортсменів та 43 спортсменки у віці від 17 до 22 років, студенти. Учасники – представники різних видів спорту, зокрема волейбол, баскетбол, теніс, футбол, легка атлетика, плавання, дзюдо.

Для визначення гендерного типу випробовуваних, було проведено стандартизоване тестування за методикою Сандри Бем «Маскуліність та фемініність». Ця методика застосовується для діагностики психологічної статі і визначає ступінь фемінності, андрогінності і маскуліності особистості. А також були використані методи анкетування та методи статистичної обробки даних. Було визначено відсоткове співвідношення маскуліних, андрогінних і фемінних осіб серед спортсменів і спортсменок в різних класифікаційних групах видів спорту і спортивних дисциплін. Слід відзначити, що в жодній з груп видів спорту і спортивних дисциплін, а також ні серед спортсменів, ні серед спортсменок не виявлено осіб фемінного типу.

Що стосується андрогінних і маскуліних осіб, то в спортивних єдиноборствах їх співвідношення складає: андрогінних чоловіків 61%, а андрогінних жінок 39%, маскуліних чоловіків 40%, а маскуліних жінок 60%. Ми бачимо, що в цій класифікаційній групі кількість маскуліних жінок перевищує кількість маскуліних чоловіків, відповідно кількість андрогінних жінок менша, ніж кількість андрогінних чоловіків.

В усіх інших класифікаційних групах видів спорту і спортивних дисциплін, окрім спортивних ігор, в результаті дослідження виявлена тенденція переважання і у спортсменів, і у спортсменок андрогінних осіб над маскуліними. Так, в складнокоординаційних видах спорту андрогінні чоловіки складають 56%, а маскуліні – 34%; андрогінні

жінки – 64%, а маскулінні – 36%. У швидкісно-силових видах спорту це співвідношення є наступним: андрогінних чоловіків – 68%, а маскулінних – 32%; андрогінних жінок – 98%, а маскулінних – 2%. У циклічних видах спорту: андрогінних чоловіків 56%, а маскулінних чоловіків 44%; андрогінних жінок 71%, а маскулінних жінок – 39%.

У спортивних іграх спостерігається протилежна тенденція. У цій групі і у чоловіків, і у жінок виявлено переважно маскулінний тип осіб: маскулінних чоловіків – 58%, відповідно андрогінних – 42%; маскулінних жінок 67%, а андрогінних – 33%.

Також було визначено відсоткове співвідношення маскулінних, андрогінних і фемінних осіб залежно від спортивної кваліфікації. У дослідженні брали участь спортсмени і спортсменки, що мають звання МС і КМС, а також ті, хто має I і II спортивні розряди і спортсмени, що не мають спортивних розрядів.

Тож, серед спортсменів і спортсменок різної кваліфікації не виявлено фемінних осіб. У спортсменів, що мають звання МС, переважає маскулінний тип (100%); у МС чоловіків андрогінний тип (71%) переважає над маскулінним (29%), а ось у жінок МС маскулінних осіб більше (58%), ніж андрогінних (42%). Серед КМС чоловіків маскулінних і андрогінних осіб виявлена однакова кількість (50%: 50%). У жінок КМС андрогінні особи (54%) переважають над маскулінними (46%). Чоловіки, що мають I розряд, на 61% маскулінні і на 39% андрогінні, а ось жінки з кваліфікацією I розряду більшою мірою андрогінні (67%), і в меншій – маскулінні (33%). Що стосується спортсменів II розряду, то тут чоловіки на 100% маскулінні, а у жінок цей показник має співвідношення 50% на 50%. Серед спортсменів, що не мають розрядів, і у жінок, і у чоловіків переважають андрогінні особи: у чоловіків показник андрогінності мають 57% випробовуваних, а жінок – 65%. Відповідно маскулінних осіб серед таких спортсменів у чоловіків 44%, а у жінок 36%. Проаналізувавши данні дослідження можна дійти висновку, що відношення чоловіків і жінок до андрогінності різне. Жінки віддають перевагу андрогінності і фемінності, чоловіки ж значно консервативніші і вважають за краще маскулінність андрогінності. Це пов'язано в нашому суспільстві з соціальними чинниками, що дають чоловічій ролі певні переваги перед жіночою. У чоловіків в швидкісно-силових, циклічних видах спорту і спортивних єдиноборствах андрогінні особи переважають над маскулінними. Виняток становлять спортивні ігри, де маскулінних чоловіків більше, ніж андрогінних. У жінок в спортивних єдиноборствах і споривних іграх переважають маскулінні особи, а в складнокоординаційних, швидкісно-силових, циклічних видах спорту – андрогінні.

Найбільша кількість маскулінних чоловіків виявлена в спортивних іграх і найбільша кількість маскулінних жінок також виявлена в

спортивних іграх. Найбільша кількість андрогінних чоловіків виявлена в швидкісно-силових видах, найбільша кількість андрогінних жінок також виявлена в швидкісно-силових видах спорту і в єдиноборствах.

Список використаних джерел:

1. Кон И. С. Меняющиеся мужчины в изменяющемся мире / Игорь Семёнович Кон. – М. : Время, 2009. – 495 с.

2. Месснер М. Маскулинность и профессиональный спорт / Майкл Месснер // Антология гендерной теории : сб. переводов / сост., комментарии и общая ред. Е. И. Гаповой, А. Р. Усмановой. – Мн. : 2000. – С. 218–235.

3. Connell R. Hegemonic Masculinity. Rethinking the Concept / Raewyn Connell, James W. Messerschmidt // Gender & Society. – 2005. – V. 19. – № 6. – P. 829–859.

4. Як вибрати персонального тренера. URL: <https://www.fitnessconnect.com.ua/bloh/1960-yak-vybraty-personalnoho-trenera>

НАПРЯМ 4. ВАЛЕОЛОГІЯ, ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ В РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПРОГРАМАХ

Баскевич О. В.,

кандидат медичних наук,

доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії

Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Дума З. В.,

доктор медичних наук, професор

завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії

Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

Герич Р. П.,

кандидат медичних наук,

доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії

Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЛЮДЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ПСИХІКИ І ПОВЕДІНКИ ВНАСЛІДОК ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ

Нейропсихологічна технологія (НПТ) – це особливий метод фізичної терапії (ФТ), що складається з методів і форм організації впливу, спрямованих на відновлення особистого і соціального статусу людей з порушенням психіки і поведінки внаслідок вживання алкоголю (ЛППА).

Методи ФТ підбираються індивідуально і залежать від ряду факторів: хвороби людини, тяжкості цієї хвороби, с одного боку, і характеру хворого, його оточення, його мотиви, цілі – з іншого. Необхідно використовувати такі технології і методи, зміст яких опосередковано особистістю пацієнта. НПТ може дати результат тільки при комплексному інтегративному впливі, в першу чергу, на людину з тим чи іншим дефектом в цілому, а потім тільки на сам дефект.

Комплексна взаємодія включає медичні, психологічні та соціальні аспекти ФТ, метою якої є подолання захворювання і відновлення особистісного та соціального статусу ЛППА, а також повернення пацієнта у звичайне соціальне середовище [1; 3; 4].

Алкогольна деменція (АД) – поширене нервово-психічне захворювання, яке супроводжується наявністю психологічних і соціальних проблем [2; 5; 6]. При цьому пацієнти страждають неврологічними і психічними ознаками захворювання [7; 8; 9].

НПТ відіграє важливу роль при цьому захворюванні і є одним з видів ФТ ЛППА, що пов'язано з неврологічними специфічними синдромами, пов'язане з локальним пошкодженням головного мозку, наслідком якого є порушення вищих психо-моторних функцій.

НПТ – це комплекс заходів, спрямованих на ЛППА, який має свої завдання і власні методи реабілітації, які складаються з ряду груп. Одна група методів ФТ спрямована на відновлення пошкоджених вищих психо-моторних функцій, друга група включає в себе методи і заходи, для відновлення особистого і соціального статусу пацієнта шляхом звернення до його особистості, навколишнього середовища, спілкування з оточуючими і різних видів діяльності. При відновленні вищих психо-моторних функцій фахівець з ФТ та ерготерапії покладається на особу пацієнта, залучаючи його в процес навчання.

Методи НПТ взаємопов'язані, але на кожному етапі ФТ та чи інша група методів стає домінантною, а не ізольованою. Те ж саме відноситься і до мети, і до завдань НПТ. Основним і найбільш ефективним методом одужання є відновлення порушених психо-моторних функцій, таких як трудова і побутова діяльність, здатність до самообслуговування.

Природно, що завдання відновлення цього контингенту хворих можуть бути повністю вирішені тільки через відновлення порушених психо-моторних функцій. Незалежно від того, наскільки сильно впливають на особистість пацієнта або знаходження його в правильному соціальному середовищі, фізичний терапевт не може навчити його психо-моторним здібностям. І поки пацієнт не може освоїти навички психо-моторних функцій, пам'яті, уваги, інтелектуальної активності процес ФТ не зможе нормально протікати і вирішувати свої завдання.

З іншого боку, ФТ, як і вся НПТ, має апелювати до особистості пацієнта, але за допомогою певних методів, які повинні впливати на сам дефект і особистість пацієнта, його емоційну і вольову сфери. В цьому і полягають особливості взаємодії системи НПТ і ЛППА.

Кінцева мета НПТ цих пацієнтів – повернути їх до нормального стану, але не в спрощене соціальне середовище. Ця мета може бути досягнута тільки шляхом вирішення основних недоліків. НПТ є ширшою концепцією, ніж відновлення вищих психо-моторних функцій. ФТ і НПТ

спрямовані на одну мету, але при взаємодії вирішують різні завдання. Завданнями відновлення вищих психо-моторних функцій і відновної підготовки є відновлення порушених функцій, відновлення повноцінної рухової діяльності ЛППА.

Ефективне вирішення цих завдань буде залежати від ефективності НПТ, в завдання якої входить відновлення особистого і соціального статусу пацієнта, його положення в соціальному суспільстві, в його різних малих соціальних групах (сім'я, професія та ін.), відновлення всієї системи відносин пацієнта.

НПТ і відновлення вищих психо-моторних функцій не взаємовиключають, а навпаки доповнюють один одного і взаємодіють. Вони пов'язані як структурно, так і функціонально – ставлячи перед собою завдання і вирішуючи їх, вони прагнуть до спільної мети – повернення хворих до суспільства і соціального життя. Таким чином, НПТ розуміти треба розуміти як системний вплив на дефект за допомогою спеціальних технологій, в яких передбачається також апеляція до особистості і малої соціальної терапевтичної групи пацієнтів, спрямоване насамперед на реабілітацію вищих психо-моторних функцій (а не пристосування до дефекту), як основна задача, рішення якої приведе до досягнення кінцевої мети – відновлення його особистого і соціального статусу, повернення до звичайного (не спрощення) соціального середовища, до громадської та трудової діяльності. У проблемі ФТ хворих, в тому числі і в НПТ найбільш виділяється біологічна і соціальна проблема.

Психологічні принципи НПТ у ЛППА:

1. Принцип врахування особистості пацієнта. Відновлювальна підготовка повинна виходити із завдань ФТ пацієнта, відновлення його функцій, а не із завдань ізольованого відновлення будь-яких навичок. Щоб успішно реабілітувати функцію, спочатку потрібно «відновити активність». Відомо, що характер діяльності суб'єкта визначається, перш за все, мотивами, що лежать в його основі, тобто причиною, по якій людина здійснює цю діяльність. Мотиви можуть бути різні, ефективність діяльності різна тому, що залежить від мотиву. Тому в НПТ необхідно формувати мотиви пацієнтів.

2. Принцип опори на збережені форми вербальної і невербальної діяльності хворого. У хворого в минулому був великий соціальний досвід, зокрема, досвід інтелектуальної, мовної, трудової, ігрової діяльності. Цей досвід не зникає, багато форм людської діяльності залишаються незмінними. Найчастіше дії, підкріплені в минулому, які відбуваються на менш довільному рівні, зберігаються. Тому використання залишкових здібностей найбільш просунутих форм діяльності має бути одним з важливих принципів навчання. Опора на збережені форми діяльності (ігрова діяльність, спів, читання віршів, рахунок тощо) в процесі навчання

дозволяє тимчасово передати порушену функцію іншому, більш низькому і більш доступному рівню її реалізації.

3. Принцип опори на предметну діяльність. Відомо, що в діяльності суб'єкта формуються психо-моторні процеси. Вербальне спілкування – це теж форма діяльності. У НПТ необхідно створювати методи відновлення мови через діяльність пацієнта, як вербальну, так і невербальну. Асиміляція відбувається через власну діяльність суб'єкта, але ця діяльність повинна бути організована.

4. Принцип організації трудової діяльності хворого. У сучасній ерготерапії вже давно показано, що у відновленні важливо не тільки зміст навчання і власної трудової діяльності, але перш за все організація та управління цією діяльністю.

5. Принцип програмованого навчання. Принцип програмування (або систематичного моніторингу ззовні) відновлення порушеної функції є одним із способів реалізації четвертого принципу. Пацієнт потребує такої організації своєї трудової і побутової діяльності і таких методах, які дозволили б йому самостійно виконувати перші операції, а потім дії для виконання завдань. Цей принцип передбачає розробку програм, що складаються з серії послідовних операцій, виконання яких пацієнтом (спочатку за допомогою фізичного терапевта, а потім незалежно) призводить до реалізації порушеною здатності. Розчленування дії, яке виконувалося автоматично і скороченим способом до хвороби, на ряд послідовних операцій, доступних пацієнтові, роблячи їх зовнішніми, спочатку контроль, а потім самоконтроль за їх виконанням – все це створює можливість для пацієнта виконати порушену дію на самому початку ФТ.

До програм, створених в рамках НПТ, необхідно висувати ряд вимог: вибірковість у змісті програми, послідовність у виконанні операцій, багаторазове повторення (виконання) програми пацієнтами в процесі ФТ, опора на зовнішні допоміжні засоби. Все це створює умови для високого ступеня активності і самостійності пацієнта при подоланні дефектів.

Спочатку добре продумана програма буде засобом управління відновленням функції, а після оволодіння нею, вона буде діяти для пацієнта як засіб самоврядування, як засіб для досягнення тих чи інших дій.

НПТ, будучи самостійною частиною загальної ФТ для ЛППА, які страждають різними розладами моторної функції, реалізує спільні цілі – відновлення особистого і соціального статусу пацієнта, повернення його в нормальне соціальне, але не в спрощене середовище. НПТ має свої завдання, і перш за все відновлення вищих психо-моторних функцій, а не адаптація пацієнта до дефекту цієї функції. Тільки рішення задачі по відновленню психо-моторних функцій, може становити основу НПТ

ЛППА. Основний метод НПТ – це відновне навчання навичкам трудової і побутової діяльності та самообслуговування.

Як наукова основа НПТ хворих з АД і відновлення вищих психо-моторних функцій представлені сучасні уявлення: а) про соціально-історичне походження вищих психо-моторних функцій; б) про їх прижиттєве формування; в) про комплексну взаємодію біологічного і соціального, в результаті якого протягом життя людини формуються нові функціональні системи.

Концептуальний апарат НПТ також є науково-теоретичною основою для відновлення вищих психо-моторних функцій: а) нові ідеї про генезис, створення і розпад вищих психо-моторних функцій у ЛППА; б) вчення про функціональні системи як психофізіологічної основи вищих психо-моторних функцій; в) вивчення динамічної та системної локалізації вищих психо-моторних функцій в головному мозку; г) вивчення «фактора», що лежить в основі функціонального дефекту, на підставі якого формується синдром; е) нове дослідження синдрому і симптому.

Список використаних джерел:

1. Максутова ЭЛ, Железнова ЕВ, Рогачева ТА, Соколова ЛВ, Токарева НГ. Принципы и формы реабилитации больных деменцией с психическими нарушениями. М., 1997. 423 с.
2. Токарева НГ, Железнова ЕВ. Клиническая оценка больных деменцией. Здоровье и образование в XXI веке. 2016;18(1): 31-33.
3. Токарева НГ, Железнова ЕВ. Особенности медико-социальной реабилитации больных деменцией. Эл. научно-образовательный вестник Здоровье и образование в XXI веке. 2015;17(5): 27-29.
4. Токарева НГ, Железнова ЕВ. Клинико-психологическая оценка внимания больных деменцией. Вестник Здоровье и образование в XXI веке. 2016;18(1): 28-30.
5. Токарева НГ. Личность и болезнь: Я и виртуалистика: от инакомыслия до парадигматических революций. Материалы круглого стола. Саранск; 2009. 134 с.
6. Aydemir N, Ezkara C, Canbeyli R. A comparative study of health related quality of life, psychological well-being, impact of illness and stigma in dementia and migraine. Seizure. 2011;20: 679-685.
7. Chung YT, Hsieh IC, Lai MC, Huang CW The potential role of neurocognitive rehabilitation in dementia. Int J Neurorehabilitation 2014;1: 125-131.
8. Elafros MA, Sakubita-Simasiku C, Atadzhанov M, et al. Stigma and psychiatric morbidity among mothers of children with dementia in Zambia. Int Health. 2013;5: 288-294.

9. Friedrich L, Taslak M, Tomasovic S, Bielen I. How does the label “dementia” influence attitudes toward dementia? *Seizure*. 2015;33: 54-59.

10. Leaffer EB, Hesdorffer DC, Begley C. Psychosocial sociodemographic associates of felt stigma in dementia. *Dementia Behav*. 2014;37: 104-109.

Данищук А. Т.

*аспірант 2 року навчання кафедри фізичної терапії, ерготерапії
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

СТАН МІОФАСЦІАЛЬНИХ КІНЕМАТИЧНИХ ЛАНЦЮГІВ ГОМІЛКИ ПРИ ПЛОСКОСТОПОСТІ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ТАЕКВОН-ДО ЗА ДАНИМИ ЕЛЕКТРОФІЗІОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Окремі автори розвиваючи теорію міофасціальних кінематичних ланцюгів (МФКЛ) прийшли до висновку, що класичні знання анатомії про м'язи гомілки і стопи дозволяють не тільки пояснити причини порушення склепінчастого апарату стопи (САС), але й розробляти ефективні засоби фізичної терапії (ФТ) плоскостопості та різних її клінічних варіантів [1–3; 9].

Під терміном (МФКЛ) розуміють лінії натягу, які переносять силу тяги скелетних м'язів вздовж кісток скелету і керують антигравітаційними м'язовими силами, необхідними для підтримки положення тіла або його окремих рухів [4; 8].

При формуванні атипового локомоторного паттерну в САС м'язи і зв'язки, які входять до МФКЛ гомілки перенапружуються, внаслідок чого з'являється больовий синдром [5]. Однак біль може виникнути не обов'язково у перенапруженому м'язі, а в будь-якому місці МФКЛ [7]. Корекція таких патологічних змін виявляється успішною, якщо створювати комплексний корекційний вплив на весь МФКЛ [10].

Схема МФКЛ гомілки дозволяє проаналізувати структурні особливості склепінчастого апарату стопи (САС), зрозуміти причину порушення його структури та обрати адекватну методику корекції плоскостопості в рамках програми фізичної терапії (ФТ) [6]. Однак для об'єктивної оцінки стану МФКЛ гомілки при порушенні САС необхідний глибокий аналіз балансу їх тонуусу і збудливості окремих м'язів. Таку об'єктивну оцінку можна отримати при електроміографічному (ЕМГ) дослідженні [5].

Мета роботи – вивчити ЕМГ особливості міо-фасціальних кінематичних ланцюгів гомілки та їх вплив на характер порушення склепінчастого апарату стопи дітей 7–14 років, які займаються таеквон-до. Методи

дослідження. Обстежено 60 дітей віком 7–14 років, які займаються у секції таеквон-до. 30 дітей з ознаками функціонального порушення склепіння стопи і плоскостопістю I–II ступеня важкості склали основну групу (ОГ). Інші 30 дітей без порушення склепіння стопи склали контрольну групу (КГ). Плантографічний аналіз здійснено на комп'ютерному комплексі “DIERS FAMUS” (Німеччина). Антропометричне дослідження доповнено електроміографічним дослідженням за допомогою апарату “Нейро-ЕМГ-Микро” (Росія). Досліджувались м'язи, які входять до трьох МФКЛ гомілки. Для встановлення об'єктивних ознак больового синдрому застосовували анкетування за протоколом ВАШ. Якість життя досліджували за допомогою анкети SF-36. Статистична обробка даних здійснювалась методами параметричної і непараметричної статистики. Результати. Аналіз розподілу дітей за характером порушення САС показав, що 40,0–42,0% відповідає його функціональним порушенням (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл дітей за характером порушення склепінчастого апарату стопи (n = 50, абс., %)

Стан склепіння стопи	Права стопа	Ліва стопа
Нормальне	40,0 (20)	40,0 (20)
Високе (порожнисте)	4,0 (2)	6,0 (3)
Сплющене	38,0 (19)	34,0 (17)
Плоскостопість	14,0 (7)	16,0 (8)
Плосковальгусна деформація	4,0 (2)	4,0 (2)

При аналізі плантограм встановлено, що незалежно від віку біомеханічні характеристики, які відображають інформацію про стан САС (рис. 2) у дітей КГ вищі, ніж у дітей ОГ ($p < 0,05$).

Встановлено, що м'язи відповідної групи на гомілці при співставленні поздовжніх осей входять до складу переднього, заднього і латерального МФКЛ, який закінчується на різних поверхнях стопи. Всі вони приймають участь у підтримці САС [1; 3; 9]. Проведене ЕМГ дослідження виявило зниження електрофізіологічної активності та дисбаланс тонузу окремих м'язів гомілки, що вказує на важливу роль порушення частотно-амплітудних характеристик окремих м'язів в складі МФКЛ і створенні відповідних умов для функціональних порушень САС й розвитку плоскостопості. Встановлено, що у дітей КГ ЕМГ показники у всіх м'язах гомілки і стопи однакові, а їх частотно-амплітудні характеристики не мають різниці між переднім і заднім МФКЛ (рис. 3 а, б).

І навпаки, ЕМГ-показники у дітей ОГ з функціональними порушеннями стопи мають значний дисбаланс м'язового тонузу: підвищений тонус латерального та знижений тонус заднього МФКЛ гомілки (рис. 3 в, д). Характерним патерном порушення тонузу м'язів у дітей ОГ з

плоскостопістю є не тільки зниження загальної активності всіх м'язів стопи і гомілки, але й явно виражений дисбаланс активності між переднім і заднім МФКЛ (рис. 3 е, з).

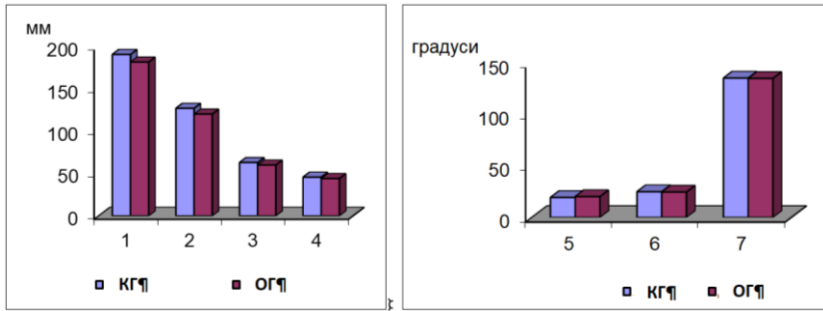


Рис. 2. Плантографічні характеристики стопи дітей 7–14 років: 1 – довжина стопи; 2 – довжина опорної частини стопи; 3 – висота гомілковостопного суглоба; 4 – висота верхнього краю човноподібної кістки; 5 – плесневий кут α ; 6 – п'ятковий кут β ; 7 – кут γ .

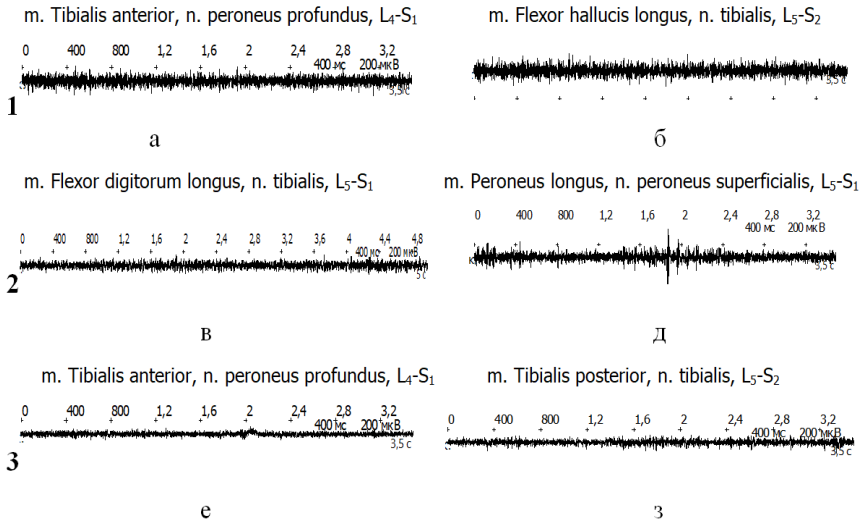


Рис. 3. Інтерференційна електроміограма м'язів гомілки, які входять до складу переднього (а) и заднього (б) міо-фасціального кінематичного ланцюга, що приймають участь у підтримці склепінчастого апарату стопи дітей 12 років без плоскостопі (1), з функціональним порушенням стопи (2) і з плоскостопією II ступеня важкості (3).

Висновки.

1. Порівняльний аналіз антропометричних показників стопи дітей різного віку та їх співставлення з ЕМГ даними повністю підтверджує сучасні наукові уявлення про визначальну роль МФКЛ гомілки у забезпеченні нормального функціонування стопи, як важливого органу опорно-рухового апарату людини.

2. Тонічний баланс м'язів гомілки є стабілізуючою біомеханічною силою з підтримки нормального стану скелітної стопи, а їх дисбаланс може бути причиною не тільки функціональних порушень САС, але й розвитку плоскостопості, що добре виявляється при ЕМГ дослідженні. Ці результати можна застосовувати в якості об'єктивного методу контролю за станом САС, а також для вибору методики корекції і прогнозування ефективності результатів застосування відповідних заходів з ФТ у людей з плоскостопістю.

Список використаних джерел:

1. Бюске Л. Мышечные цепи. М.: МИК. 2011. 425 с.
2. Крутов Г.М. Функциональные поезда. Практическое руководство по диагностике и коррекции функциональных мышечных цепей. М.: СПб, 2014. 44 с.
3. Майерс Т.В. Анатомические поезда: [пер. с англ. Ю.С. Воробьевой], Санкт-Петербург: ООО «Меридиан», 2012. 320 с.
4. Мацейко І, Тиндюк Д, Бекас В. Про вивчення теорії міофасціальних ланцюгів при підготовці фізичних терапевтів. *Вісник Вінницького національного медичного університету*. 2017;2: 397-403.
5. Остап'як З.М., Герич Р.П. Застосування електронейрофізіологічного дослідження в комплексній діагностиці міофасціального больового синдрому у спортсменів. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2019;1: 90–95.
6. Попель С.Л. Антропометричні показники та їх кореляційні взаємозв'язки з плантографічними даними при різних формах стопи у студентів-чоловіків 19–20 років. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2011;13: 26–34.
7. Рихтер Ф, Хэпген Э. Триггерные точки и мышечные цепи в остеопатии. М.: Меридиан-С, 2015. 277 с.
8. Стельмашук П.О., Щипіцина О.В., Башинський О.І. Основні аспекти спіралевидного розташування скелетних м'язів. *Вісник Вінницького національного медичного університету*. 2008;12(1): 162-167.
9. Федонюк Я.І., Мицкан Б.М., Попель С.Л. Функціональна анатомія. М. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 552 с.
10. Sereda L.V. Diagnostics, prophylaxis and correction of flatfoot in children of preschool age by means of physical rehabilitation. *Physical education, sports, and human health*. 2015; 8: 301-309.

Лисак І. В.,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач кафедри фізичного виховання та ЛФК
Вінницького національного медичного університету*

Кулібаба С. О.,

*старший викладач кафедри фізичного виховання та ЛФК
Вінницького національного медичного університету*

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ ТА ПОТРЕБА У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

Фізична культура вирішує пріоритетні завдання з формування життєво важливих рухових умінь і навичок, різнобічному розвитку фізичних якостей підлітків, забезпечення можливості школярів в повному обсязі освоювати освітні програми протягом усього періоду навчання і підготовки їх до виробничої діяльності. Однак, незважаючи на те, що фізичній культурі відводиться провідна роль у зміцненні і збереженні здоров'я школярів, у переважній більшості підлітків не сформована потреба в заняттях фізичними вправами і в здорового способу життя (ЗСЖ).

Мета дослідження – проаналізувати ставлення підлітків до уроку «фізичної культури», сформувати потребу у піклуванні про власне здоров'я, пробудити інтерес до фізичних вправ.

Аналіз навчально-виховного процесу в школі показує, що найбільш вразливою сферою – є проблема формування позитивного і активного ставлення школярів до фізичної культури. Негативні явища в даній сфері зберігають стійку тенденцію, що знаходить вираз в реальному поведінковому відношенні до фізичної культури, відбивається на стані здоров'я, фізичному розвитку і підготовленості підлітків, на їх ціннісних орієнтаціях, турботі про своє фізичне й психічне благополуччя.

За даними багатьох авторів, абсолютна більшість школярів заявляють, що їх цікавить фізична культура [1; 2; 4]. У старших класах число таких учнів досягає 80–90%. Однак інтерес цей пасивний, так як більшість цих школярів самі фізкультурною не займаються. Таким чином, «знаний» мотив, який сформувався під впливом батьків і засобів масової інформації, не стає переконанням, не перетворюється в мотив дії.

Як же залучити школярів до занять з фізичної культури і що потрібно зробити для того, щоб займаючи як можна довше з ними не розлучалися? Відповісти на ці питання можна тільки при знанні мотивів,

які спонукають школярів до фізкультурно-спортивної діяльності. Крім того, організаційно-методичні умови занять з фізичної культури повинні відповідати мотивації та інтересам школярів.

Виникаючи на основі потреб, інтересів, цінностей, система мотивів визначає спрямованість особистості в галузі фізичного виховання, стимулює і мобілізує її на прояв рухової активності. При цьому потреба є основою, джерелом, а інтерес – наслідком. Інтереси, виникаючи на основі первинної потреби людини в рухах, нових вражень, нової інформації, при своєму розвитку можуть перерости в мотиви фізичного вдосконалення, розвитку і укріплення здоров'я. Якщо ж людина не має певних цілей у фізкультурно-спортивної діяльності, то вона не виявляє інтересу до неї.

Як показують наукові дослідження, мотивація школярів неоднорідна, вона залежить від багатьох факторів: вікових, статевих, індивідуальних особливостей. Дослідження показують, що для школярів молодших класів спорт і фізична культура є лише навчальною дисципліною в школі; школярі-старшокласники починають оцінювати спорт і розуміти його моральні, емоційні аспекти, підвищується мотивація до занять фізичною культурою і спортом [2, с. 98–104]. Саме поняття «спорт» дівчата та хлопці розглядають по-різному. Для більшості дівчат заняття спортом – це один із засобів, спрямованих на формування красивої фігури та правильної постави. Для юнаків більш характерне прагнення максимально удосконалюватися в обраному виді спорту для досягнення найвищих результатів. Вони більш схильні до наслідування видатних спортсменів з «великого» спорту [2, с. 98–104].

На жаль, у більшості підлітків деформуються і модернізуються системи цінностей, норм і установок здоров'я і рухової активності, існують суперечності в їх свідомості.

Чим старше стає школяр, тим настійніше в нього потреба бути в таких групах, де він отримує можливість реалізувати себе, відчувати свою значущість. І, хоча молоді люди мають деяку свободу вибору індивідуального стилю життя, на них чинять великий вплив їх однолітки, які схиляють їх щось робити, відповідно до прийнятих в даному мікросередовищі системам цінностей і стереотипам поведінки. У підлітковий період перебудовується ставлення підлітків до навколишнього світу і до самого себе, формується життєва позиція, з якої вони починають самостійне життя [4, с. 3–4].

Психологи вважають, що найбільш сприятливим періодом для організації самовиховання є підлітковий вік, тому що в цей період активно формується самосвідомість, з'являється можливість об'єктивно оцінити свої дії і вчинки, розумові та фізичні сили, усвідомлювати невідповідність між зростаючими вимогами і рівнями свого розвитку [3, с. 253–264].

Що стосується, ставлення підлітка до свого здоров'я, його можна назвати парадоксальним. Цінність здоров'я відноситься до вищих життєвих цінностей і проголошена як безумовна норма життя. У системі життєвих цінностей, здоров'я посідає за різними дослідженнями, одне з провідних місць разом з сім'єю і роботою. Однак існує дисонанс між словесно-декларованою, усвідомлюваною цінністю здоров'я і реальною поведінкою, направленою на його збереження і зміцнення. Одна з основних причин цього полягає в тому, що здоров'я посідає високе місце в структурі цінностей тому, що, будучи якісною характеристикою особистості, воно сприяє досягненню багатьох цілей і задоволенню різних потреб людини.

В умовах сьогоднішньої економічної та соціальної реальності здоров'я нерідко виступає як єдиний засіб досягнення поставлених завдань, що робить його дедалі більшою мірою об'єктом використання, а його цінність є не фундаментальною, а інструментальною. При цьому цінність здоров'я як засобу досягнення цілей стає важливішим, ніж цінність його як засобу жити довго і повноцінно. Виникає протиріччя між прагненням досягти життєво необхідних цілей і об'єктивною необхідністю бути здоровим. Ігнорування єдиного для молоді ресурсу – здоров'я – полегшено відсутністю культурно-ціннісних заборон у суспільстві та віддаленістю в часі можливих негативних проявів. При цьому не тільки не докладаються зусилля на збереження здоров'я, а й нормативні уявлення перебудовуються таким чином, щоб виправдати свою бездіяльність відносно його [2, с. 98–104]. Система заходів навчаючого, виховуючого характеру повинна бути звернена перш за все до механізмів структури внутрішнього світу особистості. Знання, вміння, навички залишаються непотрібними, якщо відсутні відповідні мотиви.

На сьогодні в якості перешкод турботи людини про своє здоров'я часто виступають об'єктивні фактори (низька якість медичного обслуговування, відсутність умов для правильного харчування, занять фізичною культурою). Те, що раніше вважалося піклуванням держави, стає предметом індивідуальної турботи. Це ще більшою мірою підвищує значущість розробки ефективних програм навчання здоров'ю і ЗСЖ, особливо в молодому віці. Висновки вчених у роботах з даної проблематики свідчать про те, що більшість методів, пов'язаних з формуванням мотивації школярів, студентів до ЗСЖ, одночасно є і методами навчання, які направлені на формування знань, умінь і навичок у збереженні та укріпленні здоров'я.

За результатами аналізу літературних даних, проблема формування ЗСЖ полягає, по-перше, в цілеспрямованому впливі на всі групи матеріальних і духовних цінностей суспільства, по-друге, у формуванні потреби здоров'я конкретної людини.

Проведений теоретичний аналіз науково-методичної літератури та практичний досвід фізичного виховання школярів показали, що навчальну і позакласну спортивну роботу слід здійснювати таким чином, щоб у школярів сформувалась система потреб і навичок самовиховання, яка залучала б їх до цінностей фізичної культури як складової частини загальної культури, що включає ідеал всебічно і гармонійно розвиненої людини.

Здоровий спосіб життя передбачає для школяра знання та вміння дотримуватися режиму навчання та відпочинку, правил особистої гігієни, обов'язкове виконання оптимального рухового режиму, збалансованого харчування, свідомість шкідливості вживання наркотиків, куріння, алкоголю. Фізична культура та спорт повинні зайняти гідне місце в навчально-виховному процесі навчальних закладів.

Список використаних джерел:

1. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании ЗОЖ субъектов образовательного процесса «школа-вуз». Новосибирск: НГПУ, 2001. 367 с.
2. Запесоцкий А.С. Дети эпохи перемен: их ценности и выбор. Социология: социол. исслед. 2006. № 2. С. 98–104.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб: Питер, 2002. 512 с.
4. Лисак І.В. Потребово-мотиваційний підхід до формування програм фізичної культури для учнів середніх класів : автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2013. 19 с.

Лях Ю. Є.,

*доктор біологічних наук, професор,
завідувач кафедри здоров'я людини та фізичної терапії
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*

Ульяницька Н. Я.,

*кандидат біологічних наук,
доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*

Якобсон О. О.,

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*

Мельничук В. О.,

*аспірант кафедри здоров'я людини та фізичної терапії
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*

Лях М. В.,

*аспірант кафедри здоров'я людини та фізичної терапії
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*

РОЛЬ І МІСЦЕ ЕРГОТЕРАПІЇ У ФУНКЦІОНУВАННІ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ КЛІНІКИ СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

В умовах сьогодення потреба у фахівцях-ерготерапевтах є досить відчутною, оскільки ринок праці в Україні та світі в цілому потребує кваліфікованих спеціалістів, що змогли б якісно надавати послуги ерготерапії людям з обмеженими можливостями та ефективно поєднувати терапевтичні програми реабілітації та адаптації для пацієнтів, що забезпечуватиме їх повноцінну життєдіяльність.

Мета дослідження. Обґрунтування доцільності системного підходу та нових можливостей у підготовці фізичних терапевтів, ерготерапевтів

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, логіко-теоретичний аналіз та системний підхід.

Розвиток ерготерапії в Україні, зокрема у Волинській області є успішним завдяки формуванню реабілітаційних центрів та клінік. Такий підхід дозволяє забезпечити високу якість професійної підготовки фахівців на рівні міжнародних вимог. З метою підвищення компетентностей фахівців у галузі охорони здоров'я у Реабілітаційній клініці Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки було додатково створене відділення ерготерапії.

Ерготерапевти працюють як із реабілітаційною ланкою, навчаючи пацієнтів бути максимально самостійними, так і з терапевтичною, коли для відновлення втрачених навичок застосовують різні методи та спеціальне обладнання. Тому для забезпечення якісного відновного процесу, відділення оснащено обладнанням, яке відповідає європейським стандартам. Зокрема у процесі відновлення дрібної та великої моторики ефективним є застосування тренажерів різного типу (маятникові, ротатійні, педальні), універсальних тренажерів, реабілітаційних комплексів, періодичні заняття на яких значно пришвидшують процес реабілітації та полегшують роботу фахівця. Окрім тренажерів є можливість проводити процес відновлення та адаптації пацієнтів в умовах максимально наближених до побутових, тобто в реабілітаційну програму включаються заняття із побутовими предметами. Це характерно для співпраці із дорослими пацієнтами. Процес відновлення рухових навичок та когнітивних можливостей у дітей відбувається через ігрову діяльність.

Однією з основних задач, яку ставить перед собою ерготерапевт – розуміння можливостей пацієнта і його рівня функціональності в повсякденному житті, тому важливою є діагностична ланка реабілітаційного процесу. Завдяки сучасним технологіям в сфері телемедицини, які засновані на доказовій медицині, онлайн діагностика набула важливого значення в якості контролю стану пацієнта під час заняття, що дозволяє змінювати та вдосконалювати індивідуальний реабілітаційний процес в цілому.

Обов'язковою умовою проведення заняття з пацієнтом є постійний контроль з боку ерготерапевта функціонального стану пацієнта. Для цього під час занять проводиться телеметрична реєстрація частоти серцевих скорочень, до та після кожного заняття пацієнту вимірюють артеріальний тиск, температуру середнього вуха, проводять запис електрокардіограми, стабілометрії. Є можливість також проводити записи спірографії. В подальшому планується проводити термодіагностику пацієнтів.

Підготовка кадрів на базі університетської реабілітаційної клініки є значимою, оскільки така база дає змогу не лише створювати процес

фізичної терапії пацієнтів, а й може поєднати в собі навчання, практику, наукові дослідження, що є важливим у розвитку професійних відносин.

Результатом підготовки спеціалістів на базі університетської клініки є засвоєння студентами основних навичок у розробці індивідуальних реабілітаційних програм щодо ерготерапевтичних та реабілітаційних втручань, що забезпечує швидку адаптацію пацієнта до умов його існування.

Список використаних джерел:

1. Ерготерапія і життєдіяльність, 2013 веб-сайт. URL: <http://www.ergoterapia.wordpress.com/2013/01/30/ерготерапія-і-життєдіяльність>
2. Лях Ю.Є., Ульяницька Н.Я., Якобсон О.О., Лях М.В. Загальні принципи побудови і функціонування реабілітаційної клініки у класичному університеті. *Медицина болю*. 2018. № 3. С. 35.
3. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії / за ред. Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчука. Тернопіль : ТДМУ «Укрмедкнига», 2019. 371 с.
4. Шеремет І. В., Василенко К. С Організація професійної підготовки майбутніх фахівців за напрямом 014 «здоров'я людини» й 227 «фізична терапія та ерготерапія». *World science*. 2017. № 11. URL: <http://www.enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/17237/1/WORLD%20SCIENCE%2c%2057-61.pdf>
5. Occupational Therapy Code of Ethics (2015) *The American Journal of Occupational Therapy*. 2015. № 69.

Наконечна С. П.,

*аспірант 2 року навчання кафедри фізичної терапії, ерготерапії
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*

ЕЛЕКТРОНЕЙРОМІОГРАФІЯ ЯК МЕТОД ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ВИКРИВЛЕНЬ ХРЕБТА У СТУДЕНТІВ З ПЛОСКОСТОПІСТЮ

В даний час завдяки застосуванню сучасних електрофізіологічних методів одержані відомості про закономірності функціонування нервово-м'язової системи у здорових осіб і про деякі її відхилення при різних видах патології скелетно-м'язового апарату стопи САС. Провідне місце серед цих методів займає електронейроміографічне (ЕНМГ) дослідження, яке

засноване на реєстрації біоелектричних змін нервово-м'язових структур у відповідь на їх електричне подразнення.

Згідно даних наукової літератури [1; 3], аналіз параметрів М-відповідей, зареєстрованих в симетричних м'язах, може дати важливі відомості при односторонній патології нервово-м'язового апарату, а також в динаміці спостереження у одних і тих же пацієнтів. З цієї точки зору представлялося доцільним застосування методу реєстрації М-відповіді у студентів із сколіозом, найважливішою метою якого є виявлення морфо-функціональної асиметрії м'язів тулуба, гомілки і стопи за умови порушення САС [2].

Тим часом, існує ряд захворювань опорно-рухового апарату, що супроводжуються найбільшими зрушеннями в діяльності м'язів спини і живота. До числа такої патології відноситься сколіоз – викривлення хребта у фронтальній площині, для якого характерні важкі порушення нервово-м'язової системи [3]. Питання про походження нервово-м'язових асиметрій при сколіозі дотепер залишається відкритим. Одні дослідники [1] розглядають їх як наслідок набутого викривлення хребта. Інші пов'язують нервово-м'язові порушення із зміною функції центральної нервової системи і відносять їх до однієї з найважливіших причин розвитку сколіозу [3].

Вивчення нервово-м'язових асиметрій при сколіозі має не тільки теоретичне значення для обговорення його етіопатогенезу, але й важливе практичне застосування для удосконалення відомих і створення нових заходів ФТ при такій патології. У доступній науковій літературі існують тільки поодинокі відомості щодо порогових та оптимальних величин електричної збудливості м'язів тулуба як в нормі, так і при патології постави і САС. Вони свідчать про різний характер домінування електричної збудливості в м'язах тулуба на випуклій і ввігнутій сторонах викривлення хребта при асиметричних порушеннях САС.

Дослідження багатьох авторів (Ростомашвілі Л. Н. (2001), Єрмакова В. П. (2002), Бровченка Л. (2006), Попеля С. Л. (2011)), вказують на те, що у формуванні постави велике значення має стан САС, порушення якого практично завжди супроводжується дефектами постави. Так, за даними Демирчогляна Г. Г. (1998), Макаренко О. І. (2000), Ахмадуліної І. А. (2011) патологія САС у дітей часто поєднується з різними порушеннями з боку ОРА. Особливість постави студентів з порушеннями САС виражається в тому, що при зниженні висоти САС з однієї сторони порушується рівномірність м'язового тону м'язів правої і лівої сторін тіла.

Мета дослідження – вивчити кореляційні взаємоз'язки між показниками стимуляційної електроміографії і станом хребта у студентів з порушенням САС.

Проводили ЕНМГ-аналіз показників М-хвилі симетричних м'язів тулуба у студентів з порушенням САС і нормальною поставою (контрольна група – КГ, n = 55) та у студентів з порушенням САС і функціональним порушенням постави (дослідна група – ДГ, n = 55). Для з'ясування закономірностей ЕНМГ-змін на випуклій і ввігнутой сторонах викривлення хребта визначали роль дисбалансу в нервово-м'язових структурах тулуба і стопи при даній патології.

Результати наших досліджень методом М-відповіді свідчать про порушення симетрії електричної збудливості м'язів тулуба на випуклій і ввігнутой сторонах викривлення хребта. При цьому поріг М-хвилі вірогідно понижений в м'язах випуклої сторони основного і компенсаторного викривлення хребта, що свідчить про підвищення електричної збудливості м'язів опуклих ділянок тулуба. Ступінь вираженості асиметрії корелює з тяжкістю деформації та її напрямом (ліво- або правостороння форма). Закономірність вказаних змін дозволила нам розрахувати коефіцієнт асиметрії електричної збудливості м'язів тулуба, що визначається як відношення порогу М-відповіді м'язів ввігнутої сторони до порогу М-відповідей м'язів випуклої сторони деформації. В результаті застосування ЕНМГ здійснені реєстрація та аналіз викликаних потенціалів дії (М-відповідей) поверхневих м'язів тулуба. На підставі параметрів М-відповідей трапецієвидного, довгого і широкого м'язів спини, міжреберних, косих і прямих м'язів живота визначені нормативні показники їх електричної збудливості. Встановлено, що в нормі в білатеральних м'язах тулуба визначається однакова вираженість характеристик м'язового потенціалу.

В порівнянні із дітьми КГ, у дітей ДГ визначається асиметрична зміна електричної збудливості, що супроводжується її підвищенням в м'язах випуклої сторони і зниженням в м'язах ввігнутої сторони хребта. За даними кривих “сила-тривалість” нервово-м'язові асиметрії корелюють із ступенем сколіозу і є однією з причин його прогресування. Функціональна рухливість скелетних м'язів, що знаходяться в зоні деформації хребта, також асиметрично понижена і зміщена в область меншої частоти.

На підставі одержаних клініко-фізіологічних даних вирішена актуальна задача оптимізації програми корекції функціональних порушень при сколіозі засобами фізичної терапії (ФТ) з пріоритетним застосуванням дихальних вправ. Одним з найважливіших результатів проведеної роботи є й те, що вперше за допомогою ЕНМГ-контролю доведена висока ефективність дихальних вправ у поєднанні з засобами ФТ, що проводиться протягом довгого часу у студентів із початковими ступенями сколіозу.

Одержані нормативні дані про стан електричної збудливості м'язів тулуба у студентів з порушенням САС, а також відомості про характер їх зміни в умовах одиночного і частотного подразнення при сколіозі

відображають загальну тенденцію розвитку периферичних нервово-м'язових структур, що формуються під впливом центральних низхідних впливів і місцевих біомеханічних умов, що дозволяє розширити уявлення про участь нервово-м'язової системи в етіопатогенезі сколіозу при порушенні структури САС.

Результати дослідження скелетної мускулатури тулуба у студентів КГ і ДГ методом стимуляційної ЕНМГ стали об'єктивним обґрунтуванням для розробки способу корекції викривлень хребта, що проводиться з урахуванням фізіологічних особливостей м'язів на випуклих і ввігнутих ділянках тулуба. На підставі узагальнення результатів проведеного дослідження встановлено, що реєстрація та аналіз М-відповіді дозволяє одержати об'єктивну інформацію про фізіологічний і патологічний стан нервово-м'язової системи тулуба у студентів з порушенням САС. При цьому встановлено, що у білатеральних поверхневих м'язах тулуба у дітей КГ М-відповідь характеризується відносною симетрією, порогових і частотно-амплітудних параметрів. При сколіозі тестування функціонального стану м'язів тулуба за М-відповідями виявляє порушення фізіологічної симетрії тону м'язів. Вираженість і характер асиметрій параметрів М-відповідей визначається величиною, напрямом і локалізацією кривизни хребта.

Список використаних джерел:

1. Бичук ОІ. Профілактика порушень постави у дітей шкільного віку на уроках фізичної культури. Вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2010;12: 67-70.
2. Менделевич И.А. Биомеханические принципы ортопедического обеспечения при патологии стопы. Протезирование и протезостроение. 2009;6: 48-52.
3. Цыкунов М.Б., Еремушкин М.А. Прогнозирование течения сколиотической деформации позвоночника. Медицинская помощь. 2001;1: 21.

НАПРЯМ 5. ЛІКУВАЛЬНА І ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Карпукіна Ю. В.,

*кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри медицини та фізичної терапії
Херсонського державного університету*

Джугостран М. В.,

*магістр фізичної терапії,
викладач кафедри медицини та фізичної терапії
Херсонського державного університету*

Пшениціна С.,

*магістр кафедри медицини та фізичної терапії
Херсонського державного університету*

АНАЛІЗ УМОВ ПРАЦІ У ОСІБ З ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФІЧНИМИ ЗМІНАМИ НА РІВНІ ХРЕБЦЕВО-РУХОВОГО СЕГМЕНТУ В ПОПЕРЕКОВОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА

В Україні вертеброгенна патологія займає друге місце в загальній структурі захворюваності з тимчасовою втратою працездатності, поступаючись респіраторним інфекціям, і складає 20–30%.

Серед захворювань поперекового відділу хребта провідне місце посідають дорсалгії (М45.5 за МКХ-10), зумовлені дегенеративними захворюваннями хребта, найбільш поширеними з яких є остеохондроз (М48.0 за МКХ-10) та спондиліоз з ретикулопатією (М47.8 за МКХ-10).

Дегенеративні зміни являють собою процес руйнування хрящової і кісткової тканини сегментів хребта. При цьому втрачається еластичність міжхребцевих дисків, слабшає кісткова структура хребців і відбуваються зміни структури хребетного стовпа.

Протрузія диска – це одна з поширених форм дистрофічних порушень в міжхребцевих дисках. Часто ці патології супроводжуються

хворобливими відчуттями в попереку і спині. Причиною виникнення дегенеративно-дистрофічного процесу стають вікові зміни, травми або малорухливий спосіб життя та шкідливі звички. Якщо розглядати дегенеративний процес у поперековому відділі хребта, то тут варто зазначити, що головною причиною стають вікові зміни.

Протягом життя на область попереку доводиться сама велике навантаження, а в результаті природного старіння організму сповільнюються всі процеси, що відповідають за підтримання нормального стану хрящової і кісткової тканини. Саме тому найчастіше у людей після 30 років починають відбуватися несприятливі зміни.

Тривале знаходження в неправильній позі погіршує кровообіг у хребті, порушуючи обмінні процеси в тканинах. В результаті недостатнього харчування корисними речовинами, хрящова і кісткова тканина слабшає, будь-які рухи призводять до мікроскопічних травм. Саме в цей момент починають розвиватися дегенеративні зміни в структурі хребта.

Великі фізичні навантаження на поперековий відділ хребта також згубно впливають на нормальний стан сегментів хребта. Найчастіше в групу ризику потрапляють люди, чия робота пов'язана з важкою фізичною працею або професійні спортсмени-важкоатлети. Травми поперекового відділу нерідко стають причиною порушення обмінних процесів в тканинах, що в подальшому призводить до дегенеративних змін. М'язи спини підтримують правильне положення хребців, тому після запалення або під час спазму, порушується злагоджена робота м'язових волокон, що в результаті негативно впливає на стан хребта. Інфекційні та ендокринні захворювання також досить часто вражають сегменти поперекового відділу хребта.

Все ж основна причина поширення хвороб опорно-рухового апарату – малорухливий спосіб життя. Оскільки статистичні дані говорять про те, що більшість населення, яке страждає проблемами опорно-рухового апарату особи працездатного віку, ми для дослідження взяли групу пацієнтів з віком 33–45 років.

У всіх пацієнтів за результатами магнітно-резонансної або комп'ютерної томографії були виявлені грижі міжхребцевих дисків у поперековому відділі хребта. У деяких хворих були більш тривалі анамнези захворювання у інших проблему було виявлено нещодавно.

Категорія пацієнтів, яка була залучена до нашого дослідження мала різну освіту та різні умови праці. Нам було цікаво дослідити умови праці та ступень рухливості пацієнтів протягом робочого дня. З'ясувалося, що більшість жінок мали сидячу роботу та вели малорухливий спосіб життя, а саме – 50% пацієнок. Дуже рухливу роботу мали біля 20% жінок, більшість часу проводили стоячи на роботі – 10% жінок.

Серед чоловіків також спостерігалась наступна закономірність, а саме: найбільший відсоток дегенеративно-дистрофічних змін мали чоловіки, які мали сидячу роботу. Біля 30% чоловіків із грижами міжхребцевих дисків у поперековому відділі мали, навпаки, рухливу роботу. Взагалі, чоловіки займалися рухливою, помірно-рухливою роботою, та не займалися стоячою та стоячою з навантаженням працею.

Якщо розглянути загальний результат по двом групам сумарно у відсотковому відношенні, то умови праці у групі осіб, які брали участь у дослідженні виглядають так: сидячі умови праці були у 45% осіб; дуже рухлива робота була у 25%; помірно рухлива робота спостерігалась у 5%; стоячу-сидячу роботу мали 10% осіб; рухливу роботу з навантаженнями – 5% осіб; роботу під час якої потрібно постійно знаходитись стоячи була у 5% осіб; стояча робота з навантаженнями – у 5% осіб. Тобто вже з наведених даних можна зробити висновок, що у осіб, які брали участь у дослідженні і страждали на дегенеративно-дистрофічні зміни у поперековому відділі хребта – переважно сидячі умови праці, оскільки ми більшість часу проводимо на роботі, то можна припустити, що вони ведуть малорухливий спосіб життя.

Ми з'ясували, чи мають додаткові фізичні навантаження пацієнти у вигляді будь-яких тренувань (чи то заняття йогою, заняття в спортивній залі, їзда на велосипеді, чи скандинавська ходьба тощо) і ось які показники ми отримали у відсотковому відношенні – жінки: у повсякденному житті мали додаткові фізичні навантаження у 50%, відсутні фізичні навантаження були у 50% осіб.

Серед чоловіків – 30% у повсякденному житті мали додаткові фізичні навантаження та 70% досліджуваних чоловіків не займалися додатковими фізичними навантаженнями.

У осіб які брали участь у дослідженні і страждали на дегенеративно-дистрофічні зміни у поперековому відділі хребта – переважно сидячі умови праці та ведуть малорухливий спосіб життя.

Список використаних джерел:

1. Литвиненко Н.В. Порівняльна характеристика лікування больових вертеброгенних синдромів із застосуванням вітамінів групи В / Н.В. Литвиненко, Г.Я. Силенко, К.А. Таряник, В.А. Пінчук, Л.А. Самарченко, Т.В. Пілюгіна, А.Ф. Зубань, І.І. Ковтун, Ю.В. Костюк. *Міжнародний неврологічний журнал*. 2012, № 1 (47).
2. Поздеева И.А. Дегенеративно дистрофические изменения пояснично крестцового отдела позвоночника (распространенность, клиника, профилактика) / И.А. Поздеева, В.А. Сороковиков. *Бюллетень ВСНЦ СО РАМН*. 2016, № 4 (30). С. 265–267.

3. Акшулаков С.К. Современные проблемы хирургического лечения дегенеративно-дистрофических заболеваний позвоночника / С.К. Акшулаков, Т.Т. Керимбаев, В.Г. Алейников, Е.А. Урунбаев, Е.В. Кисаев, А.Б. Сансызбаев, Е.Г. Рогочева. *Нейрохирургия и неврология Казахстана*. 2013, № 1 (30). С. 7–16.

4. Nishida K. Biological approach for treatment for degenerative disc diseases / Nishida K., Doita M., Takada T. *Clin.Calcium*. 2005. № 15, P. 399–406.

Карпухіна Ю. В.,

*кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри медицини та фізичної терапії
Херсонського державного університету*

Джугостран М. В.,

*магістр фізичної терапії,
викладач кафедри медицини та фізичної терапії
Херсонського державного університету*

Лісова А. Ю.,

*магістр кафедри медицини та фізичної терапії
Херсонського державного університету*

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ДИСЦИРКУЛЯТОРНОЇ ЕНЦЕФАЛОПАТІЇ

Висока поширеність дисциркуляторної енцефалопатії, а також значний відсоток ураження осіб працездатного віку, обумовлює актуальність проблеми вдосконалення методик фізичної терапії даної групи пацієнтів.

Дисциркуляторна енцефалопатія представляє собою хронічну прогресуючу недостатність кровопостачання головного мозку, яке супроводжується дифузними і дрібно вогнищевими змінами, та виникає внаслідок різних розладів циркуляції. З одного боку, хронічна цереброваскулярна недостатність є фактором ризику розвитку гострих порушень мозкового кровообігу, з іншого – передумовою поступового наростання різних неврологічних і психічних розладів [1].

Фізична терапія є невід'ємною частиною комплексного лікування захворювань центральної нервової системи, яка включає в себе ЛФК, прийом масажу та фізіотерапію.

Лікувальна тактика при дисциркуляторному синдромі визначається його типом. На фоні переважання симпатичних впливів з вираженим спастичним компонентом показана седативна і антиспастична терапія, при посиленні парасимпатичної системи з атонією доцільно, навпаки, призначати міотоники і фізичні чинники, які мають міостимулюючий ефект [2].

Необхідно коригувати реактивність організму. У першому випадку (дисциркуляторний синдром за спастичним типом) при гіперреактивності організму використовують фізичні чинники, що мають стрес-лімітуючий, седативний та імуномодулюючий ефект. У другому випадку (дисциркуляторний синдром за атонічним типом), навпаки, необхідні адаптогени, десенсибілізатори і психостимулятори, а також фізичні чинники, що здійснюють схожий вплив на нервову, гормональну й імунну системи [3].

Основні методи, які доцільно обирати при дисциркуляторному синдромі за спастичним типом є центральна електроанальгезія, електросон, гальванізація, магнітотерапія, КВЧ-терапія і седативні ванни. Вплив фізичними чинниками проводиться локально (область проекції судинно-нервових пучок на кінцівках), сегментарно (поперекова область, комірцеві зона, проекція симпатичних гангліїв) і на ЦНС з метою зменшення вазоконстрикторних впливів симпатичної нервової системи. При цьому потрібно пам'ятати: чим більше порушений кровообіг, тим обережнішим має бути місцевий вплив, і більшу перевагу потрібно віддавати сегментарному методу.

Лікувальна фізична культура при енцефалопатії спрямована на регуляцію тону м'язів, розвиток нормальної рефлекторної рухової діяльності, поліпшення кровообігу і обміну речовин.

Фізичні вправи під час заняття повинні послідовно охоплювати різні м'язові групи. Вправи виконуються ритмічно, в спокійному, середньому темпі. У вступному розділі використовують прості вправи, в основному для дрібних і середніх м'язових груп. Вступна частина становить 15–20% часу. Вправи сприяють підготовці до основної частини занять. Основний розділ складається з загально-розвиваючих вправ. За часом основний розділ займає 65–70% часу. Заключний розділ характеризується зниженням загально-фізіологічного навантаження (15–20% часу).

Крім загально-зміцнюючих вправ в ході гімнастики доцільно використовувати також і вправи дихальні, причому ефективність останніх стає вище, якщо їх поєднують із загально-розвиваючими вправами та масажем комірцевої області.

Вважається, що при дисциркуляторній енцефалопатії найбільш дієвий особливий тип масажу – масаж точковий. В основі точкового масажу лежить механічна дія пальцями на біологічно активні точки (БАТ), які мають зв'язок (через нервову систему) з різними внутрішніми органами і функціональними системами. Серед завдань масажу можна виділити нормалізацію процесів в ЦНС, сну, серцебиття, зняття головного болю і т.д. Таким чином, масаж спрямований на ліквідацію симптомів, характерних для енцефалопатії.

Крім точкового масажу доцільно застосування також масажу «комірцевої області». Однак при цьому виключаються прийоми: рублення і лупцювання. Тривалість масажу, повинна становити приблизно 10–15 хвилин, кожен курс терапії складається з 10–15 процедур.

Поєднання методів фізичної та медикаментозної терапії підвищує ефективність комплексного лікування дисциркуляторної енцефалопатії, дозволяючи зменшити дози та кількість фармацевтичних засобів, які призначаються.

Список використаних джерел:

1. Антипенко Е.А., Густов А.В. Дисциркуляторная энцефалопатия: патогенез, клиника, лечение. Н. Новгород: Изд-во НГМА, 2010.
2. Попов А.П., Сютин В.И. Восстановление вертикальной устойчивости при двигательногоордионационных нарушениях. *Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки.* Тамбов, 2017. Т. 22. Вып. 2 (166). С. 28–35.
3. Попов Д.І. Фізична реабілітація при дисциркуляторній енцефалопатії у жінок / Д.І. Попов, О.О. Куц-Бурдейна. *Наукове мислення*, 2019 URL: <http://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/55-dvadtsyat-p-yata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/658-fizichna-reabilitatsiya-pri-distsirkulyatornij-entsefalopatiji-u-zhinok>

Овсяннікова В. І.,
магістр кафедри медицини та фізичної терапії
Херсонського державного університету

ЗАЛЕЖНІСТЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ВІД ЗАНЯТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНИМ ФІТНЕСОМ З ВИКОРИСТАННЯМ ОБЛАДНАННЯ TRX

Заняття TRX з'явилися наприкінці 90-х років і за останні роки набули широкої популярності в Україні. Базове тренування на TRX дозволяє підготуватись до роботи у підвищеному стані, використовуючи вагу власного тіла. TRX, перш за все, – інструмент для ефективного метаболічного тренінгу. Гнучка конструкція петель перетворює прості вправи в складні комбінаційні, та підвищує координаційну складність більшості вправ. При цьому в роботі одночасно бере участь велика кількість м'язових груп. Завдяки цьому тренування за допомогою TRX сприяє більш активній витраті енергії під час заняття, і дозволяє витратити калорії через багато годин після закінчення тренування. Крім того, TRX корисний як снаряд, що дозволяє тренувати практично все тіло без ударного або прямого навантаження на хребет.

Незважаючи на популярність серед фітнес-тренерів обладнання TRX, наукових робіт, в яких надавалося повне обґрунтування ефективності застосування такого обладнання майже не зустрічається.

Так, Голець В.А., Смирнов М.М (2015 р.) розглядали підвищення рівня фізичної підготовки старшокласників віком 15-16 років засобами тренажера TRX. В дослідженні Жамардій В.О., Омельяненко О.В. (2017 р.) розглядається ефективність застосування TRX-петель на заняттях із фізичного виховання для студентів ВУЗа. Тренажери TRX також знайшли застосування і в реабілітаційному процесі. В науковій роботі Гулбані Р.Ш., Шевчук Д.Г. (2018 р.) надається корекція і зміцнення постави у дітей 10–12 років засобами фізичної реабілітації і тренажера TRX. Однак інформації щодо впливу на організм жінок зрілого віку, які займають фітнесом з використанням обладнання TRX недостатньо.

Мета дослідження: визначити вплив занять функціональним фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок зрілого віку.

Для вирішення поставленої мети були залучені жінки віком від 34 до 45 років, які займаються фітнесом і не мають відхилень за станом здоров'я. Жінок було розподілено на дві групи, по 10 жінок в кожній. Заняття в контрольній та експериментальній групах проводились три рази на тиждень, тривалість заняття складала 60 хвилин. Контрольна група

займалась функціональним фітнесом, тренування було спрямовано, в першу чергу, на розвиток координаційних здібностей. Жінки експериментальної групи займалися на петлях TRX. Основними та найбільш ефективними вправами на TRX були відібрані вправи «випад назад», «лицьова тяга», вправи на «прес», «віджимання для задньої частини стегна» та «планка».

Аналіз отриманих даних показав, що у жінок, які постійно займаються фізичними навантаженнями зменшується маса тіла та знижується індекс маси тіла але нами не були виявлені достовірні розбіжності між жінками двох груп.

Заняття фітнесом з використанням обладнання TRX найбільше впливали на обхватні розміри. А саме, достовірне покращення ($p < 0,05$) відбулось серед показників індексу обхвату талії, обхвату стегна та обхвату плеча.

Під впливом постійних фізичних навантажень у жінок двох груп зменшилися показники ЧСС та артеріального тиску, індекс Робінсона знизився на 14%, а у жінок експериментальної групи та на 17%, що вказує на покращення стану серцево-судинної системи.

Жінки які займалися функціональним тренінгом з використанням обладнання TRX мали більший приріст гнучкості на 47% (контрольна група 16%) та м'язової сили на 58% (контрольна група – 36%), що вказує на ефективність застосування обладнання TRX.

Таким чином, заняття оздоровчим фітнесом позитивно впливають на фізичний стан жінок зрілого віку, поліпшують функції їх серцево-судинної і дихальної систем та обумовлює необхідний рівень їх працездатності і повноцінне здорове життя.

Список використаних джерел:

1. Адамова И.В. Влияние комбинированных занятий ритмической гимнастикой и плаванием на коррекцию форм тела у женщин зрелого возраста / Адамова И.В., Земсков Е.А. *Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК*. М., 2000. С. 72–76.
2. Арэфьев В.Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. Харьков, 2005. Т. 1. С. 73–75.
3. Голец В.А., Смирнов М.М. Повышение уровня физической подготовки старшеклассников средствами тренажера TRX / В.А. Голец, М.М. Смирнов. *Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2015. С. 10–16.

4. Гулбани Р.Ш., Шевчук Д.Г. Коррекция и укрепление осанки у детей 10-12 лет средствами физической реабилитации и тренажера TRX / Р.Ш. Гулбани, Д.Г. Шевчук. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. К., 2018. Вип. 12 (106). С. 30–33.

5. TRX Suspension Training: URL: <http://www.trxtraining.ru/about/>

НОТАТКИ

НОТАТКИ

НОТАТКИ

МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ
ТА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ:
ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

(м. Київ, 8–9 листопада 2019 р.)

Підписано до друку 12.11.2019. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Цифровий друк.
Умовно-друк. арк. 5,58. Тираж 100. Замовлення № 1119-239.
Ціна договірна. Віддруковано з готового оригінал-макета.

Видавничий дім «Гельветика»
73021, м. Херсон, вул. Паровозна, 46-а
Телефон +38 (0552) 39 95 80
+38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.com.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 6424 від 04.10.2018 р.