

булінгу» (за активної участі UNISEF Україна) виявили: 1) значну зацікавленість серед фахівців з фізичної культури, які безпосередньо реалізують програму на базі загальноосвітніх навчальних закладах України та є в першу чергу зацікавленими у формуванні всебічно розвиненої здорової свідомої особистості; 2) практично відсутні теоретичні відомості, а тим більше практичні навички щодо реалізації представленого проекту; 3) ефективним є проведення 3-х денних коучингів для фахівців, які зацікавлені в реалізації проекту, що допомагає максимально швидко практично опанувати особливості проведення занять за новою, нестандартною формою використання фізичної активності, елементів спортивної діяльності, як основного інструментарію зміни соціальної поведінки дитини, формуванню принципово нових навичок комунікації та взаємодії з однолітками; збереженню та відновленню її здоров'я.

Перспективи використання результатів дослідження. Перспективи подальшого дослідження полягають у необхідності поширення теоретичних відомостей щодо програми «Спорт заради розвитку» серед різних верст населення України; у вивченні особливостей впровадження програм «Спорт заради розвитку («Щаслива та захищена дитина – активна та здорова родина і нація») та «Спорт проти булінгу»; проведення активного навчання (коучингів) із фахівцями з фізичної культури, які реалізують сьогодні принципи «Стратегії сталого розвитку 2030» та дослідження ефективності впроваджених програм в діяльність сучасних загальноосвітніх навчальних закладів України.

Література

1. Sport zarady rozvytku : [metod. posib. z pidhotovky instruktoriv prohramy] / O. A. Holotsvan, N. V. Zymivets', O.T. Sakovych, S.Yu. Yushchyshyn : za zah. red. N. Zymivets'. K.: «Feniks», 2017. 208 s.
2. Sport zarady rozvytku : [navch. prohrama spetskursu] / V.V. Derevyanko, O.V. Pohontseva, I.R. Zakharchuk, O.M. V'yala. K.: «Feniks», 2017. 60 s.
3. Sport zarady rozvytku («Shchaslyva ta zakhyshchena dytyna – aktyvna ta здорова родина і нація») : [navch.-metod. posib.] / O.V. Pohontseva, V.V. Derevyanko, I.R. Zakharchuk, O.M. V'yala, O.S. Trofymov. K.: «Feniks», 2017. 268 s.
4. Sport proty bulinhu: Navchal'na prohrama fakul'tatyvu, kursu za vyborom: [metod. vyd.] / V. V. Derevyanko, O.V. Pohontseva, I.R. Zakharchuk. K. : «Feniks», 2017. 28 s.
5. Реформування освіти в Україні: державно-управлінський аспект : [навч.-наук. вид.] / Н.Г. Протасова, В.І. Луговий, Ю.О. Молчанова та ін. ; за заг. ред. Н. Г. Протасової. К.; Львів : НАДУ, 2012. – 456 с.
6. Бовсунівська Тетяна. Реформа вищої освіти в Україні як нездоланна проблема / Т. Бовсунівська // Віче. №14, липень 2015. URL: <http://veche.kiev.ua/journal/4828/> (дата звернення 28.12.2017)
7. Стратегія реформування вищої освіти // Реформа вищої освіти: URL: <http://osvita.ua/vnz/reform/43883/> (дата звернення 28.12.2017)
8. Стратегія реформування вищої освіти в Україні до 2020 року: Проект (неофіційний текст). URL: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/NT1109.html (дата звернення 28.12.2017)

Полищук В.В.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

Вплив занять плаванням на рівень фізичної підготовленості студентів. Полищук В.В. У статті вивчено мотиваційні фактори до занять плаванням і досліджено вплив занять плаванням на рівень морфофункціонального розвитку і фізичної підготовленості студентів. Дослідження проводилися в умовах порівняльного послідовного експерименту зі студентами 1 року навчання основної медичної групи ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» загальною кількістю 58 осіб. Заняття проводилися двічі на тиждень протягом першого семестру на базі оздоровчого закладу «Славутич». Результати: виявлено, що 1,3% студентів регулярно займаються; 69,4% не займаються взагалі, 29,3% займаються епізодично. Встановлено, що у студентів експериментальної групи, в порівнянні з результатами контрольної групи, спостерігаються кращі показники за п'ятьма з восьми досліджуваних тестів. Висновки: отже, вивчивши мотиви, інтереси студентів та враховуючи результати порівняльного педагогічного експерименту, можемо стверджувати про доцільність і ефективність використання дворазових занять плаванням в рамках дисципліни «Фізична культура».

Ключові слова: фізичне виховання, фізичний розвиток, фізична підготовленість, плавання, студенти.

Полищук В.В. Влияние занятий плаванием на уровень физической подготовленности студентов. В статье изучены мотивационные факторы к занятиям плаванием и исследовано влияние занятий плаванием на уровень морфофункционального развития и физической подготовленности студентов. Исследования проводились в условиях сравнительного последовательного эксперимента со студентами 1 года обучения основной медицинской группы ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» общим количеством 58 человек. Заняття проводились два раза в неделю в течение первого семестра на базе оздоровительного учреждения «Славутич». Результат: выявлено, что 1,3% студентов регулярно занимаются плаванием; 69,4% не занимаются вообще, 29,3% занимаются эпизодически. Установлено, что у студентов экспериментальной группы, по сравнению с результатами контрольной группы, наблюдаются лучшие показатели по пяти из восьми исследуемых тестов. Выводы: изучив мотивы, интересы студентов и учитывая результаты сравнительного педагогического эксперимента, можно утверждать о целесообразности и эффективности использования двукратных занятий плаванием в рамках дисциплины «Физическая культура».

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовленность, плавание,

студенти.

Polishchuk V.V. Effect of swimming on the level of physical fitness of students. The article explores the motivational factors for swimming exercises and studies the influence of swimming activities on the level of morphofunctional development and physical fitness of students. The aim of the work: to study the motivational factors for swimming activities and to determine the influence of swimming activities on the level of morphofunctional development and physical preparedness of students. Research methods: analysis and generalization of best practices; questionnaire; pedagogical testing (jump in length from place, cm, bending / extension of arms in the emphasis, number of times; shuttle running 4x9m, sec; distance of 50 m in the way of krill on the back, sec.); physiological (Ruffie's test, Stange's test and Genci's test); methods of statistical data processing. The research was carried out in a comparative sequential experiment with students of the first year of studying the main medical group of the Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University named after Hryhorii Skovoroda, a total of 58 people. Classes were held twice a week during the first semester at the health center Slavutich. Results: It was found that 1.3% of students regularly attend; 69,4% do not deal at all, 29,3% deal episodically. The main motivations that make it possible to increase interest in swimming activities are cognitive, recreational, personal, aesthetic, physical culture, sports, social. As a result of the analysis of theory and practice from the outlined problem, we came to the conclusion that exercise in the aquatic environment is an effective means of physical training. young people. The use of swimming techniques in the process of physical education of students allows the development of aerobic and anaerobic mechanisms of energy supply of the body, contributes to the development of flexibility, the strength of most muscle groups. It has been established that the students of the experimental group, in comparison with the results of the control group, have better performance in five of the eight tests under investigation. Conclusions: therefore, after studying the motives, interests of students and taking into account the results of the comparative pedagogical experiment, we can state the expediency and efficiency of using two-time activities in swimming within the discipline "Physical Culture".

Key words: physical education, physical development, physical fitness, swimming, students.

Постановка проблеми. Збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді є однією з найважливіших задач, що стоять перед вищою школою. Успішна підготовка висококваліфікованих фахівців тісно пов'язана зі зміцненням здоров'я і підвищенням працездатності студентської молоді [2,4,5]. Міжнародні медичні організації та медичні суспільства в своїх рекомендаціях називають плавання як найнадійніший і нешкідливий вид відновлення здоров'я [8,10]. Заняття плаванням служать хорошою профілактикою простудних захворювань. Знаходження у водному середовищі, а тим більше виконання фізичних вправ є потужним подразником для організму людини, що запускає процес збудження фізіологічних процесів, що сприяють виникненню пристосувальних реакцій. М.З. Цесліцька [6], посилаючись на дані вітчизняних вчених, в своєму дослідженні зазначає, що плавання є одним з улюблених видів спорту серед студентської молоді. Плавання є одним з обов'язкових розділів дисципліни з «Фізичної культури» у вузі, проте рівень плавальної підготовленості студентів залишається на низькому рівні і це пов'язано, перш за все, з недостатньою кількістю басейнів в освітніх установах. Через відсутність плавальної бази навчальні заняття з плавання, як правило, замінюються іншими розділами, що в кінцевому підсумку призводить до збільшення кількості молодих людей, які не зуміли набути навичок плавання за період навчання у вузі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Досвід педагогічної і спортивної практики (Ю. Коб'яков, В. Пасиченко, О. Фанигіна, О. Терещенко) свідчить, що ефективним засобом впливу на фізичну підготовленість молоді являються фізичні вправи у водному середовищі. Застосування засобів плавання [2,14,16] дозволяє розвивати аеробні і анаеробні механізми енергозабезпечення організму, сприяє розвитку гнучкості. Теоретико-методичну основу дослідження складає вплив занять плаванням на організм молоді [2,3,4,5,10,12,17], положення про застосування плавання в системі фізичного виховання студентів (М. Булгакова, В. Волегов, І. Гончар, Ю. Дорошенко, Г. Туманян). О. Терещенко, І. Гончар, Р. Раєвський відмічають лікувальну дію плавання на організм, що позитивно впливає на основні показники фізичного розвитку людини: зріст, вага; є прекрасним засобом профілактики і виправлення: порушень постави, сколіозів, плоскостопості; зміцнення серцево-судинної і нервової системи; розвитку дихального апарату і м'язової системи; сприяє зростанню і зміцненню кісткової тканини; зміцнює суглоби, надає їм гнучкість; усуває збудливість і дратівливість, що в наш час є дуже актуальною проблемою. Доцільність реалізації оздоровчого завдання і формування потенціалу працездатності у студентів засобами плавання [1,3,9,13] залежить від вибору стратегії і спрямованості педагогічного впливу, що передбачає наявність збалансованого співвідношення обсягів фізичного навантаження різної спрямованості, розроблених з урахуванням вікових особливостей контингенту.

Мета роботи: вивчити мотиваційні фактори до занять плаванням і визначити вплив занять плаванням на рівень морфофункціонального розвитку і фізичної підготовленості студентів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення передового досвіду; анкетування; педагогічне тестування (стрибок у довжину з місця, см; згинання/розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів; човниковий біг 4x9м, сек.; дистанція 50 м способом кріль на спині, сек.); фізіологічні (проба Руф'є, проба Штанге і проба Генчі); методи статистичної обробки даних.

Результати дослідження. Вивчення організації фізичного виховання у ВНЗ виявило невідповідність між цільовими настановами навчально-виховного процесу та ступенем рухової активності студентів. Це, у свою чергу, зумовлює протиріччя між вимогами до фізичного стану майбутніх фахівців і реальним його рівнем протягом навчання [3,8,10,16]. Низька ефективність реалізації оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання зумовлює пошук шляхів удосконалення фізичної підготовки молоді, розробки дієвих технологій, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям та інтересам студентів, чинити комплексний вплив на зміцнення здоров'я та розвиток рухових якостей.

В результаті аналізу теорії та практики з окресленої проблеми ми дійшли висновку, що фізичні вправи у водному середовищі є ефективним засобом фізичної підготовки молоді. Застосування засобів плавання у процесі фізичного

виховання студентів дозволяє розвивати аеробні й анаеробні механізми енергозабезпечення організму, сприяє розвитку гнучкості, сили більшості м'язових груп. В той же час, положення тіла у воді виключає перенапруження функцій опорно-рухового апарату та запобігає травматизму, а специфічні властивості водного середовища сприяють психоемоційному розвантаженню та активному відпочинку в умовах розумового перенапруження у процесі навчальної діяльності [15, 17].

Науковцями [2,4,11,14] доведено, що потреби, мотивація та інтерес до занять фізичними вправами у студентів мають виразні вікові особливості, пов'язані з психічним розвитком, соціально-економічними умовами формування особистості та рядом інших чинників.

Дослідження проводилися в умовах порівняльного послідовного експерименту зі студентами 1 року навчання основної медичної групи ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» загальною кількістю 58 осіб. Заняття проводилися двічі на тиждень протягом першого семестру на базі оздоровчого закладу «Славутич».

Оскільки, одним з шляхів підвищення ефективності системи фізкультурної діяльності студентів є формування у них повноцінної мотивації до фізкультурних занять. Нами вивчалися мотиви та інтереси студентів до занять плаванням. В розробленій анкеті було підбрано декілька груп питань, які дозволили скласти уявлення про чинники, що підвищують у студентів мотивацію до занять плаванням.

В результаті досліджень виявлено, що студенти (n=58) по-різному відносяться до занять плаванням: 1,3% з них регулярно займаються; 69,4% не займаються взагалі, 29,3% займаються епізодично. Студенти відзначили також мотиви, які дозволяють підвищити зацікавленість до занять плаванням, зокрема пізнавальний, оздоровчий, особистий, естетичний, фізкультурно-спортивний, соціальний.

Інша група питань була направлена на вивчення провідних чинників здорового способу життя. З опитаних 75,7% вважають провідним чинником здорового способу життя, загартовування, 12,9% – рухову активність, 7,1% – збалансоване харчування і 4,3% – відсутність шкідливих звичок.

Встановлено, що переважна більшість студентів вважає провідним чинником здорового способу життя загартовування організму (75,7%) і оздоровчий мотив занять плаванням (37,9%), що підтверджується даними досліджень. Результати аналізу мотиваційних уподобань студентів підтверджують дані І.Ю. Хіміча про те, що серед різноманітних форм рухової активності серед молоді великою популярністю користується оздоровче плавання.

Зацікавленість молоді до плавання як способу фізкультурної діяльності та його високий оздоровчий вплив, а також аналіз і систематизація даних сучасної педагогічної теорії та практики дозволило сформулювати загальну концепцію занять оздоровчим плаванням, сутність якої полягає в органічному поєднанні сучасних методів кондиційного тренування з засобами плавання, методичних основ планування й регулювання змісту фізичних навантажень оздоровчої спрямованості. Зміст фізичних навантажень з плавання дає змогу цілеспрямовано впливати на рухову підготовленість молоді.

Побудова змісту занять забезпечувалася врахуванням методичних принципів послідовності і поступового збільшення фізичних навантажень. Після засвоєння техніки плавання довжина плавальних відрізків поступово збільшувалася до оптимальної оздоровчої дистанції. Враховуючи недостатньо глибоке вивчення даної проблеми, нами було проведено дослідження, метою якого було вивчити вплив занять плаванням на рівень морфофункціонального розвитку та фізичної підготовленості студентів і вдосконалення навчального процесу у вузі. Для вирішення поставленої мети ми постаралися вирішити такі завдання: виконати порівняльну оцінку діяльності серцево-судинної і дихальної систем (проба Руф'є, проба Штанге і проба Генчі); здійснити порівняльний аналіз показників тестування фізичної підготовленості та фізичного розвитку, шляхом визначення індексу маси тіла. Аналіз результатів тестування показав, що у студентів експериментальної групи в порівнянні з результатами контрольної групи спостерігаються кращі показники за п'ятьма з восьми досліджуваних тестів (табл.1).

Найкращі зміни зафіксовані в тестах, дозволяють судити про функціонування серцево-судинної та дихальної системах. У юнаків до кінця експерименту в контрольних вправах, що визначають функціональний стан апарату зовнішнього дихання, показники покращилися на 30,40% (проба Штанге) і на 26,50% (проба Генчі). Функція проби Руф'є полягає у визначенні фізичної працездатності і в дослідженні функціонального стану серцево-судинної системи. В результаті дослідження у студентів експериментальної групи спостерігається значне поліпшення даного показника. Так в порівнянні зі студентами контрольної групи у експериментальної групи даний показник кращий на 23,14%. Загальновідомо, що проба Руф'є відображаючи адаптаційні можливості серцево-судинної системи, в відповідній реакції на дозоване навантаження, одночасно характеризує рівень загальної витривалості.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичного стану студентів

№	Тести	ЕГ	КГ	од.	%	P
		M+m		M+m		
1	Стрибок у довжину з місця, см	245,48+1,47	245,62+2,13	0,14	0,06	>0,05
2	Згинання/розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	37,14+0,35	37,19+1,01	0,05	0,13	>0,05
3	Човниковий біг 4x9м, сек.	22,25+0,10	22,71+0,16	0,46	2,03	<0,05
4	Дистанція 50 м способом кріль на спині, сек.	93,38+1,83	105,95+2,78	12,57	11,86	<0,05
5	Проба Руф'є, ум од.	7,97+0,57	10,37+0,63	2,4	23,14	<0,05
6	Проба Штанге, ум од.	80,29+3,14	61,57+3,37	18,72	30,40	<0,05
7	Проба Генчі, ум од.	41,62+0,65	32,90+1,59	8,72	26,50	<0,05
8	Індекс маси тіла, ум. од.	20,92+0,30	20,61+0,34	0,31	1,50	>0,05

Дане висловлювання підтверджується результатами нашого дослідження. Студенти експериментальної групи достовірно ($P < 0,05$) краще пропливають дистанцію 50м способом кріль на спині.

На початку педагогічного експерименту студенти контрольної та експериментальної груп мали рівнозначні ($P > 0,05$) результати в даному тесті. Більшість студентів пропливали цю дистанцію на три бали: 62% (13 студентів) в експериментальній групі і 57,2% (12 студентів) в контрольній групі. По закінченню дослідження в експериментальній групі не залишилося жодного студента пропливаючого дану дистанцію на три бали, в контрольній групі результат став дещо краще, але тим не менше 47,7% (10 юнаків) й досі мають оцінку в три бали за плавання 50м способом кріль на спині.

Аналіз представлених даних показав, що у юнаків хоч і не суттєво, всього лише на 2,03%, але достовірно ($P < 0,05$), покращилися показники. Результати дослідження показали, що спочатку студенти мали однаковий рівень ($P > 0,05$) розвитку даної якості. Велика частина студентів показали результат на два бали: 85,7% (18 студентів експериментальної групи) і 62% (13 студентів контрольної групи). Однак, по закінченню дослідження в експериментальній групі залишилося всього лише 28,8% (6 осіб) з оцінкою в два бали. У контрольній групі даний результат відзначений у 16-ти студентів, що на 14,2% гірше, ніж на початку дослідження. Незважаючи на те, що в трьох, з восьми тестованих показниках між студентами досліджуваних груп, не зафіксовано достовірно значущих відмінностей ($P > 0,05$), проте юнаки експериментальної групи показали кращі результати. Так, при порівнянні результатів характеризують швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця) в експериментальній групі 14,3% юнаків показали результат відповідний задовільній оцінці, в той час як у 19,1% студентів контрольної групи зафіксовано даний показник і у 4,7% відзначена незадовільна оцінка. Проведений порівняльний аналіз фізичного розвитку і функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем показав, що ці показники мають значущі відмінності ($p < 0,05$).

В цілому результати порівняльного аналізу впливу занять плаванням на фізичний стан студентів дозволяють констатувати, що під впливом систематичних занять плаванням у студентів експериментальної групи відзначалася виражена оптимізація серцево-судинної і дихальної системи. Дані проведеного дослідження підтвердили доцільність використання зі студентами дворазових занять плаванням в рамках навчальної дисципліни «Фізична культура». Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості студентів показав, що вони мають істотні відмінності у більшості з цих показників і загальним рівнем фізичної підготовленості студентів – статистично достовірна різниця ($p < 0,05$).

Висновки. Отже, вивчивши мотиви, інтереси студентів та враховуючи результати порівняльного педагогічного експерименту, можемо стверджувати про доцільність і ефективність використання дворазових занять плаванням з метою підвищення рівня морфофункціонального розвитку і фізичної підготовленості студентів.

Література

1. Дрогомерецький В.В. Застосування засобів оздоровчого плавання з метою корекції порушень суглобово-з'язкового апарату студентів / В.В. Дрогомерецький, В.Л. Кондаков, А.А. Горелов // Фізичне виховання студентів. – 2013. – № 5. – С. 46–54
2. Оздоровительное плавание в вузе: теория и практика: учебное пособие/ сост. И.В. Переверзева, О.В. Арбузова. – Ульяновск: УлГТУ, 2012. – 143 с
3. Попад'їн В.В., Головійчук І.М., Номеровський С.В. Плавання як важливий фактор розвитку фізичних здібностей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - №8. - 2012. – С.70-73.
4. Сидоров Д.Г. Плавание в вузе. [Текст]: Методическое пособие по организации и проведению индивидуальных и групповых занятий по плаванию со студентами высшей школы /Д.Г. Сидоров, Ю.М. Лузинов, М.В. Андрианов, В.А. Афоншин, А.В. Погодин, В.М. Шукин. Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т. – Н.Новгород: Дятловы горы, 2017. – 36 с.
5. Терещенко О.В. Возрастные особенности совершенствования компонентов специальной физической подготовленности по плаванию студентов мужского и женского пола педагогических специальностей // Теорія і практика фізичного виховання, 2009, № 2, С. 10-17.
6. Цеслицкая М.З. Занятия плаванием в повышении уровня здоровья студентов // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2013. – №12. – С. 101-104.
7. Чорний І.В., Редькина М.А. Повышение двигательной подготовленности студенческой молодежи средствами оздоровительного плавания / Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. - Випуск 3К 1 (70) 2016. – С. 228-231.
8. American Red Cross. (2004). Swimming and water safety. Yardley, PA: StayWell.
9. Clarke, S. & Thomas, Z. (2011). Health librarians: developing professional competence through a 'legitimate peripheral participation' model. Health Information & Libraries Journal. doi: 10.1111/j.1471-1842.2010.00959.xcontent&task=view&id=682&Itemid=336-420 Berukoff and Hill
10. Crary, D. (2008). New Study: 58 percent of black children can't swim. USA Swimming Foundation. Retrieved July 24th, 2008, from <https://swimfoundation.org/NETCOMMUNITY/SSLPage.aspx?pid=281&srcid=2>
11. Hepler, T., & Chase, M.A. (2008). Relationship between decision-making self-efficacy, task self-efficacy, and the performance of a sport skill. Journal of Sports Sciences, 26(6), 603–610. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042812055152>
12. International Life Saving Federation. (2007). World Drowning Report 2007. International Journal of Aquatic Research and Education, 1(4), 381–401.
13. Irwin, C.C., Irwin, R.L., Ryan, T.D., & Drayer, J. (2009). The mythology of swimming: Are myths impacting minority youth participation? International Journal of Aquatic Research and Education, 3, 10–23.

14. Jahanshir Tavakolizadeha Zohre Abedizadehb Mahmood Panahic (2016). *The Effect of Swimming on Self Concept's Girl High School Students*
15. Lillistone, C. (2006). *Research into women and swimming, 2005-2006: Summary*. United Kingdom: Womens' Sports Foundation.
16. Luebbers, M. (2009). *What's good about swimming: Some of the health benefits of swimming*. About.Com: Swimming. Retrieved June 1, 2009 from http://swimming.about.com/od/swimworkouts/a/swim_benefit.htm
17. Main, A. (2009). *Gender impact assessment: Body image*. Women's Health Victoria Gendered Policy Framework, 1-17.

Полтавець Ж.С.

Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ВІБРОТЕРАПІЯ - КОМПОНЕНТА ПРОГРАМИ ПРЕВЕНТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОШКОДЖЕНЬ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА ЮНИХ СПОРТСМЕНОК ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

У статті розглянуто особливості сучасних засобів вібротерапії для включення до складу програми превентивної фізичної реабілітації ушкоджень поперекового відділу хребта юних спортсменок художньої гімнастики. Мета роботи - аналіз особливостей засобів вібротерапії в складі програми превентивної фізичної реабілітації ушкоджень поперекового відділу хребта юних спортсменок художньої гімнастики.

Ключові слова: поперековий відділ хребта, ушкодження, художня гімнастика, засоби вібротерапії, превентивна фізична реабілітація.

Полтавец Ж.С. Вибротерапия – компонента программы превентивной физической реабилитации поврежденный поясничного отдела позвоночника юных спортсменок художественной гимнастики. В статье рассмотрены особенности современных средств вибротерапии для включения в состав программы превентивной физической реабилитации поврежденный поясничного отдела позвоночника юных спортсменок художественной гимнастики. Цель работы - анализ особенностей средств вибротерапии в составе программы превентивной физической реабилитации поврежденный поясничного отдела позвоночника юных спортсменок художественной гимнастики.

Ключевые слова: поясничный отдел позвоночника, повреждения, художественная гимнастика, средства вибротерапии, превентивная физическая реабилитация.

Poltavets J.S. Vibrotherapy is a component of the program of preventive physical rehabilitation of injuries of the lumbar spine of young athletes of rhythmic gymnastics. In the article features of modern means of vibration therapy for inclusion in the program of preventive physical rehabilitation of injuries of the lumbar spine of young athletes of rhythmic gymnastics are considered. The purpose of the work is to analyze the features of vibration therapy as part of the program of preventive physical rehabilitation of injuries of the lumbar spine of young athletes in rhythmic gymnastics. Artistic gymnastics is a difficult coordination sport, exercises are free movements on the gymnastic carpet with elements of dance, plastics, facial expressions, pantomimics, rhythmically coordinated with the music movements without an object and with objects, elements of stylized acrobatics in forms according to the rules of the competition - jumping, , legs, slopes, deflections, twine. Since this is a traumatic sport, the athletes of the ligament should be elastic, the joints highly mobile. Because of frequent repetitions of the same movements and loads, an unsuccessful jump, a roll, a sharp turn, and other complex elements threaten bruises, sprains, spinal injuries, back muscles and limbs. The causes of pain in the spine, means of preventive physical rehabilitation of injuries to the spine of athletes, recovery from physical exertion, adjustment of posture, functions of the spine and joints, back muscles, limbs are examined. Specific features of the ViaGym vibro-platform vibrotherapy tools and flexible Flexi-Bar shaker are available, which can work separately and simultaneously as part of the program of preventive physical rehabilitation of injuries of the lumbar spine of young athletes in rhythmic gymnastics. Physical exercises with these funds have been developed and experimental studies with positive results have been carried out.

Key words: lumbar spine, injuries, rhythmic gymnastics, means of vibration therapy, preventive physical rehabilitation.

Постановка проблеми. Заняття художньою гімнастикою (ХГ) можуть привести до пошкоджень опорно-рухового апарату (ОРА) спортсменок, що пов'язано з виконанням спортсменками складних травмонебезпечних елементів. Основні групи елементів (стрибки, рівноваги, повороти) іноді виконують з амплітудою, що значно перевищує фізіологічну норму [1, 3], підвищуючи ймовірність пошкоджень ОРА. Порушення балансу м'язів-розгиначів хребта, збільшення інтенсивності і тривалості тренувань призводять до пошкоджень, особливо поперекового відділу хребта (ПВХ) і травм м'язів спини, а виконання стрибків, перекидів, різкої зміни напрямку руху, інших складних динамічних елементів часто призводить до травм верхніх і нижніх кінцівок [2, 4]. Тяжкість пошкоджень зростає при високих фізичних навантаженнях, стресових ситуаціях, недостатньому розвитку фізичних якостей, дисбалансі показників сили, гнучкості верхніх і нижніх кінцівок, тулуба гімнасток [1, 2, 4].

У художній гімнастиці для зміцнення, покращення гнучкості та витривалості м'язів хребта, особливо його ПВХ, застосовують фізичні вправи [2, с. 169; 3, с. 106; 4, с. 206], різноманітні системи і засоби: комп'ютеризовані [5, с. 110; 9, с. 142-158, 171-216; 16-20], роботизовані [10, с. 161 - 194], тренажерні [6, с. 181; 7, с. 205; 8, с. 57] та інші. Незважаючи на ыснування різних програм для профілактики пошкоджень ПВХ спортсменів [7, с. 108; 7, с. 208; 11, с. 255], ще мало використовується одночасна дія портативних засобів вібротерапії.