

7. Rychen, D., & Salganik, L. (Eds.). (2003). Key competencies for a successful life and a wellfunctioning society. Cambridge, MA: Hogrefe & Huber. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://pubengine2.s3.eu-central-1.amazonaws.com/preview/99.110005/9781616762728_preview.pdf

References

1. Volod'ko I. V. Formuvannja informacijno-komunikacijnoi kompetentnosti majbutnih fahivciv fizичного viovannja i sportu : avtoreferat dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / I. V. Volod'ko, Nac. ped. un-t im. M. P. Dragomanova. – Kiiv, 2016. – 20 s. (in Ukr.)
2. Ovcharuk O. V. nformacijno-komunikacijna kompetentnist' jak predmet obgovorennja: mizhnarodni pidhodi / O. V. Ovcharuk // Komp'juter u shkoli ta sim'i. – 2013. – № 7. – S. 3-6 in (Ukr.)
3. Kademija M. JU. Formuvannja informacijno-komunikacijnoi kompetentnosti u studentiv pedagogichnogo vishhogo navchal'nogo zakladu / M. JU. Kademija // Problemi ta perspektivi formuvannja nacional'noi gumanitarno-tehnichnoi eliti : zb. nauk. pr. / red. L. L. Tovazhnjans'kij, O. G. Romanovs'kij. – Harkiv : NTU "HPI", 2010. – Vp. 25 (29). – S. 98-103 (in Ukr.)
4. Sisoeva S. Kompetentnisno zorientovana vishha osvita: formuvannja naukovogo tezaurusu / S. Sisoeva // Kompetentnisno zorientovana osvita: jakisni vimiri : monograf. / Redkol. : Ognev'juk V.O., Horuzha L.L. ta in. – K. : Kiiv. un-t im. B. Grinchenka, 2015. – S. 18–44 (in Ukr.)
5. Spirin O. M. Informacijno-komunikacijni ta informatichni kompetentnosti jak komponenti sistemi profesijno-specializovanih kompetentnostej vchitelja informatiki [Elektronnij resurs] / O. M. Spirin Informacijni tehnologii i zasobi navchannja. – 2009. – № 5 (13). – Rezhim dostupu – <http://www.ime.eduua.net/em.html>. – Nazva z ekranu (in Ukr.)
6. Rosemary H. How the key competencies were developed: The evidence base (2018). [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: https://www.nzcer.org.nz/system/files/Paper%201%20Evidence%20base_final.pdf
7. Rychen, D., & Salganik, L. (Eds.). (2003). Key competencies for a successful life and a wellfunctioning society. Cambridge, MA: Hogrefe & Huber. [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: https://pubengine2.s3.eu-central-1.amazonaws.com/preview/99.110005/9781616762728_preview.pdf

УДК 37.015.3:616.711

Долгарева М. Г., Федорина Т. Є,
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПЕТЕЛЬ TRX НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ З ЗАХВОРЮВАННЯМ ОСТЕОХОНДРОЗОМ ХРЕБТА

Дослідницька робота присвячена пошуку і перевірці ефективності нових форм і методик проведення занять у спеціальній медичній групі. Мета дослідження - перевірка ефективності використання функціональних петель TRX на заняттях спеціальної медичної групи для покращення показників здоров'я хребта у студентів з захворюванням остеохондрозом. Збір даних здійснювався на заняттях з фізичного виховання в спеціальній медичній групі Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». Результати дослідження виявили ефективність та безпечність розроблених комплексів вправ з використанням петель TRX: показники функціонального та фізичного стану хребта у учасників дослідження значно покращились. Розроблений комплекс вправ з функціональними петлями TRX можна рекомендувати для впровадження у робочу програму спеціальної медичної групи, а також для самостійних занять студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, остеохондроз хребта, спеціальна медична група, функціональні тренування, TRX.

Долгарева М.Г., Федорина Т.Е. Использование функциональных петель TRX на занятиях по физическому воспитанию со студентами с заболеванием остеохондрозом позвоночника. Исследовательская работа посвящена поиску и проверке эффективности новых форм и методик проведения занятий в специальной медицинской группе. Цель исследования – проверка эффективности использования функциональных петель TRX на занятиях специальной медицинской группы для улучшения показателей здоровья позвоночника у студентов с заболеванием остеохондрозом. Сбор данных осуществлялся на занятиях по физическому воспитанию в специальной медицинской группе Национального технического университета «Харьковский политехнический институт». Результаты исследования подтвердили эффективность и безопасность разработанных комплексов упражнений с использованием петель TRX: показатели функционального и физического состояния позвоночника у участников исследования значительно улучшились. Предложенный комплекс упражнений с функциональными петлями TRX можно рекомендовать для включения в рабочую программу специальной медицинской группы, а также для самостоятельных занятий студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, остеохондроз позвоночника, специальная медицинская группа, функциональные тренировки, TRX.

Dolgareva Maria, Fedorina Tatyana. Usage of functional TRX suspension during physical activities of students with osteocondritis of the spine. The research aims to study and test new exercise methods in special medical group consisting of students with osteocondritis of the spine.

The goal of the research – performance testing of TRX suspension usage in physical education of students with osteocondritis of the spine for improving spine condition of students affected by osteocondritis. Data collection is carried out during

KPI's (National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute") special medical group physical education classes. Results of the research confirmed efficiency and safety of developed set of exercises with TRX suspension: physical and functional condition of student spines improved drastically. Proposed set of exercises with TRX suspension can be recommended for inclusion in special medical group activities and for individual student exercises.

The conducted studies have proved the effectiveness of introducing the developed complex of exercises using functional loops TRX in physical education classes in a special medical group with students with a disease of osteochondrosis of the thoracic and lumbar sacral spine. The exercise with the use of TRX hinges improves the state of health in the disease of the spine osteochondrosis, which helps to reduce pain in different situations of life and reduce the stiffness of movements in the occupants. Also, the complexes of exercises effectively and safely improve the functional state of the muscles of the body, and contribute to the flexibility and mobility of the thoracic and lumbar spine parts of the spine. Complexes of exercises with functional loops TRX are recommended to include in the work program of a special medical group and independent classes of students, after careful study of the technique of exercising, to improve the condition of students with diseases of the spine osteochondrosis and the prevention of these diseases.

Key words: physical education, osteochondritis of the spine, special medical group, functional training, TRX.

Постановка проблеми. Нині однією з основних проблем нашої держави є збереження здоров'я молодого покоління. На жаль на сьогодні здоров'я населення України, і зокрема здоров'я молоді, відрізняється високим рівнем захворюваності [8, с. 78]. За останні декілька років захворюваність студентської молоді збільшилася в 1,6 рази [1, с. 14]. Так в Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут» (НТУ «ХПІ») кількість студентів, які після медичного огляду розподіляються в спеціальну медичну групу, складає приблизно 10-12 % від загального числа студентів в університеті, і ця цифра неухильно росте. При цьому аналіз характеру захворювань показав, що близько 30 % від загальної кількості займають захворювання опорно-рухового апарату, зокрема остеохондроз. Що робить актуальним пошук і перевірку ефективності нових форм і методик проведення занять у спеціальній медичній групі зі студентами із захворюваннями остеохондрозом хребта.

Формування мети. Завдання роботи. Метою даного дослідження стала перевірка ефективності використання функціональних петель TRX на заняттях спеціальної медичної групи для покращення показників здоров'я хребта у студентів з захворюваннями остеохондрозом.

У зв'язку з цим перед нами постали наступні завдання: 1) Проаналізувати літературні дані з питань впливу оздоровчих тренувань при захворюваннях остеохондрозом на показники функціональних можливостей хребта. 2) Розробити комплекси вправ з використанням функціональних петель TRX для студентів спеціальної медичної групи з захворюваннями остеохондрозом хребта. 3) Виявити вплив занять з використанням функціональних петель TRX на стан студентів з захворюваннями остеохондрозом хребта.

Теоретичні основи. Остеохондроз є складним системним захворюванням і боротьба з ним повинна бути комплексною та активною. Одною з причин виникнення остеохондрозу є зниження рухової активності, що в свою чергу призводить до зниження тону м'язово-зв'язкового апарату [2, с. 24]. Ці порушення можливо усунути за допомогою фізичних вправ, які будуть спрямовані на витягування хребта, розвантаження хребта, укріплення м'язового корсету та загальне оздоровлення [2, с. 56]. Для досягнення такого ефекту доцільно використання так званих функціональних вправ.

Сенс використання функціональних вправ в тому, що людина відпрацьовує рухи, які їй необхідні в повсякденному житті. У випадку з захворюваннями остеохондрозом хребта це повинні бути функціональні вправи, спрямовані на відновлення функцій хребта та м'язів кора [11]. Ми висловили припущення, що досягнути цю мету можливо при застосуванні на заняттях зі студентами з захворюваннями остеохондрозом комплексів вправ з петлями TRX.

Функціональні петлі TRX являють собою обладнання для тренувань у вигляді нейлонових ременів (петель), які фіксуються на якомусь пристрої, який знаходиться над землею. Тренування з петлями TRX дозволяє працювати з вагою власного тіла, використовуючи силу гравітації. Використання петель TRX дає можливість комплексно впливати на все тіло, опрацьовувати м'язи-стабілізатори, розвинути силу, координацію, гнучкість, витривалість [9]. Схожі завдання вирішуються під час занять з метою покращення стану займаючихся з захворюваннями остеохондрозом хребта [4, с. 97].

Матеріали, методи та організація дослідження. Збір даних здійснювався на заняттях з фізичного виховання в спеціальній медичній групі НТУ «ХПІ». Під час дослідження та збору даних використовувались наступні методи: аналіз літератури та узагальнення інформації, педагогічне спостереження, анкетування, контрольне тестування, логічні та математико-статистичні методи.

Дослідження проводилось протягом весняного семестру 2017-2018 навчального року з лютого по травень. Прийняти участь в дослідженні було запропоновано студенткам спеціальної медичної групи НТУ «ХПІ» 2-3 курсів навчання, що відповідає віку 18-20 років, з захворюваннями остеохондрозом грудного та попереково-крижового відділів хребта. Після вивчення медичних карт студенток спеціальної медичної групи з них для участі в експерименті було відібрано 46 дівчат (по 23 до експериментальної та контрольної групи).

Ретельно розглянув великий арсенал вправ з використанням функціональних петель TRX, ми відібрали засоби, які на наш погляд, були б найбільш корисними для збільшення гнучкості грудного та попереково-крижового відділів хребта, покращення рухливості хребта та зміцнення м'язового корсету. Нами було розроблено комплекс вправ з петлями TRX, який включав в себе як вправи силового характеру (наприклад, такі як жими та тяги у висі на петлях TRX, згинання та розгинання рук з різних упорів на петлях TRX, розведення рук з різних положень, присідання та випади з використанням петель TRX та інші), так і вправи для поліпшення гнучкості хребта (висі з різних положень на петлях TRX, витягування хребта на петлях, повороти та скручування в різних площинах та інші) [10].

Розроблений комплекс було запропоновано студенткам експериментальної групи. Студентки виконували комплекс

вправ з функціональними петлями TRX на заняттях з фізичного виховання під керівництвом викладача, який знайомив студенток з технікою виконання вправ на петлях, слідкував за правильністю виконання, контролював навантаження та самопочуття студенток. Заняття проводились три рази на тиждень, через день, щоб студенти не перевантажувались та мали можливість відновлення. Заняття будувалось за класичною схемою, включало в себе вступну, основну та заключну частину. Основна частина заняття включала в себе розроблений нами комплекс вправ з функціональними петлями TRX. На початку експерименту час основної частини заняття не перевищував 20 хвилин. Коли ж студентки вже доволі адаптувались до занять з петлями TRX та опанували запропонований комплекс вправ, тривалість основної частини заняття була поступово збільшена до 30-40 хвилин (це відбулось десь через місяць постійних занять з використанням петель TRX).

Студентки контрольної групи протягом експерименту також тричі на тиждень відвідували заняття з фізичного виховання, але вони займалися за стандартною робочою програмою спеціальної медичної групи НТУ «ХПІ».

Для визначення ефективності використання розробленого комплексу вправ з застосуванням петель TRX було проведено анкетування та контрольне тестування студенток спочатку та наприкінці експерименту.

Анкетування дало нам можливість з'ясувати кількість студенток, які відчували скутість рухів, біль при тривалому стоянні та тривалій ходьбі, біль при виконанні побутових справ, мали більші відчуття зранку після нічного відпочинку, мали біль в даний час та спостерігали зниження болю після виконання фізичних вправ.

Контрольне тестування включало в себе кілька тестів, які оцінювали функціональний стан м'язів спини та черевного пресу, а також гнучкість м'язів спини та рухливість хребта, а саме:

1. Тест на оцінку сили м'язів спини. З положення лежачи на животі, руки попереду, прогнутися в спині, піднявши руки, ноги, голову та плечі, затриматися в даному положенні. Визначався час утримання положення в секундах.

2. Тест на оцінку сили м'язів черевного пресу. З положення сидячи зігнув ноги, руки попереду, відхилити тулуб назад на 60 градусів, затриматися в даному положенні. Визначався час утримання положення в секундах.

3. Тест на оцінку гнучкості попереково-крижового відділу хребта. Нахил тулубу вперед з положення сидячи на полу. Визначалась відстань між кінчиками пальців рук та стопами в сантиметрах;

4. Тест на оцінку гнучкості попереково-крижового та грудного відділів хребта. Нахил тулубу в бік (вправо і вліво) з положення стоячи біля стіни, плечі торкаються стіни. Визначалась відстань від середнього пальця відповідної руки до підлоги в сантиметрах.

5. Тест на оцінку гнучкості грудного відділу хребта. З положення стоячи боком до стіни (правим і лівим по черзі), торкаючись стіни стегном, повернути верхню частину тулуба і притиснутись грудьми та плечима до стіни, руки розвести по сторонах, не змінюючи положення стегон. Визначалась відстань між плечем та стіною в сантиметрах.

Після отримання результатів анкетування та тестування студенток на початку та наприкінці експерименту нами було проведено статистичну обробку отриманих даних та зроблено порівняльний аналіз результатів до і після проведення експерименту.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами анкетування студенток на початку експерименту ми встановили, що у переважній частині з них наслідки захворювання остеохондрозом виявлялися наявністю болю та скутості рухів (таблиця 1).

Таблиця 1

Оцінка самопочуття студенток експериментальної та контрольної груп (кількість позитивних відповідей)

Оцінка самопочуття	Експериментальна група (n=23)		Контрольна група (n=23)	
	На початку експерименту	Наприкінці експерименту	На початку експерименту	Наприкінці експерименту
Скутість при русі	18	4	17	11
Біль при тривалому стоянні	20	3	18	12
Біль при тривалій ходьбі	19	3	21	10
Біль при виконанні побутових справ	16	0	18	8
Болі зранку	16	3	16	11
Біль в даний час	15	0	16	7
Зниження болю після виконання фізичних вправ	11	20	10	13

По закінченні експерименту, після повторного анкетування картина змінилась. Так приблизно 90 % респондентів експериментальної групи, які мали болі, відмітили значне полегшення болю при різних життєвих ситуаціях (з переліку питань анкети), або і його повну відсутність. Наприклад, всі дівчата, які на початку експерименту відчували біль в даний час та під час виконання побутових справ, після застосування комплексу вправ з функціональними петлями TRX, повністю позбулися цих двох проблем. В контрольній групі полегшення болю відмітили 46 % респондентів. Скутість при виконанні рухів в експериментальній групі перестали помічати 78 % студенток, в контрольній групі цей показник склав 35 %. Також в експериментальній групі значно збільшилась кількість студенток, які після виконання фізичних вправ відчували поліпшення свого стану та зниження болю (цей показник покращився на 81 %), у той час в контрольній групі покращення відбулось приблизно на 30 %.

Для спостереження за динамікою функціонального стану учасників дослідження в експериментальній та контрольній групах було проведено тестування на початку та наприкінці експерименту. Після проведення тестування в обох досліджуваних групах, ми вираховували середні показники по кожному з представлених тестів для порівняння результатів тестування в експериментальній та контрольній групах (таблиці 2, 3).

Таблиця 2

Динаміка середніх показників тестування студенток експериментальної групи (n=23)

Назва тесту, одиниці виміру	На початку експерименту	Наприкінці експерименту	Різниця показників
Тест на силу м'язів спини, сек.	54,2	97,2	43 (79,34%)
Тест на силу м'язів пресу, сек.	51,4	93,7	42,3 (82,3%)
Тест на гнучкість попереково-крижового відділу хребта (нахил тулуба вперед сидячи), см.	-8,2	-0,9	7,3 (89,02%)
Тест на гнучкість попереково-крижового та грудного відділів хребта (нахил тулуба вправо, стоячи біля стіни), см.	50,9	43,9	7 (13,75%)
Тест на гнучкість попереково-крижового та грудного відділів хребта (нахил тулуба вліво, стоячи біля стіни), см.	52,2	44,1	8,1 (15,52 %)
Тест на гнучкість грудного відділу хребта (поворот тулуба вправо, стоячи біля стіни), см.	16,0	7,1	8,9 (55,63%)
Тест на гнучкість грудного відділу хребта (поворот тулуба вліво, стоячи біля стіни), см.	15,4	6,8	8,6 (55,84%)

Таблиця 3

Динаміка середніх показників тестування студенток контрольної групи (n=23)

Назва тесту, одиниці виміру	На початку експерименту	Наприкінці експерименту	Різниця показників
Тест на силу м'язів спини, сек.	56,8	97,5	40,7 (71,65%)
Тест на силу м'язів пресу, сек.	50,3	92,1	41,8 (83,1%)
Тест на гнучкість попереково-крижового відділу хребта (нахил тулуба вперед сидячи), см.	-7,9	-5,0	2,9 (36,71%)
Тест на гнучкість попереково-крижового та грудного відділів хребта (нахил тулуба вправо, стоячи біля стіни), см.	48,7	46,1	2,6 (5,34%)
Тест на гнучкість попереково-крижового та грудного відділів хребта (нахил тулуба вліво, стоячи біля стіни), см.	50,0	47,2	2,8 (5,6 %)
Тест на гнучкість грудного відділу хребта (поворот тулуба вправо, стоячи біля стіни), см.	14,8	10,6	4,2 (28,38%)
Тест на гнучкість грудного відділу хребта (поворот тулуба вліво, стоячи біля стіни), см.	14,6	10,7	3,9 (26,71%)

Спиралоючись на дані, отримані після контрольної тестування, ми з'ясували, що в ході дослідження позитивні зміни функціонального стану хребта відбулись як в експериментальній, так і в контрольній групах. В тестах на визначення сили м'язів тулубу відбулись значні позитивні зміни, приблизно однакові в обох групах. Навіть в тесті на визначення сили м'язів черевного пресу в контрольній групі ці зміни виявились трішки кращими, ніж в експериментальній. Це свідчить про те, що в обох групах приділялось достатньо уваги силовим вправам, спрямованим на зміцнення м'язового корсету, який підтримує хребет. В усіх тестах, за якими визначалась гнучкість та рухливість попереково-крижового та грудного відділів хребта, більш значне покращення спостерігалось в експериментальній групі, яка займалась з використанням петель TRX, хоча в контрольній групі також відбулись позитивні зміни. Порівнюючи дані, які ми отримали в ході експерименту, з даними попередніх досліджень інших авторів в цієї галузі, можливо відмітити їх порівнянність. Так Фролов О.П., кандидат медичних наук, в своїх дослідженнях використання функціональних тренувань в лікувальній фізичній культурі у хворих з поперековим остеохондрозом впевнено доводив позитивний ефект від застосування функціональних петель, і цей ефект був ще більший, ніж ми спостерігали в своїх дослідженнях, але це може бути обумовлено більш тривалим часом, в період якого проводилось дослідження Фролова О.П. (дослідження Фролова О.П. тривало протягом 6 місяців, а наш експеримент був обмежений тривалістю навчального семестру) [7, с. 11-12].

Протягом обговорення результатів дослідження ми зійшлися на думці, що найбільш ефективним було б застосування комплексу вправ з використанням петель TRX на заняттях з фізичного виховання в тих спеціальних медичних групах, робота яких організована за нозологічним принципом. Таким чином запропоновані методики можна було б впроваджувати конкретно в групах з захворюваннями опорно-рухового апарату. Але й в групах, де займаються студенти з різними захворюваннями, доцільно вводити заняття з використанням функціональних петель для профілактики захворювань хребта та покращення постави. Також слід зауважити, що протягом дослідження не було відмічено випадків травматизму серед учасників експерименту.

Висновки. Проведені дослідження довели ефективність впровадження розробленого комплексу вправ з використанням функціональних петель TRX на заняттях з фізичного виховання в спеціальній медичній групі зі студентами з захворюванням остеохондрозом грудного та попереково-крижового відділів хребта. Заняття з застосуванням петель TRX покращують самопочуття при захворюванні остеохондрозом хребта, а саме сприяють зменшенню больових відчуттів в

різних життєвих ситуаціях та зменшують скрутність рухів у займаючихся.

Також запропоновані комплекси вправ ефективно та безпечно покращують функціональний стан м'язів тулубу, і сприяють покращенню гнучкості та рухливості грудного та попереково-крижового відділів хребта. Комплекси вправ з функціональними петлями TRX рекомендовано включати до робочої програми спеціальної медичної групи та самостійних занять студентів, після ретельного вивчення техніки виконання вправ, для поліпшення стану студентів з захворюванням остеохондрозом хребта та профілактики даних захворювань.

Література

1. Айстраханов Д. Д. Узагальнені тенденції змін стану здоров'я дорослого населення України / Д. Д. Айстраханов. // Україна. Здоров'я нації. – 2008. – №1 (5). – С. 12–19.
2. Епифанов В. А. Остеохондроз позвоночника: диагностика, лечение, профилактика / В. А. Епифанов. – Москва: МЕДпресс-информ, 2004. – 280 с.
3. Ингерлейб М. Б. Анатомия физических упражнений / М. Б. Ингерлейб. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 187 с. – (2).
4. Попов С. Н. Лечебная физическая культура / С. Н. Попов. – Москва: Издательский центр "Академия", 2004. – 416 с.
5. Родионова О. Н. Здоровая спина / О. Н. Родионова. – Санкт-Петербург: Пресс-курьер, 2014. – 128 с.
6. Фонарев М. И. Справочник по лечебной физкультуре / М. И. Фонарев. – Москва: Медицина, 1983. – 360 с.
7. Фролов А. П. Использование функциональных петель TRX в лечебной физкультуре у больных поясничным остеохондрозом / А. П. Фролов, А. А. Бочкарев, О. А. Малых. // Электронный научный журнал «Апiori. Серия: естественные и технические науки». – 2014. – №6. – С. 1–14.
8. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2017 рік. – Київ: МОЗ України, ДУ "УІСД МОЗ України", 2017. – 516 с.
9. О TRX. Официальный сайт TRX в Украине [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу: URL:<http://www.trxtraining.com.ua/o-trx/>.
10. Top-60 лучших упражнений с TRX [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу: URL:<http://www.goodlooker.ru/trx-uprazhnenia.html>.
11. Функциональный тренинг [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу: URL:http://www.sportwiki.to/Функциональный_тренинг.

References

1. Ajstraxanov D. D. Uzagal`neni tendenciyi zmin stanu zdorov'ya doroslogo naselennya Ukrayiny` / D. D. Ajstraxanov. // Ukrayina. Zdorov'ya naciyi. – 2008. – №1 (5). – S. 12–19.
2. Epifanov V. A. Osteochondroz pozvonochnika: diagnostika, lechenie, profilaktika / V. A. Epifanov. – Moskva: MEDpress-inform, 2004. – 280 s.
3. Ingerleyb M. B. AnATOMIYA fizicheskikh uprazhneniy / M. B. Ingerleyb. – Rostov-na-Donu: Feniks, 2009. – 187 s. – (2).
4. Popov S. N. Lechebnaya fizicheskaya kultura / S. N. Popov. – Moskva: Izdatelskiy tsentr "Akademiya", 2004. – 416 s.
5. Rodionova O. N. Zdorovaya spina / O. N. Rodionova. – Sankt-Peterburg: Press-kurer, 2014. – 128 s.
6. Fonarev M. I. Spravochnik po lechebnoy fizkulture / M. I. Fonarev. – Moskva: Meditsina, 1983. – 360 s.
7. Frolov A. P. Ispolzovanie funktsionalnykh petel TRX v lechebnoy fizkulture u bolnykh poynasichnyim osteochondrozom / A. P. Frolov, A. A. Bochkarev, O. A. Malyyh. // Elektronnyy nauchnyy zhurnal «Apiori. Seriya: estestvennyie i tehlicheskie nauki». – 2014. – №6. – S. 1–14.
8. Schorichna dopovid pro stan zdorov'ya naselennya, sanitarno-epidemichnu situatsiyu ta rezultati diyalnosti sistemi ohoroni zdorov'ya Ukrayini. 2017 rik. – Kiyiv: MOZ Ukrayini, DU "UISD MOZ Ukrayini", 2017. – 516 s.
9. O TRX. Ofitsialnyiy sayt TRX v Ukraine [Elektronnyy resurs] – Rezhim dostupu do resursu: URL:<http://www.trxtraining.com.ua/o-trx/>.
10. Top-60 luchshih uprazhneniy s TRX [Elektronnyy resurs] – Rezhim dostupu do resursu: URL:<http://www.goodlooker.ru/trx-uprazhnenia.html>.
11. Funktsionalnyiy trening [Elektronnyy resurs] – Rezhim dostupu do resursu: URL:http://www.sportwiki.to/Funktsionalnyiy_trening.

УДК 37.015.3-057.87:796.325

Дорохова О. В., Березовський В. А
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

СПОРТИВНІ ІГРИ – ЕФЕКТИВНА ФОРМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті вивчено проблему ефективності спортивних ігор у процесі фізичного виховання студентської молоді. У ході дослідження проаналізовано педагогічну літературу щодо фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах. У роботі зроблена спроба показати на прикладі педагогічного експерименту, проведеного під час занять з фізичного виховання серед студентів вищих навчальних закладів, ефективність спортивних ігор в умовах змагальної діяльності з використанням когнітивного, мотиваційного та діяльнісного компонентів. Розкрито значення та цінність занять спортивними іграми щодо фізичного виховання, фізичної підготовленості, виховання моральних та волевих якостей студентської молоді. У статті показано, що правильне застосування змісту, форм і методів представленого дослідження позитивно впливає на фізичну вихованість, свідоме ставлення до власного здоров'я