

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури



**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**
студентів та магістрантів
Кам'янець-Подільського національного
університету імені Івана Огієнка

Факультет фізичної культури

Випуск 10

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка

**Збірник матеріалів наукових досліджень
студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського
національного університету імені Івана Огієнка**

Факультет фізичної культури

ВИПУСК 10

Кам'янець-Подільський
2020

УДК 378(477.43)(082):796
ББК 75.1я431
З - 41

ISBN 978-966-2771-88-6

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації: Серія
КВ № 14669-3640 ПР від 01.12.2008 року.

Друкується згідно з рішенням вченої ради
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, протокол
№ 4 від 25 червня 2020 року.

Редакційна колегія:

І. І. Стасюк, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, декан факультету фізичної культури (відповідальний редактор); **М.В. Зубаль**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент (заступник відповідального редактора); **В.А. Мазур**, старший викладач (відповідальний секретар); **Г.А. Лісенчук**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор; **М.Г. Чобітько**, доктор педагогічних наук, професор; **Т. М. Христич**, доктор медичних наук, професор; **С.М. Бабюк**, кандидат педагогічних наук, доцент; **Л. Д. Гурман**, кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри; **А. В. Заїкін**, кандидат педагогічних наук, доцент; **М. Д. Зубалій**, кандидат педагогічних наук, доцент; **Е.О. Жигульова**, кандидат біологічних наук, доцент; **В.В. Ліщук**, доцент; **Д.Д. Совтисік**, кандидат біологічних наук, доцент, професор кафедри; **Д.М. Солончук**, кандидат педагогічних наук, доцент; **Р.Б. Чаплінський**, кандидат медичних наук, доцент, професор кафедри; **М.О. Чистякова**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач; **Ю.В. Юрчишин**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; **М.В. Прозар**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри; **А.О. Боднар**, кандидат педагогічних наук, старший викладач, заступник декана з наукової роботи та інформатизації навчального процесу.

З-41 Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.
Факультет фізичної культури / [редкол. І.І.Стасюк відп. ред. та ін.].
Кам'янець-Подільський: ПП Яцишин Ю.І., 2020. Випуск 10. 84с.

У збірнику розміщено кращі доповіді та наукові повідомлення студентів та магістрантів факультету фізичної культури та факультетів, виголошені на науковій конференції за підсумками науково-дослідної роботи у 2017-2018 н.р.
Адресується науковцям, учителям, магістрантам і студентам.

УДК 378(477.43)(082):796
ББК 75.1 я 431

Статті друкуються в авторській редакції

©К-ПНУ імені Івана Огієнка, 2020

В.М. Вєтошкін, магістрант
факультету фізичної культури
Науковий керівник – А.В. Заїкін, кандидат педагогічних наук,
доцент

УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛИ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розглядається методика розвитку спеціальних силових якостей боксерів. Ця методика дозволить покращити ефективність освоєння техніки. Визначено і експериментально обґрунтовано діапазон спеціальної силової підготовленості боксерів, що характеризує готовність їх до ефективного засвоєння техніки боксу на етапі спеціалізованої базової підготовки в передзмагальному періоді.

Ключові слова: боксер, підготовка, силові якості, змагання, спорт.

Постановка проблеми. Невпинне зростання досягнень у сучасному спорті визначає необхідність постійного наукового пошуку, спрямованого на вдосконалення усіх компонентів тренувальної і змагальної діяльності спортсменів. Прогрес сучасного спорту пов'язаний з удосконаленням методики підготовки висококваліфікованих спортсменів та забезпеченням рівня їх підготовленості у відповідності з вимогами змагальної діяльності [2].

Наявні наукові дослідження в області боксу були спрямовані на вивчення фізичної та технічної підготовки на етапах початкової базової підготовки. Проте на даний час недостатньо розроблено навчальні програми і підходи до тренувальних занять. Особливо недостатньо висвітлений етап спеціалізованої базової підготовки, який характеризується вдосконаленням техніки. Його основним завданням є поглиблений розвиток фізичних якостей. Етап спеціалізованої базової підготовки підводить до етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей [4].

Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростання конкуренції вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності спортсмена. При цьому рівень технічної підготовленості в більшості випадків досягається шляхом поєднання технічної підготовки і спрямованої фізичної підготовки. В останні роки увагу дослідників і педагогів привертає проблема розвитку спеціальних силових якостей, які багато в чому визначають результативність діяльності спортсмена [1,3].

Метою роботи є підвищення ефективності засвоєння техніки боксу на основі розробки концентрованої системи спеціальної силової підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки в змагальному періоді річного циклу тренувань.

Результати дослідження. Тренувальний процес, як відомо, поділяють на три принципово різних по завданнях, характеру й обсягу тренувальної роботи періоди – підготовчий, змагальний і перехідний. На початку підготовчого періоду необхідно відновити рівень раніше досягнутих силових показників і тільки після цього переходити до подальшого розвитку якісно нових силових можливостей спортсмена. У змагальному періоді ставиться завдання – протягом усього періоду втримати найвищі показники силового розвитку, досягнуті в підготовчому періоді. Ціль перехідного періоду тренування – зберегти на досить високому рівні розвитку найменш стійкі параметри силових якостей. Таким чином, для силової підготовки спортсменів вищих розрядів характерні три моменти – розвиток м'язової сили, утримання визначеного рівня її розвитку і відновлення [4].

У нашому дослідженні розглядається змагальний період в річному циклі тренувань. Кожний змагальний цикл поділяється на етапи: 1) загальнопідготовчий (базовий мезоцикл); 2) попередньої передзмагальної підготовки

(базовий мезоцикл); 3) етап безпосередньої підготовки до змагань (передзмагальний мезоцикл); 4) змагальний етап, який включає сам турнір; 5) післязмагальний або відновлюючий етап.

Програма спеціальної силової підготовки входила в 1) загальнопідготовчий базовий мезоцикл (8 тренувань); 2) попередньої передзмагальної підготовки базовий мезоцикл (10 тренувань); 3) передзмагальний мезоцикл (2 тренування).

Найбільший обсяг тренувальної роботи запланований на етапах базової підготовки. В передзмагальному етапі навантаження та обсяг тренувальної роботи знижуються. У змагальному етапі та відновлюючому або післязмагальному мезоциклі тренування спеціальну – спортивну підготовку не плануємо. Після змагань планується спад навантажень (7-10 днів активного відпочинку) [5].

Спортсмени контрольної групи тренувалися за нижче приведеною методикою: 1-2 рази в тиждень, використовуючи метод кругового тренування. Використовувалися два комплекси вправ.

При створенні методики спеціальної силової підготовки спортсменів експериментальної групи керувалися принципами:

- вдосконалення міжм'язової координації при виконанні технічних дій;
- відповідності вправи руховій структурі технічної дії;
- відповідності режиму роботи м'язів змагальній вправі.

До спеціального силового тренування ставляться наступні вимоги:

- у першу чергу варто навантажувати і розвивати м'язові групи і їхні антагоністи, що безпосередньо беруть участь у спортивній роботі;
- необхідно брати до уваги змагальний рух на ринзі (підбирати такі спеціальні вправи, що за структурою, чи цілком частково, збігаються з змагальною вправою);

– враховувати зусилля, які затрачуються на подолання атакуючих дій суперника;

– швидкісно-силова характеристика тренувальної вправи повинна збігатися з характеристикою змагального руху;

– режим роботи нервово-м'язової системи, характерний для змагального руху, повинний підтримуватися і при виконанні спеціальних вправ (у динамічному і статичному режимі роботи);

– тривалість дії подразників, тобто компонент витривалості повинний відповідати змагальним умовам (спортсмени – представники видів спорту, де переважно потрібно максимальна чи швидкісна сила, виконують вправи протягом короткого часу, але з витратою середніх і максимальних зусиль);

– необхідно враховувати стан організму, при якому в процесі змагань виконуються спеціальні рухи (важкоатлети, стрибунки у висоту і довжину, метальники диска і списа на змаганнях виконують дії, що вимагають витрат максимальної і швидкісної сили, коли їхній організм знаходиться у відновленому стані, у той час, як футболісти, гандболісти, волейболісти, а також борці і боксери часто змушені виконувати ці дії в стані стомлення).

Нами було створено 5 комплексів спеціальної-силової підготовки з трьох груп вправ.

Отже, нами створена методика спеціальної силової підготовки, на етапі спеціалізованої базової підготовки в змагальному періоді річного циклу тренувань. Вона охоплює 10 тижневих мікроциклів: 4 мікроцикли загальнопідготовчого базового мезоциклу; 5 мікроциклів попередньої передзмагальної підготовки (базовий мезоцикл); 2 мікроцикли в передзмагальному мезоциклі. Заплановані по два тренування ССП в мікроциклах базових мезоциклів. У системі тренувань навантаження швидкісно-силового характеру недоцільно застосовувати частіше 2-3 разів на

тиждень. Це пов'язано з характером відновлення нервово-м'язового апарату. У 2 мікроциклах передзмагального мезоциклу заплановано по 1 заняттю ССП. Це пов'язано з особливостями побудови передзмагального мезоциклу. У базових мезоциклах на тренуваннях більший обсяг навантаження 4-5 серій запропонованих комплексів вправ, у передзмагальному мезоциклі обсяг навантаження 3-4 серії запропонованих комплексів вправ.

Висновки. Експериментальна перевірка розробленої теоретичної моделі спеціальної силової підготовки кваліфікованих боксерів з урахуванням змісту техніко-тактичних дій довела її суттєву перевагу над традиційною методикою силової підготовки у передзмагальному періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортсмени експериментальної групи мали достовірно вищі ($p < 0,5$) показники спеціальної силової підготовленості.

Список використаних джерел:

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. — М.: ФиС, 1987. — 136 с.
2. Донской Д.Д. Методика биомеханического обоснования строения спортивного действия / Д.Д. Донской. — М.: ГЦОЛИФК, 1989. — 32с.
3. Запорожанов В.А. и др. Контроль в практике спортивной тренировки/ В.А. Запорожанов и др. // Учебно-методическое пособие. — К., 1994. — 76 с.
4. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. — Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. — 270с.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для інститутів фізкультури / М.М. Линець. — Львів: Штабар, 1997. — 207 с.

6. Проблемы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов / [под ред. В.В. Кузнецова]. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 224 с.

The article describes the methodology of the development of special power qualities boxers. This technique will allow to improve the efficiency of development of technology. Identified and experimentally substantiated range of special power of preparedness of the boxers, which describes the readiness of them to the effective assimilation of technology of Boxing at the stage of specialized basic training in period.

Key words: boxer, preparation, power quality, competitions, sports.

Отримано: 25.04.2018

УДК 615.825:616.711-007.5-053.5

*Н.С. Гладка, магістрант
факультету фізичної культури
Науковий керівник – В.В. Зданюк, кандидат педагогічних наук,
доцент.*

КОРИГУЮЧА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ СКОЛІОЗІ

У статті висвітлюються сучасні засоби і методи фізичної реабілітації дітей зі сколіозом I ступеня.

Ключові слова: фізична реабілітація, методи, засоби, сколіоз, діти.

У зв'язку з різноманітністю теорій про походження і виникнення сколіотичної хвороби, багато років розроблялися численні засоби і методи фізичної реабілітації, до складу яких входять лікувальні, корекційні, профілактичні, педагогічні, загальнозміцнюючі заходи, що застосовуються в мережі

багатьох лікувально-профілактичних закладів (поліклініки, санаторії, реабілітаційні центри, школи-інтернати та інші).

Метою статті є висвітлення сучасних засобів і методів фізичної реабілітації дітей зі сколіозом I ступеня.

Виходячи із сучасних уявлень про суть сколіотичного процесу і механізмів лікувальної дії фізичних вправ, лікувальну коригуючу гімнастику відносять до найбільш дієвих засобів фізичної реабілітації при сколіозі. Фахівці підтверджують важливість наступного основного положення: використання лікувальної гімнастики ефективно тільки при комплексному її застосуванні з іншими методами фізичної реабілітації [3, 5]. Цих авторів об'єднують поставлені завдання фізичної реабілітації дітей з порушенням постави і сколіозом:

1. Створення фізіологічних передумов для відновлення правильного положення тіла.
2. Стабілізація сколіотичного процесу, а на ранніх стадіях - виправлення в можливих межах дефекту.
3. Формування і закріплення навичку правильної постави.
4. Нормалізація функціональних можливостей найбільш важливих систем організму - дихальної, серцево-судинної та інших.
5. Підвищення неспецифічних захисних сил організму.

Для вирішення поставлених завдань лікування сколіозу фахівцями [5] передбачені наступні лікувально-профілактичні заходи: дотримання ортопедичного режиму, виконання лікувальної гімнастики, масаж м'язів тулуба, лікувальне плавання, фізіотерапевтичні процедури (електростимуляція, теплотікування та інше), використання супінаторів і корсетів, раціональне харчування, різні види і форми фізичного виховання.

Деякі вчені [3] на підставі свого досвіду і накопичення фактичного матеріалу впевнені в безперечній користі

консервативного лікування хворих сколіозом дітей, особливо на початкових ступенях. Зокрема, зазначається, що в умовах спеціалізованих шкіл-інтернатів для дітей зі сколіотичною хворобою комплексне лікування дозволяє зупинити прогрес деформації більш ніж у 71-80% хворих і попередити негативний вплив “стрибків” росту на розвиток сколіозу.

В даний час розроблена велика кількість методик лікувальної гімнастики [5, 5], але не доведено перевагу будь-якої з них. Суперечка виникає щодо застосування симетричних і асиметричних вправ. Існують дані, що при використанні симетричних вправ прогрес сколіозу настає в 53% випадків, а при використанні асиметричних - в 75% випадків [4].

Деякі дослідників включають в систему реабілітації фізичні вправи для мобілізації і корекції викривлень [2]. Інші автори [7] вважають нераціональними такі методики лікувальної фізичної культури, які включають асиметричні вправи з використанням сегментарної мобілізації хребетного стовпа.

Найбільш поширеним є твердження [2], що фізичні вправи сприяють зміцненню ослаблених м'язів. При цьому ослабленими є м'язи опуклої сторони викривлення. Цей висновок базується на топографо-анатомічних і гістологічних дослідженнях, якими підтверджено зменшення м'язів опуклої сторони, переважання в них повільних м'язових волокон, зменшення числа судин.

Основними завданнями в коригуючій гімнастиці є підвищення витривалості і сили м'язів тулуба, вироблення навиків активної самокорекції. При виконанні симетричних вправ можуть зміцнюватися м'язи, сприяючи розвитку деформації разом з коригуючими м'язами. Мабуть, доцільніше ставити питання про переважне зміцнення м'язів, здатних перешкоджати своїм натягненням розвитку деформації або утриманні хребта та інших частин тіла в

коригованому положенні. Частково це завдання знайшло своє рішення у гімнастиці - клубово-поперекового м'язу при поперекових сколіозах, певні рекомендації введені в комплекс А.Ф. Каптеліним [5].

Велике значення має дозування фізичних вправ для дітей зі сколіозом. Серед загальновідомих способів дозування навантаження (початкове положення, число повторень, темп, ритм, амплітуда, обтяження) особливе місце займає метод проведення уроку коригуючої гімнастики [4].

Весь цикл тренувального процесу, практично всі автори, ділять на три періоди: ввідний (навчання техніці виконання вправи), основний (тренувальний), завершальний (вдосконалення рухового навичку). Разом з традиційним використанням уроку коригуючої гімнастики автори рекомендують впроваджувати в практику різноманітні форми фізичної культури (ігри, танці, елементи спорту, плавання), які залучають до роботи всі групи скелетної мускулатури і, тим самим, сприяють підвищенню працездатності і загальної опірності дитячого організму. Автором [8] була запропонована оригінальна методика профілактики сколіотичної хвороби в циклі фізичної реабілітації - верхова їзда, яка отримала позитивні результати.

Свою методику усунення функціональних порушень при сколіозі пропонують деякі автори [3], які керувалися раціональним співвідношенням різних форм і засобів фізичної культури. Зокрема, А.Г. Дібіжев [4] обґрунтував доцільність застосування підвищених фізичних навантажень за об'ємом та інтенсивністю, загального і спеціального характеру при консервативному лікуванні сколіозу у дітей.

Більшість дослідників та вчених рекомендують дотримуватися ортопедичного режиму, в основу якого покладений принцип усунення асиметричної тяги м'язів і нерівномірного навантаження на різні відділи хребетного стовпа. З цією метою застосовується режим розвантаження

хребта, коли під час усних занять діти лежать на спині або на животі. Всім дітям зі сколіозом показано жорстке ліжко з невеликою подушкою або без неї [1]. Сьогодні існують так звані “ортопедичні матраци”, проте наукових даних про їх застосування нами не виявлено.

Обов'язковим включенням в ортопедичний режим, вважають автори, правильно організоване місце для занять дитини. Стілець і стіл підбирається індивідуально відповідно до росту і довжини кінцівок дитини. Рекомендується до 14 років двічі міняти висоту стола і стільця. При цьому слід дотримуватися двох розмірів: висота столу і відстань по вертикалі від верхнього краю столу, поверненого до сидячої дитини, до сидіння стільця (диференціація) [1].

В даний час існують різні рекомендації по проведенню масажу спини і живота з використанням активних, збудливих прийомів на стороні опуклості сколіозу і пасивних, таких, що розслабляють на стороні ввігнутості. Проте, за даними В.М. Чепого [9], це суперечить самій суті захворювання, оскільки мануальна терапія, послаблюючи зв'язковий апарат хребта, приводить до нестабільності хребетних сегментів і різкого прогресу захворювання.

Об'єднує всіх дослідників сколіозу положення про те, що масаж показаний при всіх ступенях сколіозу. Головна мета масажу поліпшення лімфо і кровообігу, зміцнення м'язів спини і живота, нормалізація їх тону, усестороння корекція хребта, поліпшення загального фізичного стану хворої дитини. Проте, відсутня єдина думка авторів з приводу тривалості масажу і його місця в комплексі реабілітаційних заходів.

В.Я. Фіщенко із співавторами [6] пропонують виконувати масаж протягом 10-12 хвилин перед початком лікувальної гімнастики, чергувати ручний масаж з підводним, також можливо і застосування електромасажерів (20 сеансів один раз в квартал).

Невід'ємною складовою частиною фізичної реабілітації дітей зі сколіозом вважається плавання, яке є універсальним засобом різносторонньої дії на організм дитини. При плаванні відбувається розвантаження хребта, значно зменшується вага тіла, знижується асиметрична робота міжхребцевих м'язів, що створює сприятливі умови для виконання рухів, що знижують тиск на зони зростання тіл хребців. При русі у воді виникає необхідність подолання опору води, що у свою чергу є засобом зміцнення і розвитку м'язів хребта і всього скелета, вдосконалення координації рухів, виховання правильної постави.

При лікуванні сколіозу обов'язковою є терапія супутніх захворювань, таких як: короткозорість, косоокість, плоскостопість, аденоїди та інші. Існують дані, що доводять затяжний характер перебігу будь-якого захворювання у дітей зі сколіозом, що свідчить про їх низьку реактивність організму [1]. У зв'язку з цим виявлені особливості стану здоров'я дітей, хворих сколіозом служать підставою при розробці комплексу реабілітаційних заходів, який повинен охоплювати всі сторони життєдіяльності дітей.

Висновок. Отже до сучасних засобів і методів фізичної реабілітації дітей зі сколіозом I ступеня відносять лікувальну коригуючу гімнастику, основними завданнями якої є підвищення витривалості і сили м'язів тулуба та вироблення навиків активної самокорекції; різноманітні форми фізичної культури (ігри, танці, елементи спорту, плавання); дотримання ортопедичного режиму; масаж.

Список використаних джерел:

1. Вайнруб Е.М., Волощук А.С. Гигиена обучения и воспитания детей с нарушением осанки и больных сколиозом. – К.: Здоровья, 1988. – 136с.
2. Гонгальский В.В. Активная мышечная фиксация позвоночника при его нестабильности // Медико-

- биологические проблемы физической культуры и спорта. – К. – 1993. – №12. – С. 64-70.
3. Гусакова Н.А. Лечебная физическая культура в системе комплексного лечения сколиоза: Учебное пособие / Центральный институт усовершенствования врачей. – М.: ЦОЛИУВ, 1987. – 48с.
 4. Дибижев А.Г. Роль специальной мышечной деятельности в профилактике и лечении начальных форм сколиоза у детей дошкольного возраста // Республ. науч.-теор. конф. по вопросам физического воспитания и спорта среди детей и молодежи. – Ташкент. – 1977. – С. 41-43.
 5. Каптелин А.Ф. Консервативное восстановительное лечение больных сколиозом. – М.: Медицина, 1982. – 245с.
 6. Консервативное лечение сколиоза / Фищенко В.Я., Улещенко В.А., Вовк Н.Н., Покиданов Г.А., Блохинцев Г.В. / – К.: Мед. фирма “УНІТІ - Атлант”, 1994. – 188с.
 7. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. – Л.: Медицина, 1982. – 144с.
 8. Цвєрава Д.М. Верховая езда в профилактике и лечении сколиоза у детей и подростков // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры. – 1987. – №3. – С. 52-53.
 9. Чепой В.М. Диагностика и лечение болезней суставов. – М.: Медицина, 1990. – 304с.

The article deals with the problem of modern facilities and methods of physical rehabilitation of children with scoliosis of a 1 degree.

Keywords: *physical rehabilitation, methods, facilities, scoliosis, children.*

Отримано: 02.04.2018 р.

УДК 376-056.34

*Н.Р. Горбач, магістрант
факультету фізичної культури.*

*Науковий керівник – В.В. Зданюк, кандидат педагогічних наук,
доцент.*

АКТИВІЗАЦІЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

У статті розглядаються шляхи активізації пізнавальної діяльності школярів із затримкою психічного розвитку.

***Ключові слова:** пізнавальна діяльність, мотивація, школярі, психічний розвиток.*

Найважливіше значення для побудови реабілітаційної роботи має знання специфічних особливостей школярів. Характерною ознакою затримки психічного розвитку є недорозвиток якостей уваги. Так чи інакше недоліки уваги притаманні дітям, що відносяться до різних клінічних форм затримки психічного розвитку. Американські психологи описують «синдром дефіциту уваги», що часто сполучається з гіперактивністю, як характерний для дітей з мінімальними мозковими дисфункціями та із труднощами в навчанні. Прояви недостатності уваги в школярів із затримкою психічного розвитку виявляються вже при спостереженні за особливостями сприйняття ними навколишніх предметів і явищ.

У психолого-педагогічних дослідженнях [6] відзначаються наступні особливості уваги у дітей із затримкою фізичного розвитку:

– нестійкість уваги, що призводить до зниження продуктивності, обумовлює труднощі виконання завдань. Дитина продуктивно працює протягом 5–15 хв., потім протягом 3–7 хв., «відпочиває», накопичує сили для наступного робочого циклу. У моменти «відпочинку» дитина

як би «випадає» з діяльності, займаючись сторонніми справами.

- знижена концентрація уваги. Виражається в труднощах зосередження на об'єкті діяльності і програмі її виконання, швидкої стомлюваності. Дана особливість уваги вказує на наявність органічних факторів соматичного або церебрально-органічного генеза;

- зниження обсягу уваги. Дитина утримує одночасно менший обсяг інформації, спостерігається утруднене сприйняття ситуації в цілому;

- знижена вибірковість уваги. Дитині важко виділити мету діяльності і умови її реалізації серед несуттєвих побічних деталей;

- знижений розподіл уваги. Дитина не може одночасно виконувати кілька дій, особливо якщо всі вони мають потребу у свідомому контролі;

- «прилипання уваги». Виражається в труднощах переключання з одного виду діяльності на інший, у відсутності гнучкого реагування на ситуацію, що змінюється;

- підвищена незосередженість. Дитина тривалий час не може зосередитися на даній діяльності.

Порівняльний експеримент показав виражений негативний вплив на діяльність дітей із затримкою фізичного розвитку будь-яких сторонніх подразників. Вони роблять численні помилки, темп їх діяльності внаслідок цього повільнюється, результативність падає.

Вивчення процесів пам'яті дітей з даною патологією розвитку показало їхню недостатню продуктивність, малий обсяг, неточність і складності у відтворенні. Багато чого з того, що нормально розвинені діти, запам'ятовують легко, в їхніх відстаючих однолітків викликає значні зусилля і вимагає спеціально організованої роботи з ними. Однією з основних причин недостатньої продуктивності мимовільної пам'яті у дітей із затримкою фізичного розвитку є зниження

їхньої пізнавальної активності. У дослідженні Л.Д. Назаренко [5] ця проблема спеціально вивчалася. Експериментальна методика передбачала виконання завдання, мета якого було розкласти картинки із зображеннями предметів на групи відповідно до першої букви назви цих предметів. Виявлено, що діти із затримкою розвитку не тільки гірше відтворювали словесний матеріал, але і витрачали на це помітно більше часу, ніж їх нормально розвинені однолітки. Вони самостійно, майже, не могли підібрати потрібні слова і рідко застосовували для цього допоміжні прийоми. У тих випадках, коли це все-таки відбувалося, найчастіше спостерігалася підміна мети дії. Допоміжний спосіб використовувався не для потрібних слів, що починаються на певну букву, а для складання нових (сторонніх) слів на ту ж букву [5].

Карпова І.Б. [4] відзначала, що наочний матеріал дітьми із затримкою фізичного розвитку запам'ятовується значно краще вербального і у процесі відтворення є більше діючою опорою. Автор відмічала, що мимовільна пам'ять у цих дітей страждає не в такій мірі, як довільна, на що треба опиратися при навчанні.

Отже, необхідно спеціально активізувати пізнавальну діяльність школярів із затримкою фізичного розвитку шляхом посилення мотивації, зосередження їхньої уваги на завданні. Особливе значення для підвищення ефективності запам'ятовування є вміння використовувати спеціальні раціональні прийоми навчання [4].

Низка авторів займалися дослідженням взаємозв'язку вправ координаційного характеру і рівнем розвитку психічних процесів у дітей. Так, позитивний вплив вправ та ігор координаційного характеру на підвищення рівня психічного розвитку у школярів вказують у своїх дослідженнях, Н.П. Горбунов, С.С. Волкова [2] та інші.

Дослідження взаємозв'язку розвитку рухових якостей та психічних процесів, інтелекту та фізичної підготовленості,

впливу рухового режиму на розумову працездатність, свідчить про те, що високому рівню моторного розвитку відповідає більш високий рівень психічного розвитку, чим вищий інтелект, тим краща успішність у навчанні. У свою чергу, діти з достатнім рівнем розвитку психічних процесів частіше всього мають середні і високі показники фізичного розвитку, статичної витривалості, кращу рухомість нервових процесів [2].

Так, у процесі тренування підлітків було встановлено, що чим вище розвинута зорово-моторна координація, тим вищі інтелектуальні показники та показники успішності у навчанні.

Науковець Борякова Н.Ю. [1] у своїх дослідженнях спостерігала позитивний вплив вправ координаційного характеру на підвищення рівня перцептивних функцій і психічних процесів у нормально розвинутих школярів. Був встановлений взаємозв'язок між руховою пам'яттю та ступенем засвоєння навчального матеріалу у дітей.

У свою чергу, Волкова С.С. [2] експериментально довела, що використання в шкільній практиці спеціальних ігор сприяє подоланню навчальних труднощів школярів.

На думку Т.Д. Ільяшенко [3], умови життєдіяльності організму, його взаємодія з довкіллям, руховий режим, діяльність – є важливим індикатором багатьох психічних процесів, а також передумовою адаптації учня до навчання.

Деякі автори вивчали вплив засобів та методів фізичного виховання на психічну сферу дітей шкільного віку із затримкою психічного розвитку.

Так, Ільяшенко Т. [3] була розроблена і впроваджена фізкультурно-оздоровча робота з вихованцями дитячих будинків із затримкою психічного розвитку, яка значно підвищила показники психічного розвитку і розумової працездатності даної категорії дітей, а також позитивно вплинула на такі провідні фізіологічні функції нервових

процесів, як сила, рухомість і урівноваженість у своєму дослідженні вивчав залежність між показниками моторики і «шкільної зрілості» у дітей з її недостатнім рівнем. Важливе значення в своїх корекційних заняттях він надає вправам та іграм для розвитку координаційних здібностей та оволодіння просторовими характеристиками рухів, які, у результаті експериментальної перевірки, сприяло підвищенню показників «шкільної зрілості» та мали між собою високу кореляційну залежність.

Висновок. Отже, активізація пізнавальної діяльності школярів із затримкою психічного розвитку відбувається шляхом посилення мотивації, зосередження їхньої уваги на завданні. Особливе значення для підвищення ефективності запам'ятовування відводиться використанню спеціальних прийомів навчання.

Список використаних джерел:

1. Борякова, Н.Ю. Ступеньки развития. Ранняя диагностика и коррекция задержки психического развития / Н.Ю. Борякова. – М., 2000. – С. 123 – 125. 8
2. Волкова С.С. Физическое развитие школьников с отклонениями в состоянии здоров'я / С.С. Волкова // [Пособие для учителей]. – Владимир, 1970. – С. 54. 11
3. Ільяшенко Т.Д., Діти із затримкою психічного розвитку та їх навчання. [навчальний посібник для педагогів і шкільних психологів] / Т.Д. Ільяшенко, Н.А. Бастун, Т.В. Сак. – К.: ІЗМН, 1997. С. 46 – 48. 19
4. Карпова І.Б. Фізична культура та формування здорового способу життя: [Навч. посібник] / І.Б. Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов. – К.: КНЕУ, 2005. – 104 с. 28
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос-пресс, 2003. – 240 с. 42

6. Порада А.М. Основи фізичної реабілітації : навчальний посібник / А.М. Порада., О.В. Солодовник, Н.Е. Прокопчук. – К.: Медицина, 2006. – 248 с. 48

The article deals with ways of activating cognitive activity of students with a delay of mental development.

Key words: *cognitive activity, motivation, schoolchildren, mental development.*

Отримано: 02.04.2018

УДК 796.386.071.2.015.1

*А.Е. Домбровський, магістрант
факультету фізичної культури
Науковий керівник – О.О. Алексєєв,
кандидат педагогічних наук, викладач*

ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

У статті розкриваються основні проблеми підготовки спортсменів у настільному тенісі; звертається увага на напрямки і тенденції розвитку настільного тенісу, групи принципів тренувальної діяльності, фази здійснення тактичної задачі та технічної підготовки, фактори досягнення високого результату у настільному тенісі.

Ключові слова: *настільний теніс, фізичне виховання, спорт, техніка, тактика.*

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку настільного тенісу характеризується досить швидким темпом гри, ніж був раніше, її активним та характером. Досягнення високих спортивних результатів у настільному тенісі можливе при розв'язанні основних завдань навчально-тренувального процесу: забезпечення всебічного фізичного розвитку; виховання високих моральних якостей; оволодіння технікою та тактикою; набуття необхідних знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання й спортивного тренування; удосконалення спортивної

майстерності, та ін. Тому, досить актуальним є вирішення питання проблем підготовки спортсменів-тенісистів нового часу з високою кваліфікацією.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Під час аналізу літературних джерел розглянуто загальнотеоретичні принципи тренувального процесу, висвітлено погляди на основи теорії тренувань, зроблено аналіз фізичного тренування й побудови річної та багаторічної підготовки спортсменів, які займаються настільним тенісом. Так, Г. В. Барчукова, В.М. Богушас, О. В. Матицін [2] за основу аналізу процесу становлення спортивної майстерності в тенісі брали динаміку мотиву досягнення успіху в змаганні. Автори встановили, що значимість мотиваційних підстав, які спонукають тенісиста до досягнення вищих спортивних результатів, максимально виражена у юних спортсменів у віці 13-17 років. Багато фахівців розглядали в якості репрезентативної вибірки студентів, що займаються настільним тенісом у вузі і мають кваліфікацію не вище кандидата в майстри спорту. Багато тенісистів виступають в змаганнях за команди свого університету, готуються до змагань переважно за системою, прийнятою в спорті вищих досягнень. Подібна невизначеність і спонукала вибір теми та аналіз поставленої проблеми.

Мета дослідження – визначення основних проблем підготовки спортсменів у настільному тенісі.

Виклад основного матеріалу. Розвиток спорту вищих досягнень зараз здійснюється за двома різними напрямками [2]:

- на основі багаторазового розширення простору для пошуку і виявлення спортивних талантів шляхом прискореного розвитку і освоєння прогресивних систем спортивного та фізичного виховання дітей і молоді;

- на основі створення умов для ефективного індивідуального розвитку виявлених спортивних талентів та їх реалізації в змагальній спортивній діяльності.

Методологічною основою науково-технологічного забезпечення підготовки спортсменів є дотримання таких принципів:

- безперервного контролю стану кінезіологічних систем спортсмена в процесі виконання тренувальних і змагальних навантажень;

- оптимізації (з тенденцією до мінімізації) обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень і динаміки їх ритмів в процесі здійснення етапів, періодів спортивної підготовки і проведення окремих тренувальних занять;

- профілактики травм і захворювань на етапах інтенсивної підготовки і на змаганнях, розробки технологій спортивної підготовки для збереження здоров'я.

Головною умовою ефективної підготовки спортсменів є планомірна багаторічна підготовка, що передбачає сувору послідовність постановки і рішення задач, вибору засобів і методів тренування, допустимих тренувальних навантажень відповідно до вікових особливостей та рівня підготовленості спортсменів, що займаються настільним тенісом.

Структура тренування, в цілому, обумовлена співвідношенням внутрішніх і зовнішніх факторів розвитку тренуваності, їх закономірними зв'язками і взаємодіями. Проблеми оптимальної побудови тренування полягають, перш за все, в тому, щоб, опираючись на закономірності структури тренувального процесу, надати йому форми, що найповніше відповідають наміченим цілям і умовам їх реалізації [2, 4, 5, 7].

У наш час набули інтенсивного поширення заняття з фізичного виховання на факультетах фізичної культури та спорту за методом спортивних спеціалізацій. Це сприяє не тільки суттєвому підвищенню рівня фізичного розвитку і

фізичної підготовленості студентів, а й значним успіхам у навчальній діяльності. Якщо розглядати спортивну діяльність як систему, то логічні зв'язки між окремими її елементами визначають структуру цієї системи: психічна діяльність, фізіологічні функції, рухова діяльність. Кожному цьому елементу відповідають розділи підготовки (фізична, техніко-тактична, теоретична), які органічно пов'язані між собою і визначають систему спортивного тренування.

У посібниках з підготовки кваліфікованих гравців в настільний теніс особлива увага приділяється технічній підготовці [1, 2, 3, 5, 6, 7]. Оволодіння сучасними прийомами техніки гри може бути досягнутим тільки в результаті використання в ході навчання, і тренування широкого спектру методичних прийомів і, в першу чергу, максимального застосування варіативних вправ постійної зміни темпу ударів, сили обертання, довжини польоту м'яча, висоти траєкторії польоту м'яча.

Стабільність і варіативність – це дві протилежності, які дозволяють підвищувати спортивну майстерність. Стабільність техніки забезпечує автоматичний вибір відповіді. Стабільність розвивається на тлі варіативного тренування. Ефективні тренування роблять спортсмена стійким до навколишніх факторів [9].

При аналізі «зовнішнього» змісту діяльності в настільному тенісі та процесу підготовки до неї, зазвичай, розглядаються як техніка власне удару, так і техніка пересування, яка за біомеханічними характеристиками розрізняється в двох варіантах: 1) пересування біля столу; 2) пересування в середній зоні столу. Перший варіант має місце при ударах накатом, топ-спіном зі столу, плоским ударом, підставкою, поштовхом; другий – при ударах топ-спіном проти топ-спіна в середній зоні столу (тобто перекутів із середньої зони). У відповідних розділах аналізу ударів і розглядаються характеристики пересування тенісиста, а

також наводяться засоби і методи вдосконалення, як техніки ударів, так і техніки пересувань [2, 4, 5, 7, 8].

Теоретичний аналіз дозволяє виділити, як відносно самостійні, так і основні рухові здібності спортсмена в настільному тенісі: сила, швидкість, реактивність, витривалість і координаційні здібності; так і вторинні (похідні): «вибухова» сила, «силова» витривалість, «швидкісна» витривалість.

За спрямованості використання коштів енергозбереження тренування можна класифікувати наступним чином:

1) швидко-силові вправи, які характеризуються максимальною інтенсивністю і потужністю зусиль;

2) вправи, що вимагають переважного прояву витривалості в рухах циклічного характеру;

3) вправи, що вимагають проявів тонких і складних координаційних здібностей в умовах регламентованої програми рухів;

4) вправи, що вимагають комплексного прояву фізичних якостей в умовах змінних режимів рухової діяльності, безперервних змін ситуацій і форм дій.

Висновки дослідження. У сучасній практиці у настільному тенісі, з метою глибинного засвоєння технічних прийомів, пересувань і техніко-тактичних дій застосовують методи багаторазового повторення технічних прийомів, моделювання техніко-тактичних дій та ігрових ситуацій у прискореному темпі, використовуючи у навчально-тренувальному процесі велику кількість м'ячів (підвищення інтенсивності) у вправах зі спаринг-партнером чи на тренажері «пушка».

Список використаних джерел:

1. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. Москва: Физкультура и спорт, 2000. 128 с.

2. Барчукова Г. В., Богушас В. М., Матыцин, О. В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2006. 528 с.
3. Барчукова Г. В., Мизин А. Н. Настольный теннис в вузе: учебное пособие. Москва: Спорттакадемпредс, 2002. 132 с.
4. Зюзь В. М. Основи багаторічної підготовки в настільному тенісі: перед початковий, початковий, попередньо-базовий етапи (5-12 років) // Теорія та методика навчання (фізична культура і спорт). Київ: НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2004. С. 36-40.
5. Ландик В. И., Похоленчук Ю. Т., Арзютов Г. Н. Методология спортивной подготовки: настольный теннис. Донецьк: Норд-Прес, 2005. 612 с.
6. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов настольном теннисе. Москва: Теория и практика физической культуры, 2000. 129 с.
7. Платонов В. Н. Теория периодизации спортивной тренировки в течение года: история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации. Теория и практика физической культуры. 2009. № 9. С. 18-34.
8. Сугула В. О. Періодизація багаторічної підготовки спортсменів як наукова проблема. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3. С. 40-44.
9. Шпрах С.Д. У меня секретов нет. Техника. / Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». Москва, 1998.

The article deals with the main problems of the training of athletes in table tennis; attention is paid to the trends of development of table tennis, the group of principles of training activity, the phase of the implementation of tactical and technical training, the factors of achieving a high score in table tennis.

Key words: *table tennis, physical education, sport, tactical and technical training.*

Отримано: 20.04.2018

О.Ю. Жижанов, магістрант
факультету фізичної культури
Науковий керівник – **М.В. Зубаль**, кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ- ПОЧАТКІВЦІВ У ГРЕКО- РИМСЬКІЙ БОРОТЬБІ

На кожному тренувальному етапі юних борців важливе значення має правильний розподіл вправ. План тренування повинен включати вправи загального розвитку і спеціальних вправ борця з хвилиподібним рівнем навантажень. Але в більшості випадків тренери планують найбільший обсяг вправ загального розвитку і спеціальних вправ на підготовчий період. Юні спортсмени мають мати належний загальний фізичний розвиток, на основі якого шліфується оптимальна спортивна форма.

Ключові слова: спортивна боротьба, греко-римська боротьба, борці, учні-початківці, фізичне виховання.

Постановка проблеми. У процесі формування гармонійної особистості важливе значення відіграє фізичне виховання. Завдяки йому людина привчається свідомо керувати і впливати на стан свого здоров'я, а досягаючи успіхів у цьому, набуває ще більшої впевненості в своїх силах, стає більш активною й життєрадісною, сповнюється почуттям власної гідності. Одним із засобів фізичного виховання є спортивна боротьба. Цей вид спорту в комплексі з іншими видами всебічної діяльності ефективно впливає на фізичний розвиток молодого людини.

Активна й успішна робота з початківцями борцями залучає молодь до цього виду спорту та сприяє збільшенню контингенту, тих, хто займається боротьбою [1, с. 29; 3, с. 40-42]. Аналіз сучасної і науково-методичної літератури [2, с.

101-108] свідчить про необхідність звернути увагу на особливості методики навчання учнів-початківців у греко-римській боротьбі. Досить важливим моментом процесу навчання є спрямованість даного процесу на розвиток умінь та навичок техніки. Весь процес навчання передбачає використання різних підходів, засобів та методів.

Аналіз фахової літератури з теми [1, с. 29; 3, с. 5-7; 4, с. 28-30] свідчить, що питання, пов'язані з навчанням спортивної боротьби в загальноосвітній школі висвітлені недостатньо, оскільки й сам цей навчальний предмет для неї відносно новий. У той же час організація та методика навчання й тренування, що описані у відомих навчально-методичних посібниках для дитячо-юнацьких спортивних шкіл і спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву [2, с. 10-15], розраховані на багаторічний період підготовки юних борців з метою досягнення високої спортивної майстерності, і вони значно відрізняються від тих, що застосовуються в загальноосвітній школі на уроках фізичної культури та заняттях у борцівських секціях, основна мета яких — всебічний розвиток учнів. Шукати інші підходи змушує неоднаковість і мети занять, і програмних засобів. Хоч, звичайно, загальні риси методики навчання й виховання збігаються.

Ріст популярності спортивної боротьби у всьому світі за останні роки не випадковий: він являється прекрасним засобом гармонійного фізичного розвитку людини і прикладної підготовки. Узагальнений досвід підготовки кваліфікованих борців у нашій країні, а також аналіз наукових досліджень [1, с.29; 2, с. 299-307; 3, с.20-22], дозволяють привести сучасну методику підготовки борців у відповідність з тими вимогами, що пред'являють міжнародні правила змагань до спортсменів. З огляду на те, що на сьогоднішній день тривалість двобоїв у всіх видах спортивної боротьби практично однакова, подальше удосконалювання

методики тренування повинне йти по шляху не збільшення обсягу підготовки, а інтенсифікації тренувальної діяльності і пошуку найбільш раціональних варіантів планування тренування.

Метою дослідження є методика навчання учнів початківців у греко-римській боротьбі.

Об'єкт дослідження – процес навчання учнів-початківців греко-римській боротьбі.

Предмет дослідження – методи та засоби навчання греко-римській боротьбі.

Завдання дослідження:

1. Ознайомити з історією греко-римської боротьби та проаналізувати її вплив на спортсмена.

2. Вивчити особливості методів навчання учнів-початківців греко-римській боротьбі.

3. Дослідити педагогічні принципи навчання і тренування.

У даній роботі ми використовуємо такі *методи дослідження*: порівняльний аналіз, компілятивний, історичний аналіз, спостереження.

Методика підготовки спортсменів повинна цілком відповідати вимогам змагань. Змінюються правила змагань – настільки ж оперативно повинні вноситися корективи й у методику підготовки до них. Сучасні правила міжнародних змагань спрямовані на інтенсифікацію змагальної діяльності. Більшість тренерів і провідних борців світу не змогли за короткий час вирішити проблему сполучення високого темпу бою і збереження при цьому результативності технічних дій і їх розмаїтості.

Характерною рисою сучасного спорту є неухильний ріст спортивних досягнень. Це вимагає від фахівців пошуку нових шляхів підвищення ефективності багаторічної підготовки. Саме в процесі відбору, можна виявити ті відстаючі ланки в загальній характеристиці спортсмена, що

навіть при безсумнівних задатках обдарованості можуть у майбутньому перешкоджати досягненню високих спортивних результатів, якщо їх вчасно не усунути шляхом відповідних педагогічних чи медичних впливів.

Спортивний відбір повинен ґрунтуватися на вимогах конкретного виду спорту, пропонуваного для спортсменів. У процесі підготовки борців застосовується система засобів, які поділяються на загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, основні і змагальні. Найбільший обсяг цих засобів використовується на початкових ступенях підготовки юних і молодих борців. Практика показує, що в міру росту кваліфікації борців загальнопідготовчі вправи в напрямку збільшення величини навантажень повинні усе більше наближатися до основних вправ.

Висновки. Всебічна фізична підготовка є основною передумовою навчання й тренування в будь-якому виді спорту. Головна мета спеціальної фізичної підготовки на секційних заняттях з боротьби — вдосконалення тих якостей, які потрібні для успішного проведення навчальних поєдинків, передбачених комплексною програмою підготовки до змагань. Отже, засобами виховання спеціальних якостей борця треба вважати вправи, які сприяють формуванню і вдосконаленню навичок у виконанні елементів боротьби. Рівень розвитку рухових якостей значною мірою визначає тактико-технічну підготовку борця, стиль і характер борцівського поєдинку. Огляд джерел* свідчить про те, що дане питання розглядалося багатьма авторами. Це дозволяє нам порівняти та виділити найголовніші (найефективніші) методи навчання з учнями-початківцями у греко-римській боротьбі.

Висновки і основні положення дослідження спрямовані на підвищення якості підготовки учнів, які займаються боротьбою. Безпосереднє практичне значення полягає в розробці і впровадженні теоретично

обґрунтованої і експериментальної методики навчання учнів технічних і тактичних дій у боротьбі, яка може бути застосована у практиці роботи шкільних секцій.

Список використаних джерел:

1. Мартемьянов Ю. Г., Габов М. В. Техніко-тактична майстерність борців і видовище спортивних поєдинків // Теорія і практика фізичної культури. 2005. №5. С.29
2. Матвеев Л. П. Загальна теорія спорту і її прикладні аспекти. 4-е видавництво, іспр. і доп. СПб.:Изд-во «Лань», 2005. 384 с.
3. Міжнародні правила боротьби греко-римської, вільною, жіночою і пляжною / Пер. Л. Куракина / ред. Н. Журулі. Лозанна. 2005. 80 с.
4. Міндіашвілі Д. Г., Подліваєв Б. А. Планування підготовки кваліфікованих борців: метод. реком. М.: 2000. 32 с.

At each training stage of young wrestlers the proper distribution of exercises is important. The training plan should include general development exercises and special exercises with wrinkle-level wrestlers. But in most cases, coaches plan the largest amount of exercises for general development and special exercises for the preparatory period. Young athletes must have a proper overall physical development, on the basis of which the optimal sports form is polished.

Key words: *sports struggle, Greco-Roman wrestling, fighters, beginner pupils, physical education.*

Отримано: 02.04.2018

УДК 796.011:796.8.015.136

***T.O. Kim**, магістрантка
факультету фізичної культури
Науковий керівник – **М. В. Прозар**, кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент*

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ РІЗНОЇ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Стаття присвячена вивченню питання рівня тактичної підготовки у спортивній боротьбі. В ній представлені основи визначення поняття «тактика» вітчизняних і зарубіжних фахівців. Охарактеризовано основні чинники, які впливають на рівень тактичної підготовленості борців.

Ключові слова: тактика, тактична підготовка, борець, технічна підготовка.

Постановка проблеми. Спортивні одноборства характеризуються складною і різноманітною тактикою, яка більшим чином впливає на результат, ніж в інших видах спорту. Не випадково їх називають тактичними видами спорту, підкреслюючи цим, що результат змагань у них часто залежить від тактичної майстерності спортсменів [5].

У практиці спортивної боротьби є безліч яскравих і переконливих прикладів, коли правильна, раціональна побудова тактики дозволяє борцям домогтися перемоги над суперниками, що мають значну перевагу в одному або декількох компонентах підготовленості [3, 5].

Найважливіша специфічна риса тактики одноборств полягає в безпосередньому контакті суперників, що виражається у прямому фізичному впливі на нього.

Мета та завдання дослідження – полягають у теоретичному аналізі наукової та науково-методичної літератури щодо сутності поняття «тактика» у спортивній боротьбі.

Об'єкт дослідження – тактична підготовка борців різної спортивної кваліфікації.

Предмет дослідження – тренувальний процес борців різної спортивної кваліфікації.

Методи дослідження. Під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез,

узагальнення, систематизацію, порівняння. Опрацьовували наукові та документальні літературні джерела.

Обговорення результатів дослідження.

До теперішнього часу виконано велику кількість робіт, в яких розглянуті питання, пов'язані з різними аспектами спортивної тактики (основи тактичної підготовки, тактика змагальної діяльності, взаємозв'язок тактичної та інших видів підготовленості, вплив різних чинників на тактику змагальної діяльності, індивідуалізація тактичної підготовки і т.д.) [2, 3, 4, 6].

Так, деякі дослідники [5, 6]. під тактикою змагальної діяльності розуміють спосіб здійснення діяльності борця, заснований на правильній оцінці власних можливостей, можливостей суперника і ситуації, що склалася, у свою чергу вищезазначене призводить до вибору і реалізації в певній послідовності найбільш доцільних дій і операцій для досягнення перемоги з найменшою затратою сил та енергії.

Більш широке визначення сформульовано Ю. А. Шахмурадовим [9, с. 22]. На його думку, тактика борця – це способи реалізації конкретних дій, способи ведення окремого поєдинку, способи проведення послідовності (з урахуванням особливостей суперника і ситуації, що склалася) окремих операцій у структурі дії, окремих дій в структурі поєдинку або окремих поведінкових комплексів у структурі змагань.

Виходячи з позицій теорії конфліктної діяльності деякі автори [7]. запропонували власне визначення тактики спортивної боротьби, яка представляє собою сукупність способів і методів конфліктної взаємодії з суперником, спрямованих на зменшення його суб'єктивного потенціалу для проведення конкретної техніко-тактичної дії. Як вказують автори, для проведення предметного перетворення борці використовують різні механізми досягнення успіху, які поділені на три групи.

1. Біомеханічні – використання біомеханічних закономірностей виконання рухів): створення сприятливих ситуацій використовуючи набуті навички технічної підготовленості; використання проміжних дій суперника; відхід від захисту; використання захисту як підготовку до атаки; подолання атаки, контратаки і захисту; провалювання або уповільнення захисту та інші.

2. Ігрові (рефлексивне обігравання суперника): використання реакції суперника на помилкові дії; скасування захисту помилковими діями; пауза для демонстрації закінчення дії; провокування і виклик атаки для контратаки; помилковий захист для проведення контратаки.

3. Програмні (руйнування системи управління рухом суперника): мікропауза в атаці, контратаці і захисту для скасування пускової реакції або перемикання програми дій; пауза з реверсом для зупинення проведення захисту; створення мертвої точки реагування за допомогою розсикування або серії помилкових атак та ін.

Таким чином, існує велика кількість визначення поняття «тактика спортивної боротьби», причому автори прагнуть виділити в них той чи інший аспект, найбільш важливий на їхню думку. На сьогодні розрізняють три види змагальної тактики: тактика проведення технічних дій; тактика ведення поєдинку; тактика участі в змаганнях.

Спортивними фахівцями розроблені основи тактичної підготовки борців, її структури і змісту [1, 4, 5, 7]. Так, процес тактичної підготовки включає в себе оволодіння тактичними знаннями, вдосконалення тактичного мислення і опанування тактичних умінь та навичок. При цьому найважливішою вимогою є те, що навчання тактиці має здійснюватися у безпосередньому зв'язку з технічною підготовленістю.

Висновки. Підводячи результати теоретичного дослідження можна дійти висновку, що тактична підготовка зводиться до вирішення чотирьох основних завдань:

- оволодіння всіма діями, що застосовуються борцями у ході змагального поєдинку;
- розширення кола підготовчих операцій для проведення атакуючих дій;
- формування зв'язків і переходу від першої дії до другої, і від неї до третьої;
- вдосконалення всіх перерахованих умінь і навичок у тренувальних, контрольних і змагальних поєдинках.

Перспективи подальших досліджень передбачають пошук нових форм, засобів та методів не лише вдосконалення тактичної підготовленості, але й теоретичної обізнаності чи то юних борців, чи досвідчених спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Адашевский В. М., Дулевский М. В., Ермаков С. С. Биомеханические аспекты технико-тактических действий в дзюдо. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. Випуск 3. С. 3-7.
2. Алиев Э. Г. Методы формирования и совершенствования технико-тактического мастерства 17-19 летних дзюдоистов: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры. Москва, 2002. С. 2-4.
3. Ананченко К. В. Техніко-тактична підготовка дзюдоїстів високого класу на основі аналізу модельних характеристик: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2007. С. 3-4.
4. Езан В. Г. Особливості тактичної підготовки борців вищої кваліфікації з урахуванням індивідуального стилю. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: [зб.

- наук. праць під ред. С. С. Єрмакова]. 2008. Випуск 1. С. 13-18.
5. Латишев С. В., Шандригось В. І. Вільна боротьба: чоловіки, жінки: [навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю]. Київ: АСБУ, 2011. С.24-27.
 6. Медведь А. В., Шахлай А. В., Медведь А. М. Совершенствование годичного цикла подготовки борцов высокой квалификации. Мир спорта. 2009. № 1. С. 3-6.
 7. Первачук Р. В., Сибіль М. Г., Загура Ф. І. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-тренувальної діяльності кваліфікованих. Молода спортивна наука України. Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. 2012. Випуск 3(47). С. 45-52.
 8. Полухин А. В. Формирование умений применения действий нападения и обороны у студентов, специализирующихся в дзюдо: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Російський державний університет фізическої культури, спорту та туризму. Москва, 2007. С. 2-4.
 9. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Москва: Высшая школа, 1997. 189 с.

The article is devoted to the study of the level of tactical training in sports. It presents the basis for defining the concept of "tactics" of domestic and foreign professionals. The main factors influencing the level of tactical preparedness of wrestlers are described.

Key words: *tactics, tactical training, wrestler, technical training.*

Отримано: 05.04.2018

*А.О. Колісецька, магістрант
факультету фізичної культури
Науковий керівник – Козак Є.П., кандидат педагогічних наук,
доцент*

ПРОБЛЕМА УПРАВЛІННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛЬНИХ КОМАНД

В даній статі розкриті основні проблема управління техніко-тактичною підготовкою кваліфікованих волейбольних команд.

***Ключові слова:** волейбол, технічна підготовка, команда.*

Постановка проблеми. Вдосконалення системи тренування кваліфікованих волейболісток, незважаючи на велику кількість наявного емпіричного матеріалу, сьогодні залишається актуальним. Це означає, що кожен новий ступінь підвищення рівня спортивних досягнень пред'являє високі вимоги до змісту та організації процесу підготовки спортсменів та команд. При цьому в міру зростання та вирівнювання майстерності провідних команд результат успішного залежатиме від того, наскільки оптимально для цього моменту збалансований рівень основних компонентів змагально-тренувальної діяльності для того, щоб спортсмен та команда мали можливість добитися найвищого результату в головних змаганнях.

Виклад основного матеріалу. Науковець В.Н. Платонов [3] вважає, що основним резервом вдосконалення процесів спортивного тренування є наукове обґрунтування методів та засобів управління, бо «управління – це контроль, регулювання ходу тренувального процесу за заздалегідь визначеними критеріями його ефективності».

Виходячи з первинності змагань по відношенню до учбового-тренувального процесу, необхідною умовою його ефективного управління є його цільова орієнтація на

вдосконалення змагальної діяльності в цілому та її структурних компонентів, на розвиток інтеграційних якостей та здібностей, що обумовлюють високий рівень їх функціонування.

В свою чергу Ю.Д. Железняк [1] стверджує, що структура змагальної діяльності та фактори, що обумовлюють її ефективність, є засадничими для побудови тренування на усіх рівнях: тренувальні завдання, тренувальні заняття, мікроцикли, середні та річні цикли, чотирирічний цикл для олімпійців та багаторічний цикл у сфері підготовки спортивних резервів. Це дозволяє оптимізувати процес підготовки волейболістів, а також коригувати діяльність команди в ході гри [1].

Оскільки спортивне тренування в іграх постійно орієнтоване на змагальну модель, необхідно створювати адекватну модель майстерності спортсмена, що включає спеціальну фізичну, техніко-тактичну та психологічну підготовленість та вміння реалізувати сформовану майстерність в грі через участь в колективних діях команди в протиборстві з суперником.

Проблема готовності спортсмена до демонстрації високих спортивних результатів традиційно розглядається у зв'язку з наявністю стану «спортивної форми». Під цим розуміється деякий тимчасовий стан підвищеної працездатності, що набутий спортсменом в результаті відповідної підготовки на кожному новому ступені спортивного вдосконалення, яке характеризується мобілізацією усіх компонентів підготовленості через проявлення усіх потенційних сил організму спортсмена.

У спортивних іграх однією з найважливіших умов досягнення високих результатів змагань виступає підвищення рівня техніко-тактичної майстерності спортсменів [3] за допомогою вдосконалення великого набору техніко-тактичних дій [1].

Під техніко-тактичною підготовкою мається на увазі вдосконалення раціональних прийомів рішення тактичних завдань, що виникають в процесі змагання, та розвиток спеціальних здібностей, що визначають ефективність їх рішення. При цьому перший напрям передбачає оволодіння тактикою індивідуальних, групових та командних дій на основі оптимального вибору технічних прийомів.

В процесі формування тактичних навичок виділяються наступні етапи [4]:

- 1) Створення уявлення про дію, що вивчається.
- 2) Навчання тактичним діям в полегшених умовах:
 - а) ознайомлення з технікою дії, що вивчається;
 - б) навчання різновидам індивідуальної тактичної дії без опору;
 - в) навчання тактичним комбінаціям без опору.
- 3) Навчання тактичним діям, близьким до ігрових :
 - а) вибір варіанту тактичної дії при рішенні ігрової задачі;
 - б) вибір тактичної дії в ігрових умовах, що швидко міняються.
- 4) Закріплення тактичних навичок в процесі гри.

С.В. Сайфулін [4] рекомендує при вдосконаленні командних взаємодій в атаці строго дотримуватися наступної логічної послідовності: від парних взаємодій до тактичної комбінації та далі до тактичної побудови.

Виділяється ряд умов, виконання яких визнається необхідним для успішного вирішення завдань техніко-тактичної підготовки. Процес початкового навчання змісту ігрової діяльності полягає в послідовному освоєнні такими, що займають умінням розпізнати та діяти в типових ситуаціях. Спортсмени повинні опанувати сенсомоторний компонент дії, що вивчається. Техніко-тактична дія повинна закріплюватися та удосконалюватися через поступове ускладнення умов його виконання. Це здійснюється за

допомогою збільшення міри невизначеності ігрової ситуації, різноманітності вихідних позицій, збільшення безлічі вибору та підвищення варіативної у використанні технічних прийомів. Освоювані таким чином індивідуальні тактичні дії виступають в наступному основною формування умінь до взаємодії з партнерами [4].

Формування техніко-тактичних дій здійснюється в ході тренувальної діяльності в різних нормативних ситуаціях, наближених до змагальних умов [2]. У зв'язку з цим виділяються три шляхи вдосконалення техніко-тактичної майстерності: уточнення координаційної структури дій, розширення рухового потенціалу, підвищення надійності і завадостійкої до збиваючим фактором [2].

Рішення завдань техніко-тактичної підготовки забезпечується застосуванням тренувальних вправ, які по своїй просторово-тимчасовій структурі та динамічним характеристикам найбільш адекватні змагально-ігровим діям. Завдяки цьому вони одночасно чинять відповідну дію на розвиток спеціальних фізичних якостей та вдосконалення психічних властивостей та можуть розглядатися як засоби інтегральної підготовки.

Разом із загальною спрямованістю, на думку В. Н. Платонова [3] та Ю.Д. Железняка [1], необхідно виділити в інтегральній підготовці переважні напрями вдосконалення:

- індивідуальних техніко-тактичних дій;
- групових техніко-тактичних дій;
- командних техніко-тактичних дій;
- здібності до граничної мобілізації психофізичних можливостей;
- здібності до перемикання з максимальної рухової активності на періоди відносного розслаблення з метою забезпечення загальної високої працездатності впродовж гри.

Висновок. Змагальна ігрова діяльність є провідним фактором підвищення майстерності спортсменів в

спортивних іграх. Протидіючи один одному, гравці удосконалюють власну майстерність, що виражається в ефективності техніко-тактичних дій.

Пропонується здійснювати моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі, виходячи з виділених їм рівнів ігрового протиборства.

Список використаних джерел:

1. Железняк Ю.Д. Управление спортивной формой / Ю.Д. Железняк // Спорт за рубежом. – 1978.–№6.–С. 8–11.
2. Матижев П.В. Применение игровых упражнений в технико-тактической подготовке высококвалифицированных волейбольных команд: автореферат дис. ... канд. пед. наук / П.В. Матижев –Чебоксары., 2004. – 24 с.
3. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов – Киев: Выцашк., 1984. – 390 с.
4. Сайфулин С.Г. Компьютерное моделирование тактических действий нападения квалифицированных команд по волейболу и методика их совершенствования: дис. канд. пед. наук / С.Г. Сайфулин – М., 1999. – 172 с.

In this article disclosed the main problem in management of tactical training of qualified volleyball teams.

Key words: volleyball, technical training, team.

Отримано: 26.04.2018

*Л.А. Кушнір, магістрант
факультету фізичної культури
Науковий керівник – В.В.Зданюк, кандидат педагогічних наук,
доцент*

ВАЖЛИВІСТЬ ПЕРЕДОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ЯКІСНОМУ РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ

У статті висвітлено новітні реабілітаційні технології, які займають провідні позиції в медичній і реабілітаційній практиці. Це, передусім, прилади та апарати для стимулювання роботи м'язової системи, обладнання для відновлення активності, передові технології, які дозволяють контролювати інтенсивність процесу реабілітації, а також прогнозувати можливі результати і давати людині оцінку виконаних тренувань в режимі реального часу.

Ключові слова: *реабілітаційні технології, обладнання, м'язова система, тренування, індивідуальні потреби.*

Важливість технологій в якісному реабілітаційному процесі важко переоцінити: вони дають можливість людині подолати бар'єр «неможливості функції» і далі активувати механізм її відновлення.

Метою статті є висвітлення новітніх реабілітаційних технологій, що дозволить людині застосувати їх під час реабілітаційного процесу і таким чином отримувати максимальні результати у відновленні необхідних функцій.

Так як реабілітація процес тривалий, а для досягнення результатів необхідно повторювати одну і ту ж вправу багато разів, і обов'язково правильно, таку кропітку роботу робити самостійно надзвичайно важко. Тут реабілітаційні технології будуть просто незамінні. Вони:

– підлаштують процес тренування необхідної функції під виконання конкретних завдань: допоможуть хворому не тільки почати ходити, говорити, робити рухи тілом і руками, але і максимально можливо розвинути порушену функцію;

- забезпечать багаторазовість повторення вправи в правильному режимі, а це лежить в основі відновлення функції;

- полегшать виконання рутинних завдань за допомогою ігрових компонентів, які працюють як потужні стимули до досягнення мети;

- допоможуть адаптувати реабілітаційну програму до індивідуальних потреб людини;

- дадуть можливість тренуватися також вдома [3].

Однією із найголовніших перешкод в досягненні поставлених цілей в ході реабілітації рухових функцій є монотонність процесу. Для її подолання необхідно, щоб тренінг був максимально цікавим. Якраз для цього існують комп'ютерні технології, які, впроваджуючи ігровий формат у процес реабілітації, перемагають одноманітність таких тренувань. Наприклад, для розвитку спектру руху кисті, хворий буде "садити город", "годувати собаку" або "гладити kota" 32 рази, щоб той замуркотав. Кожна дія має винагороджуватися. Це дозволяє задіяти «систему заохочення», яка створює людині найсильнішу мотивацію.

Технологія biofeedback вбудована в більшу частину існуючого на сьогоднішній день реабілітаційного обладнання. Вона являє собою систему, яка відстежує результати тренувань людини – покращення функції, яка тренується під час занять і видає їй результати в режимі реального часу. Це означає, що під час свого тренування хворий бачить свої реальні результати (наскільки вище, наприклад, піднялася його рука ніж на минулому занятті). Таким чином, у людини з'являється прагнення і мотивація до подальших тренувань. Тобто biofeedback не тільки показує ефективність самих вправ, але також підвищує мотивацію людини за рахунок виведення на монітор всіх її навіть самих мінімальних досягнень, в той час як реабілітаційний прилад допомагає

покращувати саму функцію, що тренується, використовуючи для цього ефективні техніки [3].

Наприклад, після перенесеного важкого інсульту хворого паралізувало на один бік: він тепер не може самостійно пересуватися, так як його організм «забув» механізм цієї дії. У завдання ранньої реабілітації входить допомогти йому «згадати» правильний алгоритм ходьби, в той час як в завдання всієї реабілітації входить відновлення втраченої навички в максимально повному обсязі (виходячи з потенційних можливостей людини). У цьому реабілітологам істотно допомагають сучасні реабілітаційні технології.

Кожна технологія вирішує конкретні завдання, таким чином при її підключенні до реабілітаційного процесу необхідно враховувати первісний стан функції хворого і розуміти послідовність її відновлення, з тим, щоб зовнішнє втручання принесло максимальну користь і не завдало шкоди. Наприклад, в процесі ранньої рухової реабілітації важливо, щоб тіло не забуло повністю сам принцип руху (в цьому допоможе одна технологія), на наступних етапах – необхідно допомогти хворому відновити правильний механізм ходьби. Спочатку це буде ходьба з підтримкою (наступна технологія), потім і самостійна ходьба (третя технологія).

Глибоке розуміння механізму роботи реабілітаційної технології, дозволяє фахівцям включати їх застосування до реабілітаційного процесу в найоптимальніший момент і таким чином отримувати максимальний результат у відновленні функції.

Реабілітаційне обладнання буває лікувальним і адаптивним. Цей поділ є досить умовним. Лікувальними називаються прилади, які використовуються під час реабілітаційного процесу. Адаптивні – це технології, які допомагають людям, у яких не відновилися ті чи інші функції, відновлюючи їх [1].

Завдання лікувальних технологій – допомогти максимально відновити втрачену функцію. Лікувальні технології створюють хворому умови, які мають найтісніший контакт з реальністю, забезпечуючи залучення в роботу потрібних м'язів і таким чином спрямовуючи відновлювальний процес в правильне русло. Розглянемо сучасні лікувальні реабілітаційні технології, що широко використовуються на практиці.

Система Vector Gait дозволяє закріпити хворого у вертикальному положенні і підтримувати його під час ходьби, запобігаючи падінню. На людину надягають спеціалізований костюм, який лямками кріпиться до лебідки, пускають на тросі з апарату, що рухається по стелі. Довжина троса регулюється в залежності від зросту і статури пацієнта [5].

Спеціалізована антигравітаційна бігова доріжка Anti-Gravity Treadmill дозволяє зменшити вагове навантаження тіла і таким чином максимально полегшити відновлення навичок ходьби. Часто входить до складу реабілітаційних комплексів, особливо після переломів і заміни суглобів, коли необхідно якомога швидше розпочати тренування ходьби, але навантаження на кістку або суглоб має бути істотно нижче, ніж повна вага тіла пацієнта.

Апарат Stabilograph – система, що дозволяє хворому тренувати порушену функцію рівноваги. В результаті подібних тренувань положення тіла в просторі стає більш стійким, а ходьба набагато безпечнішою. Апарат оснащений системою Biofeedback.

Різні апарати електростимуляції використовуються для відновлення руху, посилення м'язової активності – як гладких м'язів, так і рухової мускулатури.

Адаптивні технології допомагають людям з обмеженими можливостями, замінюючи втрачені функції, покращуючи якість життя хворого, підвищуючи рівень його

самостійності, а в деяких випадках і повертають його до професійної діяльності.

Для того, щоб отримати максимальний результат від застосування адаптивних технологій спочатку варто скористатися допомогою реабілітологів. Адже для того, щоб впоратися з технічною стороною обладнання необхідно мати спеціальні знання, якими володіють професіонали [2].

Розглянемо сучасні адаптивні реабілітаційні технології.

Апарат для ходьби Екзоскелет Ревок (Rewalk). Це найвдаліший на сьогоднішній день з усіх існуючих екзоскелетів в світі. Апарат являє собою комп'ютеризовану скелет-рамку, в яку поміщається людина з паралізованими нижніми кінцівками і таким чином дозволяє їй самостійно ходити.

Апарат Ness L300 одягається на ногу нижче коліна і дає електричний імпульс в м'яз. Тим самим він допомагає хворим справитися з проблемою обвисаючих стоп (drop-foot), частково компенсувати параліч нижньої кінцівки, підтримувати баланс при ходьбі і тим самим допомагає запобігти падінню. Апарат використовується при різноманітних неврологічних захворюваннях; після інсульту, травм і операцій на хребті, при розсіяному склерозі та інших захворюваннях.

Апарат Ness H200 застосовується для активації кисті, зап'ястя і передпліччя, управління роботою м'язів, відповідальних за стиснення розтиснення кулака. Апарат компенсує втрату рухової функції при парезах таких частин тіла як кисть, передпліччя, зап'ястя та ін.

Для компенсації втрачених функцій існуючих кінцівок використовуються також такі механічні пристосування, як ортези або їх ще називають лангети (ортопедичні апарати). А для компенсації функції втрачених кінцівок або їх частини – різного рівня протези, від косметичних до найпередовіших біонічних протезів. Пристрої для компенсації різних функцій

і поліпшення якості життя людини рекомендуються і підбираються реабілітологами, чий професіоналізм ґрунтується на величезній практичній базі і всебічному знанні в таких галузях, як клінічна і домашня реабілітація [2].

Висновок. Можливості існуючих на сьогодні високих технологій дуже великі. Вони здатні частково або навіть повністю замінити втрачені функції людини з обмеженими можливостями. Таким чином, навіть повністю паралізована людина може за допомогою, наприклад, комп'ютера взаємодіяти з навколишнім світом, працювати, писати, читати, грати, тренуватися. А при наявності невеликих гаджетів така людина зможе повністю регулювати своє середовище проживання: відкривати і закривати вікна, двері, вмикати і вимикати світло, робити тихіше або голосніше музику і просто вести досить активне життя. Тому найголовніше завдання реабілітологів – повернути пацієнтові максимально можливу самостійність, а новітні реабілітаційні технології дають все нові і нові можливості в його вирішенні.

Список використаних джерел:

1. Башкін І. Роль і місце фізичної реабілітації у загальній системі охорони здоров'я населення / І. Башкін, Е. Макарова, А. Кавакзе Різік. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – №3. – С. 25–29.
2. Дьяченко Т. В. Акмеология и синергетика в подготовке специалистов по физической реабилитации / Т. В. Дьяченко // Тези доповідей міжнародної науково-методичної конференції «Наука. Олімпізм. Здоров'я. Реабілітація» – Лу-ганськ: Знання, 2003. – С. 12-17.
3. Лукомский И. В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж / И. В. Лукомский, В. С. Сикорская, В. С. Улащик. – Минск, 2008. – 384 с.
4. Шармазанова О. П. Рентгенометричні показники грудного відділу хребта у дітей в нормі та при

травматичних ушкодженнях / О. П. Шармазанова, С. М. Спужак. – 2004. – №3. – С. 38–42.

5. Vector Advantage [Електронний ресурс] // 2014 – Режим доступу до ресурсу: <http://bionessvector.com/vector>.

Nowadays high technology have leading positions in the medical and rehabilitation practices. The latest development are instruments and devices for stimulation of the muscular system, equipment for restoration activities, advanced technologies that allow you to control the intensity of the rehabilitation process and predict possible outcomes and provide patient assessment exercise performed in real time.

Keywords: *rehabilitation technology, equipment, muscular system, training, individual needs.*

Отримано: 02.04.2018

УДК 37.015.31:796

*Д.М. Лемешов, магістрант
факультету фізичної культури
Науковий керівник – А.В. Заїкін, кандидат педагогічних наук,
доцент*

ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У статті проаналізовано вплив стану сенсорних систем на фізичний розвиток та фізичну підготовленість молодших школярів. Запропоновано ряд спеціальних вправ, які покращують розвиток сенсорних систем у поєднанні із фізичною підготовленістю учнів початкових класів.

Ключові слова: *спеціальні вправи, сенсорні системи, молодші школярі, здоров'я, фізична культура.*

Постановка проблеми. Останнім часом, в країні, разом із погіршенням стану здоров'я, спостерігається і зниження рівня фізичної підготовленості школярів. Внаслідок цього ведуться пошуки нових шляхів для поліпшення здоров'я і

фізичної підготовленості дітей через уроки фізичної культури в школі. Інтенсивні розробки сучасних педагогічних технологій з фізичного виховання підростаючого покоління ведуться не тільки в Україні, але і в інших країнах світу. Ряд дослідників займалися питаннями фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку. В своїх роботах вони вказують на підвищення її рівня за рахунок зміни засобів, переважно впливаючи на окремі рухові здібності.

Взаємозв'язок фізичної підготовленості з рівнем активності різних сенсорних систем (рухової, зорової, слухової, вестибулярної і тактильної) розглядається в роботах Л.Д. Назаренка; В.М. Платонова; Т.Ю. Круцевич; Б.М. Шияна, В.Г. Папуші і інші [2].

Дослідники розглядали питання впливу окремих аналізаторів на рухову сферу школярів, впливу спеціальних фізичних вправ на функціональний стан окремих аналізаторів і систему аналізаторів. Проте всі ці дослідження не піднімали питання комплексного впливу зорового, слухового, вестибулярного і тактильного аналізаторів на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку. При цьому відомо, що молодший шкільний вік є головним періодом життя, коли здійснюється бурхливий розвиток і становлення всіх морфологічних і функціональних структур, що визначають в найближчі і подальші роки трудовий потенціал, відтворення і здоров'я майбутніх поколінь, є важливим показником благополуччя країни [4].

Мета дослідження: визначити ступінь впливу спеціально-спрямованих вправ на функціональний стан аналізаторів та рівень фізичної підготовленості молодших школярів.

Результати дослідження. На думку ряду фахівців з фізіології, фізичного виховання і спорту формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей неможливе без участі сенсорних систем.

Молодший шкільний вік є сприятливим періодом для формування і розвитку рухових умінь, навичок і фізичних якостей: швидкості, гнучкості, координаційних здібностей, загальної витривалості і відносної сили. Одночасно цей віковий період характеризується бурхливим розвитком і вдосконаленням різних функціональних систем, у тому числі і сенсорних. Організм дітей в даному віці володіє відносно високими адаптаційними можливостями [1,5].

Все вищевикладене дає підставу припускати, що цілеспрямована дія на сенсорні системи спеціально підібраними фізичними вправами сприятливо відобразиться на їх функціональному стані і опосередковано буде впливати на фізичну підготовленість учнів молодших класів.

В ході експерименту ми включали в процес фізичного виховання, спорту і самостійну рухову діяльність дітей молодшого шкільного віку комплекси, розроблених нами, спеціальних вправ, що впливають на функціональний стан різних аналізаторів. Зокрема:

1. Зоровий аналізатор – вправи, при виконанні яких рухи руками, ногами або тулубом необхідно супроводжувати очима; вправи з предметами, де фіксується очима напрямок їх пересування, а також вправи з визначенням відстані між різними предметами, визначенням і порівнянням форми, розмірів, розташованих на різних відстанях предметів (від мінімального до максимально можливого, від учня); вправи з використанням рухів очима і обертання очей (відкритими і закритими), а модифіковані рухливі ігри, в зміст яких входять вище перелічені вправи, такі як: «Виклик номерів», «День і ніч», «Хто далі кине», «Влучно в ціль» і інші.

Дозування вправ залежало від складності і віку учнів і складало від 6-7 до 10-12 повторень. Тривалість рухливих ігор варіюється від 5 до 10 хв.

Після активних рухів очима давали їм відпочинок – закрити очі на 10-15 с або швидко моргати протягом 20-30 с.

Рухливі ігри модифікували за рахунок введення наочних зорових орієнтирів, зміни розміру, ваги і кількості м'ячів, варіювання відстані.

2. Слуховий аналізатор – вправи, в яких використовувалися: подача команд із зміною тембру і гучності; музичний супровід із зміною темпу і ритму; виконання вправ при обмеженні можливостей слухового аналізатора, а також, по можливості, виконання вправ, виключаючи зоровий аналізатор (наприклад, метання малого м'яча з місця способом «через спину через плече» в озвучену мішень); вправи на увагу з використанням звукових подразників і перешкод; рухливі ігри, в зміст яких входили вище перелічені вправи типу «Відгадай, чий голосок», «Хто підходив», «Зміна пар», «Орієнтування по слуху», «Ворони і горобці», «Музичні змійки» і інші.

Дозування вправ залежало від віку учнів і коливалося в межах 8-10 повторень. Тривалість рухливому ігор – 5-15 хв.

Рухливі ігри модифікували за рахунок введення звукових орієнтирів і музичного супроводу.

3. Вестибулярний аналізатор – стрибки на місці і з просуванням вперед з поворотами на 90°, 180° і 360° з різними початковими положеннями голови; біг і ходьба з раптовими зупинками; обертання навкруги власної осі поодиноці, в парах, трійках; різноманітні пересування з різкою зміною напрямку руху; швидкі нахили голови і тулуба; перекиди вперед і назад, виконання перерахованих вправ за відсутності зорового контролю і ін., а також модифіковані рухливі ігри, в зміст яких входили вище перелічені вправи, такі як: «Вудочка», «Естафета по колу», «Лови парами», «Маскування в колонах», «Ногою по м'ячу», «Поворот» і інші.

Дозування вправ варіюється з урахуванням ступеня їх складності, віку і індивідуальних особливостей учнів і

складає від 4-5 до 8-10 повторень. Тривалість рухливих ігор від 5 до 10 хв.

Рухливі ігри рекомендується модифікувати за рахунок введення додаткових рухів і завдань. Спочатку вказані вправи слід давати в спокійному темпі, потім темп поступово збільшується, виключається, по можливості, зоровий контроль.

4. **Тактильний аналізатор** – рухи пальцями однієї і двох рук одночасно; вправи з використанням принципу зіставлення «великого» пальця іншим пальцем; з використанням принципу зіставлення пальців однієї руки, пальцем іншої; вправи з використанням зіткнення долонь однієї або обох рук; визначення форм і розмірів різних спортивних предметів, а також розрізнення їх по характеру поверхні (гума, дерево, пластик, залізо, шкіра і т.д.) без зорового контролю.

Дозування вправ залежить від складності і віку учнів і варіюється від 6-8 до 10-12 повторень.

Висновки. Дослідження рівня фізичної підготовленості після використання комплексу спеціальних вправ свідчить про достовірне поліпшення у школярів експериментальної групи рівня розвитку швидкості ($p < 0,001$), координаційних здібностей ($p < 0,001$), гнучкості ($p < 0,05 - 0,001$) і сили ($p < 0,05 - 0,01$). Показники витривалості практично не змінилися.

Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованих нами комплексів спеціально спрямованих вправ на функціональний стан сенсорних систем і, як наслідок, на рівень фізичної підготовленості школярів молодших класів, що дозволяє рекомендувати вчителям фізичної культури, вчителям початкових класів, тренерам з видів спорту, а також батькам доповнювати зміст процесу фізичного виховання, спорту і самостійну рухову діяльність

школярів, розробленою системою спеціально спрямованих вправ.

Список використаних джерел:

1. Борейко М.М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7–8 років засобами легкої атлетики: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту за спеціальністю 24.00.02 / М.М. Борейко. – Львів: Львівський державний інститут фізичної культури, 2002. – 22 с.
2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський. – Львів: ВНТЛ, 1998. – 336 с.
3. Катуков Ю.В., Проломова М.В. Тренировка сенсорных систем как дополнительный фактор в повышении технического мастерства гандболисток / Ю.В. Катуков, М.В. Проломова // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 4. – С. 37–38.
4. Холтобіна О.У. Вплив спеціальних вправ на підвищення стійкості вестибулярного аналізатора у дітей 2 – 5 років: автореф. дис. канд. пед. наук за спеціальністю 13.00.04 / О.У. Холтобіна. – Харків: Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, 1994. – 19 с.
5. Шестерова Л.Є. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури в загальноосвітній школі / Л.Є. Шестерова // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. – Харків: Вид. "ОВС", 2003. – № 2. – С. 18–20.

The paper has analyzed the impact of sensory systems of the physical development and physical fitness Junior schoolchildren. A number of special exercises which improve the development of the sensory systems in combination with physical training of pupils of primary classes.

Key words: *special exercises, sensory systems, the younger students, health, physical culture.*

Отримано: 25.04.2018

*Т.І. Мазуркевич, магістрантка
факультету фізичної культури.
Науковий керівник – Р.Б. Чаплінський,
кандидат медичних наук, професор*

ВЕГЕТАТИВНИЙ ДИСБАЛАНС, ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ІНІЦІАЦІЇ ТА ПРОГРЕСУВАННЯ РІЗНИХ ПАТОЛОГІЧНИХ СТАНІВ

У статті розглянуто ланки вегетативної нервової системи. Проаналізовано ефекти симпатичної та парасимпатичної систем, особливості дисфункції вегетативної нервової системи. Охарактеризовано дисбаланс вегетативної нервової системи, як чинника виникнення та прогресування різних хвороб.

***Ключові слова:** вегетативна нервова система, дисфункція, дисбаланс, ризик, хвороби.*

Постановка проблеми. Зрівноважене, гармонійне функціонування систем організму визначає здоров'я людини. Це твердження особливо стосується збалансованої роботи обох ланок вегетативної нервової системи (ВНС): симпатичної та парасимпатичної. Якщо одна з них починає переважати або знижує свою активність, формується дисбаланс, який може виявлятися цілою низкою захворювань. Зокрема, це розлади функції серцево-судинної системи на будь-якому її рівні, починаючи з порушення частоти серцевих скорочень (ЧСС), ритму серця, формування синдрому підвищеного артеріального тиску і закінчуючи розвитком фатальних, загрозливих для життя станів. Навіть за умови поступового наростання дисбалансу ВНС не можна повністю виключити загрози розвитку серцевої недостатності (СН), порушення коронарного кровотоку та ритму серця. Такий стан речей спонукає оцінити роль вегетативного дисбалансу, який може бути важливим фактором ризику серцево-судинних катастроф.

Метою статті є аналіз та оцінка ланок ВНС, ефектів симпатичної та парасимпатичної систем, особливостей дисфункції ВНС, дисбалансу ВНС, як чинника виникнення та прогресування різних хвороб.

Обговорення результатів дослідження. Основна функція ВНС полягає в підтримці функціонування життєво важливих органів, складається з двох основних ланок: парасимпатичної і симпатичної, які утворені, в свою чергу, різними відділами спинного мозку, гіпоталамусу, лімбічної системи, основи і кори головного мозку. Функціонування ВНС також включає цілу низку вісцеральних (органних) рефлексів. Інформаційні сигнали від рецепторів внутрішніх органів надходять в автономні ганглії, основу головного мозку чи гіпоталамус, які реагують через чітко визначену рефлекторну дугу, яка замикається на певному органі, що дозволяє широко контролювати його функцію, практично не втручаючись в роботу інших органів [3, с. 104].

Ефекти симпатичної та парасимпатичної систем у більшості випадків антагоністичні, чим забезпечується досягнення необхідного рівня її гармонізації. Більшість органів мають подвійну регуляцію. Саме збалансованість тонусу симпатичної й парасимпатичної систем, який контролюється роботою гіпоталамусу, і дає необхідний зрівноважуючий ефект. Коли гіпоталамус активує симпатичну нервову систему, він одночасно пригнічує, інгібує парасимпатичний відділ, і навпаки [6, с. 175].

Крім того, обидва відділи ВНС в тих чи інших ситуаціях можуть працювати цілком по-різному. Це досягається вивільненням їхніми нейронами різних медіаторів. Водночас кожен орган володіє тільки певною конфігурацією різних адренергічних (симпатичний відділ) і холінергічних (парасимпатичний відділ) рецепторів, що до певної міри обмежує його реакцію на сигнали, які надходять з центральних структур ВНС і, поряд з цим, індивідуалізує

його, даючи можливість прицільно регулювати основні функції [1, с. 358].

На противагу симпатичному відділу ВНС, який готує тіло до відповіді на подразник в умовах гострого стресу, парасимпатичний відділ контролює роботу внутрішніх органів у стані спокою. Основним елементом парасимпатичної нервової системи вважається десятий черепний нерв (блукаючий нерв, або *nervus vagus*), який підтримує базові функції організму і збереження енергії в період спокою й відновлення [8, с. 419].

У стані спокою парасимпатичні імпульси, які прямують до травних залоз і гладкої мускулатури шлунково-кишкового тракту, переважають симпатичні. Відповідно, парасимпатична система, активуючи в основному енергоутворюючі та енергозберігаючі системи, пригнічує функції систем, які контролюють фізичну активність [4, с. 76].

Хронотропна (частота серцевих скорочень) та інотропна (сила серцевих скорочень) функції серця в основному залежать від роботи автономної нервової системи цього органа, хоч впливи симпатичного та парасимпатичного її відділів визначаються реалізацією різних механізмів. ЧСС залежить від процесів, які відбуваються в клітинних мембранах синусового вузла, і залежать як від симпатичної, так і парасимпатичної нервової систем [2, с. 41].

Дисфункція ВНС часто асоціюється з розвитком і прогресуванням хронічних неінфекційних захворювань людини і є ключовим механізмом їх виникнення і прогресування.

На даний час доведено, що вегетативний дисбаланс є вагомим фактором розвитку хронічної СН, яка належить до найбільш інвалідизуючих патологічних станів [1, с. 295].

Поряд з цим дисбаланс ВНС є важливим чинником ініціації та прогресування ішемічної хвороби серця (ІХС).

Безпосередньою її причиною є атеросклероз – прогресуюче дегенеративне ураження артерій, яке проявляється формуванням атеросклеротичної бляшки та тромбуванням просвіту артерій з розвитком невідповідності між потребою й постачанням тканинам кисню. У свою чергу, погіршення кровопостачання тканин приводить до порушення балансу симпатичного та парасимпатичного відділів ВНС. На перших етапах такі порушення мають адаптаційний характер, та з часом, по мірі наростання незворотніх змін в ішемізованих тканинах та прогресування власне ішемічної хвороби, пристосувальні механізми тільки ще більше ускладнюють її перебіг і неминуче приводять до розвитку фатальних ускладнень [6, с. 83].

Дисфункція автономної нервової системи асоціюється з високим ризиком смертності хворих на цукровий діабет. Це особливо стосується тих, хто переніс інфаркт міокарда, а також осіб похилого віку. Цей факт пояснюють схильністю хворих таких груп ризику до виникнення серцевих аритмій. Існує й інший бік цієї проблеми. Особи з діагностованим цукровим діабетом мають високий ризик виникнення дисфункції ВНС [7, с. 210].

Все частіше з'являються публікації про вагомий вклад вегетативної дисфункції в патогенез формування метаболічного синдрому – патології, яка розповсюджується в сучасному суспільстві із загрозливою швидкістю [5, с. 328].

Дисбаланс ВНС також має значення і при розвитку інших патологічних станів аж до тієї міри, що можна з упевненістю констатувати, що неузгодженість симпатичного та парасимпатичного відділів ВНС, зважаючи на їх багатогранну роль у підтримці внутрішнього гомеостазу організму, відіграє роль практично при будь-якій патології.

Висновки. Таким чином, основна функція ВНС полягає в підтримці функціонування життєво важливих органів.

Ефекти симпатичної та парасимпатичної систем у більшості випадків антагоністичні, чим забезпечується досягнення необхідного рівня її гармонізації. Дисфункція ВНС часто асоціюється з розвитком і прогресуванням хронічних неінфекційних захворювань людини і є ключовим механізмом їх виникнення і прогресування. Дисбаланс ВНС є важливим чинником ініціації та прогресування ІХС та інших патологічних станів.

Список використаних джерел:

1. Вейн А. М., Вознесенская Т. Г., Воробьева О. В. и др. Вегетативные расстройства: клиника, лечение, диагностика / под ред. А. М. Вейна. М.: Медицинское информационное агентство, 1998. 752 с.
2. Линець М. М., Андрієнко Г. М. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 1993. 131 с.
3. Парцернак С. А. Вегетозы. СПб.: Гиппократ, 1999. 176 с.
4. Реабилитация кардиологических больных / под ред. К. В. Лядова, В.Н. Преображенского. М.: ГОЭТАР-Медиа, 2005. 288 с.
5. Свищенко Е. П., Коваленко В. Н. Артериальная гипертензия: практическое руководство. К. : Морион, 2001. 527 с.
6. Филиппов М. М. Психофизиология функциональных состояний. К.: МАУП, 2006. 240 с.
7. Svacinová H. Baroreflex sensitivity in patients with type 2 Diabetes mellitus: effect of exercise training // Scripta medica, 2002. Vol. 75 (4). P. 209-214.
8. Tortora G., Grabowski S. J. Principles of Anatomy and Physiology. (10th Ed.). New Jersey: John Wiley and Sons Ltd., 2003. 652 p.

In the article the links of the autonomic nervous system are considered. The effects of sympathetic and parasympathetic systems, features of autonomic dysfunction of the autonomic nervous system are analyzed. The disequilibrium

of the autonomic nervous system, as a factor in the emergence and progression of various diseases, has been characterized.

Key words: *autonomic nervous system, dysfunction, imbalance, risk, wheezing.*

Отримано: 15.04.2018

УДК 373.5.016 : 796.42 – 055.25

*Н.С. Назарійчук, студент 2 курсу
факультету фізичної культури
Науковий керівник – М. В. Гуска, викладач*

ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ ТА РУХЛИВІ ІГРИ В ПІДГОТОВЦІ ДІВЧАТ 13-15 РОКІВ ДО ЗМАГАНЬ ІЗ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Заняття легкоатлетичними вправами мають велике оздоровче, виховне, освітнє та прикладне значення. Серед великої кількості різноманітних засобів фізичного виховання широко використовуються рухливі ігри, які сприяють розв'язанню навчально-оздоровчих завдань. Наприклад під час бігу та ходьби в роботу включається велика кількість м'язів, створюються умови для формування правильної постави, розвитку внутрішніх органів, особливо, серцево-судинної та дихальної системи. Особливо виділяють перебіг таких занять для дівчат 13-15 років, адже саме в цей період відбуваються важливі зміни в їхньому організмі.

Ключові слова: *легка атлетика, серцево-судинна та дихальна системи, фізична та психологічна підготовка.*

Постановка проблеми. Проблема підготовки дівчат 13-15 років до змагань із легкої атлетики була і залишається актуальною у зв'язку з тим, що саме в цей віковий період організм зазнає важливих змін і це неабияк впливає на їхній стан здоров'я.

Підготовка атлеток до змагань вимагає багатьох складових частин, якими повинен володіти тренер, а саме:

- засоби і методи тренувань;
- правила та тривалість тренувань;

- структура тренувань в залежності від стану здоров'я та самопочуття атлетки;

- зміст плану тренування та його реалізація на всіх етапах, починаючи з початкового;

- засоби і методи психологічної підготовки на всіх етапах як навчально-підготовчої, так і змагальної діяльності.

Різноманітність видів легкоатлетичних вправ, легкість регулювання навантаження, порівняльна простота устаткування місць занять роблять їх доступними кожній людині. Правильна організація і методика проведення занять формують особистість учня, виховують у нього моральні якості (чесність, дисциплінованість, працьовитість тощо), розвивають розумові здібності, естетичні смаки. Підвищене емоційне виконання навчальних завдань ігровим методом сприяє адаптації учнів до тренувальних впливів. В іграх усі вправи виконуються учнями з великим бажанням та інтересом. Лише у процесі ігор та змагань учень може вийти на рівень граничних функціональних проявів і виконати таку роботу, яка під час тренувальних занять виявляється непосильною. Дуже корисними є рухливі ігри, вправи в ігровій та змагальній формах. Комплексно-варіативний метод виконання бігових і стрибкових вправ є найбільш ефективним.

Педагоги всіх часів відзначали, що гра надає благотворний вплив на розвиток фізичних сил і здібностей. Існують багато рухливих ігор, що допомагають розвивати риси й навички, що необхідні легкоатлетам. На занятті з бігу, як правило, застосовуються ігри, направлені на вирішення завдань, специфічних для даного виду. Одні ігри сприяють вихованню швидкої реакції, допомагають вдосконалювати техніку старту або фінішний ривок („Команда швидконогих“, „Виклик номерів“, „День та ніч“, „Перебіг з виручкою“, „Місто за містом“), інші направлені в основному на засвоєння бігу по повороту, передачу естафети („Порожнє місце“,

„Кругова естафета“, Колесо“, „Зустрічна естафета“). Важливо вміти пристосовувати ігри до виду спорту. Так, у грі „День та ніч“ або „Наступ“ можна біг починати із стартових положень, в грі „Зустрічна естафета“ поставити гравців, які приймають естафету, спиною до тих, хто її приносить. У грі „Кругова естафета“ можна зробити коридори для передачі естафетної палички і т. д. Справедливо зауважують В. Г. Яковлев та В. П. Ратников „Ігри на пересічній місцевості допомагають спортсменкам краще засвоїти техніку бігу з додання перешкод, навчитися розраховувати час проходження бігових відрізків“ [2, 4].

Дослідження В. М. Платонова, М. І. Булатової свідчать про те, що у звичайних умовах тренування коливання сили при повторних вимірюваннях, як правило, не перевищують 3-4 %. Якщо ж повторні вимірювання виконуються в умовах змагань, або при відповідній мотивації, то приріст сили може становити 10-15 %, а в окремих випадках – 20 % і більше. При цьому особливо варто підкреслити, що фізичні якості знаходяться в прямій відповідності з вольовими, що виявляються в здатності атлета як розвивати ці якості, так і реалізувати їх, мобілізуючи власні сили й енергію на досягнення чітко поставленої мети.

Мета дослідження. На основі спостережень, аналізу літературних джерел та коментарів тренерів визначити найбільш ефективні засоби та технології підготовки дівчат 13-15 років до змагань.

Завдання дослідження:

1) Проаналізувати стан проблеми навчальної діяльності та підготовки до змагань.

2) Визначати найкращі методи та прийоми для навчальної діяльності та підготовки до змагань.

3) Розкрити суть особливостей використання ігрових завдань і спеціальних легкоатлетичних вправ, спрямованих на

удосконалення в техніці бігу, розвитку швидкості й швидко-силової підготовленості учнів.

Результати досліджень. При вирішенні питань поставлених перед нами, ми приділили увагу літературним джерелам, спостереженням за роботою тренерів та підготовкою дівчат 13-15-ти річного віку.

Проводилися опитування атлеток щодо перебігу їх тренувань та власне змагань, їхньої підготовки до них. Основною темою педагогічних спостережень стало вивчення впливу регулярних тренувань на здоров'я дівчат 13-15 років, що постійно відвідують секцію з легкої атлетики.

При цьому вивчалися наступні питання:

1. На якому етапі підготовки спортсменок використовується домашнє обладнання.

2. Скільки часу виділяється на одне тренувальне заняття та його розподіл між його частинами.

3. Актуальність тренажерів на занятті, їх час та частота використання та їх припустима кількість для одного заняття.

Проводились наступні методи збору інформації:

- Аналіз документів
- Анкетування
- Соціометрія
- Інтерв'ю
- Спостереження
- Література

Робота була виконана у три етапи, відповідно до завчасно поставлених завдань роботи.

На I етапі дослідження було проаналізовано стан проблеми навчальної діяльності і підготовки до змагань дівчат 13-15 років.

У II етапі дослідження було вирішено завдання на визначення найкращих методів роботи при навчально-тренувальних заняттях. Проводились контрольні

підтвердження правильності підібраних вправ при 20 хвилинній розминці перед загальними вправами з навантаженнями.

III етап був присвячений розвитку спритності, координації рухів, швидкісно-силових здібностей використовувалися спеціально-підготовчі вправи. силові вправи. Обсяг та інтенсивність їх виконання зменшувалися відповідно до зростання долі використання рухливих ігор та естафет.

Порівняльний аналіз даних, отриманих в ході дослідження, довів, що систематичне і направлене використання ігрових методів навчання і тренування легкоатлеток під час виконання ними різноманітних бігових та стрибкових вправ має сприяти розвитку швидкісних можливостей. Отримані результати опрацьовані статистично і представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка зміни швидкості бігу на 60-метрову дистанцію дівчатами 13-14 річного віку контрольної та експериментальної групи

Група	Час обстеження				Різниця	
	До педагогічного експерименту	Після педагогічного експерименту			Абсолютна величина %	Відносна величина %
		M±m	n	M±m		
Дівчата 13 років						
Контрольна	11	10,85±	11	10,75±	-0,10	0,92
		0,26	1	0,23		
Експериментальна		10,80±	8	10,62±	-0,18	1,66
		0,29		0,22		
Дівчата 14 років						
Контрольна	8	10,63±	88	10,51±	-0,12	1,12
		0,21		0,22		
Експериментальна	12	10,66±	11	10,28±	-0,38	3,56
		0,20	2	0,21		

Як видно з таблиці, результати бігу на 60-метрову дистанцію покращилися у всіх групах, при цьому слід виділити більш виразну динаміку в експериментальній групі. Так приріст середнього показника швидкості в експериментальній групі забезпечив вихід групи на достатній рівень компетентності згідно вимог навчальних нормативів і перевищував відповідно контрольну групу на 0,8 с.

Аналізуючи результати, які були отримані у дослідженні, можна зробити висновок, що позитивні зрушення відбулися за рахунок послідовних і системних дій проведення занять з використанням різноманітних легкоатлетичних вправ, а також їх проведення в основному за варіативними та ігровими методами.

Аналіз і узагальнення даних наукової роботи дозволяють стверджувати, що проведення навчально-тренувального процесу на основі модельних характеристик, планування, використанні допоміжних засобів та попередньо проведених бесід із кваліфікованими психологами можуть привести до майстерності.

Спеціалістами розроблені спеціальні моделювання і плани до підготовки дівчат до змагань із легкої атлетики (з урахуванням їх фізичних, виховних, психологічних та тактовних особливостей), які, в свою чергу, базуються на окремих етапах підготовки та величиною тренувальних навантажень. Проте не були враховані перебіги фізіологічного розвитку дівчат та їх специфічному походженню. Засоби силових навантажень, спрямованих на сприяння оволодінню бажаних результатів, досить часто не є належними та відповідними.

У результаті проведеного дослідження були виявлені особливості проведення навчально-тренувальних занять для дівчат 13-15 річного віку з урахуванням всіх особливостей. Із врахуванням задач та обраних засобів, а також рівень

підготовленості спортсменів, обиралися методи виконання вправ, величина навчально-тренувальних навантажень, їх контроль та облік. Під час складання плану цілорічного тренування уточнюється основна мета одного року підготовки, визначаються задачі і засоби їх рішення по періодах у залежності від пори року, кліматичних та інших конкретних умов спортивної роботи з легкої атлетики. У разі необхідності він змінювався і приводився до відповідності з індивідуальними особливостями легкоатлета.

Подальші шляхи вирішення проблеми передбачали:

- аналіз фізичної підготовки легкоатлеток на навчально-тренувальних заняттях, впровадження запропонованих методів фізичних навантажень та їх вплив на подальше збільшення майстерності спортсменок, перебіг змагань і їх підсумок.

- розробка тренувальних циклів на основі проведених досліджень, що відображають змагальну діяльність.

- створення програм для підготовки дівчат 13-15 років до змагально діяльності з урахуванням усіх особливостей фізіологічного розвитку.

Таким чином, опираючись на отримані результати досліджень, можна надати можливість на розробку оптимальних і адекватних тренувальних програм, які підвищать ефективність навчально-тренувальних програм та приведуть до ще більшого успіху.

Основна мета процесу навчання та тренування є оволодіння технічною майстерністю та досягнення високих спортивних результатів в обраному виді легкої атлетики. Найбільш важливим завданням навчання техніки є оволодіння основними рухами в окремих легкоатлетичних вправах, що створює умови для виконання вправи у цілому. Тому основними засобами для вивчення техніки є спеціальні, підвідні і підготовчі вправи. Окрім цього, успішним може бути навчальний процес тоді, коли ми вміло будемо

користуватися ведучими методами: слова, наочності та практичного виконання; дотримуватися таких загальноприйнятих педагогічних принципів; свідомості і активності, доступності, індивідуалізації, систематичності, поступового підвищення вимог, міцності. Під час навчання техніки легкоатлетичних видів і особливо їх основних фаз, необхідно увагу учнів зосереджувати на вивчення окремих рухів у такій визначеній послідовності: оволодіти правильним вихідним положенням, визначити, які основні ланки тіла повинні приймати участь у виконанні вправи, уточнити напрямок рухів. Після чого спочатку домагатися узгодження рухів по оптимальній амплітуді на незначній швидкості, а потім можна поступово збільшувати швидкість рухів і виконувати їх із наростаючою силою.

З метою реалізації завдань навчально-тренувального процесу, скорочення терміну підготовки атлеток до змагань на базі пошуку нових ефективних та дієвих принципів навчання, основою яких є розумний системний підхід.

Враховуючи всі напрями підготовки на всіх етапах дівчат до змагальної діяльності та для підготовки спортсменок можемо зробити такі **висновки**:

1. Спортивна підготовка на віх етапах повинна ґрунтуватися на всебічному розвитку фізичних якостей, з обов'язковим урахуванням вікових особливостей розвитку.

2. Для впевненого прогнозування результатів поставлених цілей майбутньому спортсмену слід пройти певий відбір, результати якого підтвердять готовність та попередню фізичну підготовку.

3. Чимало уваги слід приділяти саме додатковим тренажерам, які вдосконалять фізичний стан атлеток.

4. Використання легкоатлетичних вправ та рухливих ігор дасть змогу досягти кращих результатів в зміцненні здоров'я і розвитку функціональних можливостей організму, покращенні їх фізичної підготовленості.

Список використаних джерел:

1. Бачинські Й. В. Легка атлетика: Навч. посібник. - Львів: 1996, Друкарня фірми "Таля" 1996. с. 95.
2. Гуска М., Зубаль М., Гуска М. та ін. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав: навчально методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 400 с.
3. Платонов В. М. Теорія спорту. Київ: Вища школа, 1987. 362 с.
4. Трофимо В. А., Шилкін Г. М. Застосування рухливих ігор та естафет у легкій атлетиці в умовах кредитно-модульної системи навчання. Бердянськ: БДПУ, 2009. 129 с.

The track-and-field is the most accessible, popular and mass type of sport. Engaging in track-and-field exercises is had large health, educator, educational and applied value. Among plenty of various facilities of physical education movable games that assist the decision of educational-health tasks are widely used. For example during at run and walking plenty of muscles joins in work, terms are created for forming of correct posture, development of internalss, especially, cardiovascular and respiratory system. Especially distinguish motion of such employments for girls 13-15, in fact exactly in this period there are important changes in their.

Key words: *athletics, cardiovascular and respiratory systems, physical and psychological training.*

Отримано: 03.04.2018

УДК 796.325.015.134-055.25

*Ю.В. Плотницький, студент 3 курсу
факультету фізичної культури
Науковий керівник – Козак Є.П., кандидат педагогічних наук,
доцент*

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

*В даній статі розкриті основні педагогічні умови формування
технічної підготовленості юних волейболістів.*

***Ключові слова:** педагогічні умови, юні волейболісти, здібності.*

Ефективність навчально-тренувального процесу юних волейболістів підвищується, якщо на етапі початкової та попередньої базової підготовки застосовується більш інтенсивні технології розвитку швидкісно-силових якостей засобами спеціальної фізичної підготовки.

Застосування швидкісно-силових спеціальних волейбольних вправ високої інтенсивності ефективно впливає на підвищення рівня координації, швидкості сприйняття зовнішніх сигналів. Це прямо сприяє якнайшвидшому створенню і стійкості складних умовно – рефлекторних зв'язків.

З позиції вищої нервової діяльності (ВНД) формування навички являє собою асоціативне, ефектозавісиме навчання і виражається у формі класичного (по Павлову) та інструментального умовного рефлексу за провідної ролі останнього. Інструментальні умовні рефлекси – це рефлекси другого порядку, яка реалізується методом проб і помилок і підкріплює роллю подразників [2].

В результаті, на базі раніше вивчених елементів, з'являється новий, більш складний руховий акт. Отже, здатність до складнокоординованим руховим актам тісно

пов'язана з раніше накопиченим руховим досвідом. Рухи мають подібності за біомеханічним, просторово-тимчасовим і динамічним характеристикам.

Формування навички на базі раніше освоєних координацій має глибокий біологічний сенс: заощаджується час і енергія [3]. Етапи формування рухової навички по суті відображають фази утворення умовного рефлексу. На першому етапі, у фазі генералізації умовного рефлексу відзначається іррадіація збудження з широким спектром відповідних орієнтовних реакцій і залучення в роботу зайвих м'язів. До закінчення цього етапу зайві рухи усуваються, решта інтегруються в цілісний руховий акт.

На другому етапі відбувається концентрація порушення, внаслідок чого поліпшується міжм'язова координація, усувається зайва м'язова напруженість, досягається високий ступінь стереотипності рухів і відбувається сенсорноперцептивне об'єднання сигналів в рухову задачу (образ).

Удосконалення навички полягає в переході регуляції від зовнішнього контуру управління (око-рука) до внутрішнього (руховому), що володіє достатньою пропріорецептивною чутливістю. Це скорочує час циклу регулювання, створює можливість контролювати результат рішення рухової задачі без участі вищого рівня [3].

На третьому етапі спостерігається стабілізація, високий ступінь координації та автоматизації рухів (навичка) і полягає в перерозподілі ролі різних рівнів регуляції від вищого, мовомислиного до сенсорно-перцептивного, фонового. У спортсмена, оволодівшого навичкою, увага спрямована не на координацію рухів, а на вирішення інших рухових завдань. Таке твердження в більшій мірі пояснює перевага спеціальних вправ.

При побудові навчально-тренувального процесу необхідно враховувати деякі аспекти фізіології м'язової

діяльності спортсмена. Провідна роль у реалізації рухової функції належить зоровому контролю. Тривалість циклу рухів за рахунок підвищення їх швидкості і точності з віком зменшуються. Найбільш виражені зміни спостерігаються в 10-14 років.

Спеціалізоване сприйняття темпу, ритму і «почуття часу» досягають свого максимуму до 13-14 років. Рухові навички є індивідуально-придбаними рухами, сформованими на базі механізму тимчасових зв'язків. Це цілеспрямовані рухи, компоненти яких в результаті вправ стали певною мірою автоматизованими. За Н.А. Бернштейну руховий навик – це багаторівнева координаційна структура, за допомогою якої реалізується рухова завдання.

Руховий навик, як будь умовний рефлекс, без постійного підкріплення згасає тим швидше, чим він складніше по біомеханічній структурі. Ефективність реалізації навичку визначається рівнем функціонального стану мозку і коркових відділів-аналізаторів [1].

На генетичному рівні реалізація навичку пов'язана з типом вищої нервової діяльності. Наприклад, у спортсменів з низькою емоційною стійкістю в стресових ситуаціях навик руйнується значно швидше. При припиненні систематичного тренування згасання навичку йде нерівномірно. Найбільш швидко і суттєво згасають складні компоненти навички [3].

На основі ретельного обліку та аналізу вікових особливостей, рівня фізичного розвитку та техніко-тактичної підготовленості займаються в ході чотирирічного експерименту нами був розроблений і апробований комплекс спеціальних засобів, спрямованих на розвиток рухових якостей і технічних навичок юних волейболістів.

Цей комплекс вправ був розбитий на три групи:

1) засоби загальної фізичної підготовки, до якої увійшли загально-розвиваючі вправи і вправи з інших видів спорту;

2) засоби спеціальної фізичної підготовки, спеціально-підготовчі, підвідні та технічні вправи швидко-силового характеру, притаманні змагальної діяльності волейболістів;

3) група спеціальних фізичних вправ змагального характеру, в тому числі і з обтяженнями до 15% від власної ваги.

Величина навантаження, її тривалість, інтенсивність і паузи відновлення, використовувані нами, базувалися на основі загального положення енергозабезпечення організму для анаеробної продуктивності спортсмена при м'язовій роботі алактатної спрямованості (максимальна потужність досягається на 2-3 секундах і підтримує м'язову діяльність на високому рівні 10-15с.) і гліколітичного впливу (максимальна інтенсивність спостерігається на 1-2 хвилині роботи) при пульсі 162-186 і відновленні до 108-120 ударів на хвилину.

Висновок. Всебічний розвиток швидко-силових якостей юних волейболістів – основа їх подальшої спеціалізації по ігровому амплуа. Комплексне застосування спеціалізованих вправ надає можливість юним волейболістам розвивати не тільки спеціальні фізичні якості, але й освоювати технічні навички гри у волейбол.

Список використаних джерел:

1. Лысаковский И. Т. оценка состояния нервно-мышечного аппарата и ее использование при управлении процессом скоростно-силовой подготовки спортсменов / И. Т. Лысаковский, А. Е. Аксельрод, Г. К. Павлов // теория и практика физической культуры. – 2005. – № 10. – С. 25–42.
2. Психология : підручник / [за ред. Ю.Л. Трофімова]. – К.: Либідь, 2000. – 558 с.
3. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк: «Новый мир», УК Центр, 1999. – 336 с.

In this article the basic pedagogical conditions of formation of technical preparedness of young volleyball players are revealed.

Key words: pedagogical conditions, young volleyball players, skills

Отримано: 15.04.2018

УДК 615.8-053.2

Я.В. Ремарович, магістрантка
факультету фізичної культури
Науковий керівник – **А.В. Михальський**,
кандидат медичних наук, доцент

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ЕТІОПАТОГЕНЕЗ ДИТЯЧИХ ЦЕРЕБРАЛЬНИХ ПАРАЛІЧІВ

У статті розглядаються основні чинники, що викликають розвиток дитячих церебральних паралічів. Зазначена провідна роль пренатальних факторів в етіології захворювання та внутрішньоутробної гіпоксії головного мозку як основного патогенетичного чинника.

Ключові слова: дитячий церебральний параліч, етіологія, патогенез.

Актуальність дослідження. Дитячий церебральний параліч (ДЦП) – важке неврологічне захворювання, яке характеризується руховими, мовленнєвими і психічними порушеннями, які негативно впливають на соціальну адаптацію хворого і знижують якість його життя (Калижнюк Э.С., 1987; Бадалян Л.О., 1988; Исанова В. А., 1996; Bobath В., 1976; Vottos M., 2001).

ДЦП за останні роки став одним з найбільш поширених захворювань нервової системи у дітей. Частота його проявів досягає в середньому 6 випадків на 1 000 новонароджених. За даними Л. О. Бадаляна і співавт. (1988) у різних країнах світу в різні роки показники захворюваності коливаються від 0,76 до 5,8: 1000.

Одним з основних клінічних проявів ДЦП є рухові розлади. Рухові розлади при ДЦП, як правило, супроводжуються порушеннями поведінки (50-70%), розладами мовлення (25%), порушеннями слухового сприйняття (25%), епілептичними нападами (25-35%), порушеннями зору (Schanzenbacher, К.Е.,1989). Персистуючі рухові порушення призводять до формування вторинних м'язово-скелетних деформацій, які, у свою чергу, ще більше обмежують рухову активність хворих.

ДЦП виникає в результаті недорозвинення або ушкодження мозку в ранньому онтогенезі і проявляється у вигляді різних рухових, психічних і мовленнєвих порушень. Таким чином, при ДЦП страждають найважливіші для людини функції: рух, психіка і мовлення.

Рухові, психічні і мовленнєві розлади коливаються в широкому діапазоні, і може спостерігатися ціла гамма різних поєднань (при грубих рухових порушеннях психічні і мовленнєві розлади можуть бути відсутніми або бути мінімальними і, навпаки, при легких рухових порушеннях спостерігаються грубі психічні і мовленнєві розлади).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Відомо близько 500 чинників, що пояснюють причини появи ДЦП [36, с. 4].

Прийнято виділяти пренатальні, натальні і постнатальні чинники, що викликають розвиток ДЦП. Частіше є комбінація шкідливих чинників, діючих на різних етапах розвитку (Иваницкая И. Н., 1993).

Найбільше значення у виникненні ДЦП надається ушкодженню мозку у внутрішньоутробному періоді і в момент пологів. Так, з кожних 100 випадків церебрального паралічу 30 виникає внутрішньоутробно, 60 – у момент пологів, 10 – після народження (Л.О. Бадалян, Л.Т. Журба, Н.М. Всеволожская, 1980).

Провідну роль в етіології ДЦП відіграють пренатальні чинники (у 37-60% випадків): інфекційні захворювання плоду, особливо краснуха, цитомегаловірусна інфекція, токсоплазмоз, герпес. Велику роль відіграють токсикоз вагітності, серцево-судинні і ендокринні захворювання матері, імунологічна несумісність матері і плоду, психічні, фізичні і хімічні впливи (Серганова Т. И., 1990; Keith L. G., Oleszczuk J. J., Keith D. M., 2000; Wheeler M., Rennie J. M., 2000 та ін.).

У постнатальному періоді причиною розвитку ДЦП можуть бути черепно-мозкові травми, інфекції (менінгіт, енцефаліт, абсцес мозку), інтоксикації (отруєння лікарськими препаратами, важкими металами та ін.), асфіксія (задушення, утоплення), набута патологія мозку (пухлини, гідроцефалія, кісти і т. д.), дія агресивного екологічного середовища.

У багатьох випадках (до 30 %) причину розвитку ДЦП з'ясувати не вдається [5, с. 19].

Усі несприятливі чинники порушують матково-плацентарний кровообіг, що призводить до розладів живлення і кисневого голодування плоду (внутрішньоутробної гіпоксії).

Плід, який переніс внутрішньоутробну гіпоксію внаслідок впливу різних шкідливих факторів, до моменту народження має недостатньо сформовані захисні та адаптаційні механізми. На цьому тлі при народженні можуть розвиватися асфіксія, внутрішньочерепна пологова травма, які погіршують зміни, котрі виникли внутрішньоутробно [7, с. 583].

Таким чином, ДЦП розглядається сьогодні як складний синдромологічний комплекс поразки ЦНС дизонтогенетичної за походженням природи. Порушення онтогенезу може відбуватися перінатально, інтранатально й у період раннього розвитку дитини [6, с. 21].

Основним патогенетичним чинником в розвитку ДЦП є внутрішньоутробна гіпоксія. При цьому частіше спостерігається поєднання недоношеності, внутрішньоутробної гіпотрофії і гіпоксії (Nelson K. B., Ellenberg J. H., 1981).

Важливим патогенетичним механізмом при ДЦП, який визначає ступінь внутрішньоутробного ушкодження головного мозку, є автоімунний процес. Унаслідок впливу низки етіологічних чинників перинатального періоду, які спричиняють внутрішньоутробне ураження плода, відбувається руйнування клітинних структур мозку [6, с. 20].

У патогенезі ДЦП разом з ушкодженням певних структур мозку велику роль відіграють вторинне недорозвинення, пізні функціональні становлення (формування) неушкоджених структур і порушення інтеграційної діяльності мозку на міжпівкульовому, міжсистемному і системному рівнях.

У багатьох хворих ДЦП спостерігаються відхилення в становленні функціональної асиметрії півкуль мозку (Глейзерман Т. Б., 1983; Калижнюк Е. С., Шевченко Ю. С., 1985).

Висновки. Причиною ДЦП можуть бути різні несприятливі чинники, що впливають у пренатальному періоді, у момент пологів (інтранатальному) або на першому році життя (у ранньому постнатальному періоді).

Незважаючи на велику кількість матеріалу, що відображає різні сторони ДЦП, механізм його розвитку залишається остаточно не встановленим.

Список використаних джерел:

1. Бадалян Л. О. Детский церебральный паралич / Л. О. Бадалян, Л. Т. Журба, О. В. Тимонина. – Киев: Здоровье. – 1988. – 327 с.

2. Иваницкая И. Н. Детский церебральный паралич (Обзор литературы) / И. Н. Иваницкая // Исцеление : альманах. – М., 1993. – С. 41-65.

3. Качесов В.А. Основы интенсивной реабилитации. ДЦП. / В.А. Качесов. – ЕЛБИ-СПб, С.Петербург. 2005. – 112 с.

4. Калижнюк Э.С. Психические нарушения при детских церебральных параличах / Э.С. Калижнюк. – Киев: Вища школа, 1987. – 269 с.

5. Осокин В. В. Детский церебральный паралич: Медицинская коррекция и психолого-педагогическое сопровождение : монография / В. В. Осокин, Д. Х. Астрахан, Ж. Н. Головина. – Иркутск : Изд-во Иркут. гос. ун-та, 2010. – 307 с.

6. Яценко К. В. Дитячий церебральний паралич: етіопатогенез, клініко-нейрофізіологічні аспекти та можливості неврологічної реабілітації / К. В.Яценко // Український неврологічний журнал. – 2015. – № 2 . – С. 19-24.

7. Allan W. C., Vohr B., Makuch R. W. Ment Antecedents of cerebral palsy in a multicenter trial of indomethacin for intraventricular hemorrhage // Arch. Pediatr. Adolesc. Med. – 1997. – Vol. 151, N 3. – P. 580-585.

Basic factors which cause development of cerebral palsy are examined in the article. The leading role of prenatal factors in the etiology of the disease and intrauterine hypoxia of the brain as the main pathogenetic factor is mentioned.

Keywords: cerebral palsy, etiology, pathogenesis

Отримано: 05.04.2018

УДК 615.825:616.127-005.8

*К.С. Сельський, магістрант
факультету фізичної культури.
Науковий керівник – Р.Б. Чаплінський,
кандидат медичних наук, професор*

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ПІСЛЯ ІНФАРКТУ МІОКАРДА У ПІСЛЯЛІКАРНЯНИЙ ПЕРІОД

У статті розглянуто компоненти комплексної програми реабілітації, фізіологічні види фізичних навантажень. Проаналізовано переваги ступінчасто-зростаючого тренувального навантаження та застосування фізичної реабілітації в домашніх умовах. Охарактеризовано головну мету програм фізичних тренувань в домашніх умовах, фактори що впливають на процес реабілітації.

***Ключові слова:** інфаркт міокарда, реабілітація, програма реабілітації, фізичні навантаження, засоби контролю.*

Постановка проблеми. Незважаючи на сучасні досягнення у лікуванні та удосконаленні технологій діагностики, вирішення проблеми попередження або мінімізації виникнення ускладнень у результаті перенесеного гострого інфаркту міокарда (ІМ), покращення якості життя хворих вимагає пошуку нових науково-обґрунтованих, безпечних і доступних реабілітаційних програм та методів оцінки їх ефективності.

Ефективне проведення реабілітаційних заходів із застосуванням фізичної реабілітації на різних етапах прискорює відновлення хворих, знижує захворюваність та смертність після ІМ, підвищує працездатність та соціально-побутову активність хворих внаслідок застосування фізичних вправ різної інтенсивності.

Метою статті є аналіз та оцінка компонентів комплексної програми реабілітації, фізіологічних видів фізичних навантажень, переваг ступінчасто-зростаючого

тренувального навантаження та застосування фізичної реабілітації в домашніх умовах, головної мети програм фізичних тренувань в домашніх умовах, факторів що впливають на процес реабілітації.

Обговорення результатів дослідження. Донедавна обов'язковим для пацієнтів після ІМ за необхідне вважали створення максимально щадного режиму. Тільки в останнє десятиліття ці погляди зазнали докорінних змін.

У доповіді експертів ВООЗ, присвяченій реабілітації хворих кардіологічного профілю, подані рекомендації щодо вдосконалення реабілітаційних програм. Комплексна програма реабілітації повинна складатися з трьох компонентів: 1) програми фізичних тренувань; 2) необхідної побутової рухової активності; 3) оцінки психосоціального професійного статусу хворого і надання йому консультативної допомоги за наявності певних проблем [1, с. 448-450].

Загальноновизнано, що перші тижні після виписки післяінфарктного хворого є досить важливими для виконання реабілітаційних заходів, а також модифікації факторів ризику розвитку ускладнень серцево-судинної патології.

В організації фізичної реабілітації хворих після ІМ існує безліч спірних питань. Ряд авторів найбільш фізіологічним видом фізичних навантажень вважають дозовану ходьбу, особливо в домашніх умовах [3, с. 56; 6, с. 79]; інші надають перевагу тренуванню на велоергометрі, теренкуру, бігу, плаванню, гімнастиці у воді, ходьбі на лижах та іншим видам фізичної активності [2, с. 113; 5, с. 8].

Перевагу слід надавати реабілітаційним програмам з тривалим періодом спостереження, які включають навчання пацієнтів самоконтролю, консультування, психотерапевтичну допомогу, корекцію факторів ризику [9, с. 303].

Доведено, що обов'язковою умовою успіху реабілітації хворих кардіологічного профілю є регулярне виконання фізичного навантаження [4, с. 5].

Разом з тим, добір і дозування фізичних вправ для хворих після ІМ може викликати багато складнощів у зв'язку зі зміненою толерантністю організму хворого до фізичного навантаження. При цьому слід враховувати, що обсяг фізичного навантаження, з одного боку, повинен бути достатнім для досягнення тренувального ефекту, а з іншого, – одночасно безпечним для хворого, особливо в домашніх умовах.

Протягом останніх років публікуються результати наукових спостережень щодо переваги ступінчасто-зростаючого тренувального навантаження порівняно з рівномірно розподіленим, що є особливо актуальним для фізичних тренувань в домашніх умовах. Такий вид навантаження спричиняє стійку адаптацію серцевого м'яза до кризових станів [8, с. 123].

Одним із перспективних напрямів розвитку фізичної реабілітації є її застосування в домашніх умовах, оскільки це безпечний, ефективний, дешевий і доступний вид реабілітації, що відповідає сучасним вимогам реабілітаційних програм.

Існують різні тренувальні програми дозованої ходьби для самостійних занять в домашніх умовах. Головною метою програм фізичних тренувань в домашніх умовах є збереження досягнутих результатів на попередніх етапах реабілітації, подальше покращення фізичного стану пацієнтів, а також акцентування уваги на модифікації факторів ризику [7, с. 91].

Для об'єктивної оцінки фізичного стану хворих зі серцево-судинною патологією, визначення толерантності до фізичного навантаження використовують велоергометричне тестування, тредміл, стептест.

Важливим фактором, що впливає на процес реабілітації хворих після ІМ є не тільки правильно підібране фізичне навантаження, але й використання ефективних засобів контролю за станом адаптації на різних етапах реабілітації, що дозволяє не лише покращити адаптаційні резерви, забезпечити оптимальні умови для відновних процесів, але й запобігти виникненню ускладнень.

Висновки. Таким чином, для післяінфарктних пацієнтів потрібно застосовувати такі види фізичних навантажень, які є найбільш ефективними і одночасно безпечними для пацієнтів саме цієї категорії, щоб отримати оптимальні результати швидшого і повноцінного відновлення функціональних можливостей серцево-судинної системи, покращення працездатності і повернення до трудової діяльності осіб з цією патологією у стислі терміни.

Принципово важливо акцентувати увагу на вдосконаленні реабілітаційних програм у домашніх умовах після виписки пацієнтів зі стаціонару.

Позитивний адаптаційний вплив на організм післяінфарктного пацієнта дають лише індивідуально підібрані за видом, обсягом, інтенсивністю, тривалістю фізичні навантаження, з урахуванням рухових режимів, функціональної класифікації за результатами проби з дозованим фізичним навантаженням.

Список використаних джерел:

1. Болезни сердца и сосудов. Руководство Европейского общества кардиологов / перевод с англ. под ред. Е. В. Шляхто. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. 1480 с.
2. Долецкий А. А. Кардиореабилитация. М.: Медицинское информационное агентство, 2016. 240 с.
3. Медична реабілітація в санаторно-курортних закладах ЗАТ «Укрпрофоздоровниця»: метод. посіб. / за ред. Е. О. Колесника. К. : ПП Купріянова, 2004. 312 с.

4. Медична реабілітація хворих після гострого порушення коронарного кровообігу: метод. рек. / І. К. Следзевська, В. О. Шумаков, Л. М. Бабій [та ін.]. К., 2004. 16 с.
5. Потылицина Н. М. Реабилитация больных, перенесших острый инфаркт миокарда и операции по реваскуляризации миокарда, на постстационарном этапе реабилитации. Красноярск, 2010. 35 с.
6. Реабилитация кардиологических больных / под ред. К. В. Лядова, В. Н. Преображенского. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2005. 288 с.
7. Серцево-судинні захворювання. Класифікація, стандарти діагностики та лікування кардіологічних хворих / за ред. В. М. Коваленка, М. І. Лутая, Ю. М. Сіренка. К. : Асоціація кардіологів України, 2007. 128 с.
8. Швед М. І. Сучасні стратегії лікування та реабілітації хворих на інфаркт міокарда. К.: Медкнига, 2015. 152 с.
9. 2007 Focused update of the ACC/AHA 2004 Guidelines for the management of patients with ST-elevation myocardial infarction / M. A. Elliott, M. Hand, P. W. Armstrong [et al.] // Circulation, 2008. N 117. P. 296-329.

In the article the components of the complex rehabilitation program, physiological types of physical activity are considered. The advantages of step-by-step training load and application of physical rehabilitation at home are analyzed. The main goal of the programs of physical training in home conditions, factors that influence the process of rehabilitation are described.

Key words: myocardial infarction, rehabilitation, rehabilitation program, physical activity, control means.

Отримано: 15.04.2018

ЗМІСТ

Ветошкін В.М.	4
Удосконалення сили боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки	
Гладка Н.С.	9
Коригуюча гімнастика як засіб фізичної реабілітації при Сколіозі	
Горбач Н.Р.	16
Активізація пізнавальної діяльності школярів із затримкою психічного розвитку	
Домбровський А.Е.	21
Основні проблеми підготовки спортсменів у настільному тенісі	
Жижанов О.Ю.	27
Методика вдосконалення фізичних якостей борців-початківців у греко-римській боротьбі	
Кіт Т.О.	31
Теоретичне дослідження тактичної підготовки борців різної спортивної кваліфікації	
Колісецька А.О.	37
Проблема управління техніко-тактичною підготовкою кваліфікованих волейбольних команд	
Кушнір Л.А.	41
Важливість передових технологій в якісному реабілітаційному процесі	
Лемешов Д.М.	48
Використання спеціальних вправ для покращення фізичної підготовленості молодших школярів	
Мазуркевич Т.І.	54
Вегетативний дисбаланс, як важливий чинник ініціації та прогресування різних патологічних станів	
Назарійчук Н.С.	59
Легкоатлетичні вправи та рухливі ігри в підготовці дівчат	

13-15 років до змагань із легкої атлетики	
Плотницький Ю.В.	68
Педагогічні умови формування технічної підготовленості юних волейболістів	
Ремарович Я.В.	72
Сучасні погляди на етіопатогенез дитячих церебральних паралічів	
Сельський К.С.	77
Особливості фізичної реабілітації хворих після інфаркту міокарда у післялікарняний період	

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка

**Збірник матеріалів наукових досліджень
студентів і магістрантів Кам'янець- Подільського
національного університету імені Івана Огієнка**

Факультет фізичної культури

ВИПУСК 10

Підписано до друку **30.08.2020 р.** Гарнітура «Таймс».
Папір офсетний. Друк різнографічний.

Формат 60x84/16. Гарнітура Times. Умов. друк. арк. 4,88
Папір офсетний. Тираж прим. 100 шт.

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка,
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.
Свідоцтво серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.

Видавець: ПП Ящишин Ю.І.