

швидкісно-силових здібностей під час тренувань, найбільше уваги слід приділяти розвитку швидкісно-силових здібностей м'язів ніг та тулуба.

Висновки: 1. Аналіз наукової та методичної літератури показав, що не дивлячись на значну кількість робіт присвячених особливостям швидкісно-силової і технічної підготовки стрибунів у висоту, недостатньо уваги приділяється визначенню впливу показників рівня розвитку швидкісно-силових здібностей на змагальний результат стрибунів у висоту, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки. 2. Результати дослідження свідчать, що чим більший рівень розвитку швидкісно-силових здібностей матимуть стрибунки у висоту, тим більшим буде їх змагальний результат. 3. З метою досягнення найбільшого змагального результату, під час тренувань стрибунів у висоту, найбільше уваги необхідно приділяти розвитку швидкісно-силових здібностей м'язів ніг та тулуба. **Перспектива подальших досліджень.** Передбачається визначити вплив рівня розвитку швидкісно-силових здібностей на показники технічної підготовленості стрибунів у висоту.

Література

1. Агафонова Л. В. Повышение результативности прыгунов в высоту на основе рационального соотношения силового, реактивно-махового и скоротного компонента прыжка // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2009. – № 7 (3). – С. 3-6.
2. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою стрибунів у висоту високого класу: монографія. – Житомир: ЖДУ ім. Франка, 2005. – 284 с.
3. Bora P. Direct competition preparation in elite high jump // New studies in athletics. – 2012. – № 27 (3). – P. 23-30.
4. Isolehto J. Biomechanical analysis of the jump at the 2005 IAAF World Championships in Athletics // New studies in athletics. – 2007. – № 22 (2). – P. 17-28.
5. Luo Y. Influences of false illusion on high jump teaching // Journal wuhan institute of physical education. – 2002. - № 36 (5). – P. 138-139.
6. Lv J., Long Y., Liu P. Research on characteristics of chinese male elites' take-off power // Shanghai tiyu xueyuan xuebao journal of shanghai university of sport. – 2005. – № 29 (5). – P. 52-56.
7. Matt B. High jump technique and training. Oklahoma: Timber Oklahoma, 2013. 37 p.
8. Ritzdorf W. Approaches to technique and technical training in the high jump // New studies in athletics. – 2009. – № 24 (3). – P. 31-34.
9. Thiess G., Beilschmidt R. Experiences in competition preparation in high jump // Leistungssport. – 2000. – № 30 (3). – P. 11-13.

Reference

1. Agafonova, L. V. (2009), "The enhancement of the high jumpers' performance on the basis of rational balance of strength, reactive swing and speed's components of jump", Nauchno-teoreticheskij zhurnal «Uchenye zapiski», Vol. 7, no. 3, pp. 3-6.
2. Akhmetov, R. F. (2005), "Theoretical and methodological bases of management of long-term preparation of jumpers in height of a high class", monograph, Zhytomyr, 284 p.
3. Bora, P. (2012), Direct competition preparation in elite high jump, New studies in athletics. No. 27 (3), pp. 23-30.
4. Isolehto, J. (2007), Biomechanical analysis of the jump at the 2005 IAAF World Championships in Athletics, New studies in athletics. No. 22 (2), pp. 17-28.
5. Luo, Y. (2002), Influences of false illusion on high jump teaching, Journal wuhan institute of physical education. No. 36 (5), pp. 138-139.
6. Lv, J., Long, Y., Liu, P. (2005), Research on characteristics of chinese male elites' take-off power, Shanghai tiyu xueyuan xuebao journal of shanghai university of sport. No. 29 (5), pp. 52-56.
7. Matt, B. (2013), High jump technique and training. Oklahoma, 37 p.
8. Ritzdorf, W (2009), Approaches to technique and technical training in the high jump, New studies in athletics. No. 24 (3), pp. 31-34.
9. Thiess, G., Beilschmidt, R. (2000), Experiences in competition preparation in high jump, Leistungssport. No. 30 (3), pp. 11-13.

УДК 796.898:796-056.26

Розторгуй М.С.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри атлетичних видів спорту
Кухтій С.Я.,

викладач кафедри атлетичних видів спорту
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СПОРТСМЕНІВ З ПОШКОДЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ

Численні дослідження в галузі адаптивного спорту вказують на те, що адаптивний спорт позитивно впливає на якість життя осіб з інвалідністю. Метою даного наукового дослідження є виявлення показників якості життя спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату та їх динаміку в процесі занять пауерліфтингом. Для реалізації поставленої мети були використані аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, соціологічні методи, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. В результаті дослідження встановлено, що заняття

пауерліфтингом позитивно впливають на якість життя спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату; приріст показників загального фізичного компоненту є вищими ніж показники загального психічного компоненту в спортсменів з інвалідністю; немає достовірних відмінностей у показниках якості життя за шкалами опитувальника SF36 до початку та після експерименту серед спортсменів різних нозологічних груп, що свідчить про те, що рівень якості життя не залежить від нозологічної групи спортсменів.

Ключові слова: нозологічна група, спорт, пауерліфтинг, реабілітація, підготовка.

Розторгуй М.С., Кухтій С.Я. Динамика показателів якості життя спортсменів з поразками опорно-двигательного апарату в процесі занять пауерліфтингом. Многочисленные исследования в области адаптивного спорта указывают на то, что адаптивный спорт положительно влияет на качество жизни лиц с инвалидностью. Целью данного научного исследования является выявление показателей качества жизни спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата и их динамику в процессе занятий пауэрлифтингом. Для реализации поставленной цели были использованы анализ и обобщение научно-методической литературы, социологические методы, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В результате исследования установлено, что занятия пауэрлифтингом положительно влияют на качество жизни спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата; прирост показателей общего физического компонента оказывается выше, чем показатели общего психического компонента у спортсменов с инвалидностью; нет достоверных различий в показателях качества жизни по шкалам опросника SF36 до начала и после эксперимента среди спортсменов различных нозологических групп, что свидетельствует о том, что уровень качества жизни не зависит от нозологической группы спортсменов.

Ключевые слова: нозологическая группа, спорт, пауэрлифтинг, реабилитация, подготовка.

Roztorhui M., Kukhtii S. Dynamics of indicators of quality of life of athletes with musculoskeletal lesions in the process of training powerlifting. Numerous research on adaptive sports suggests that adaptive sports have a positive impact on the quality of life of people with disabilities. The purpose of this scientific research is to identify indicators of the quality of life of athletes with musculoskeletal lesions and their dynamics in the process of training powerlifting. To accomplish this goal, the analysis and generalization of scientific and methodological literature, sociological methods, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics were used. The results of the experiment allow us to conclude about the positive impact of powerlifting exercises on the quality of life of athletes with damage to the musculoskeletal system. The key to improving the quality of life of people with musculoskeletal lesions is to restore lost functions or to form compensatory mechanisms, which is why the statistically significant increase in the indicators on the scale "Physical activity", "The role of physical problems in limiting life", "Level of pain" and "General state of health", which form the basis of the general physical component, can indicate the possibility of creating compensatory mechanisms with the help of sports means and reducing the impact of lost functions on the quality of life. The increase of the indicators of the general physical component is higher than the indicators of the general mental component in athletes with disabilities. There are no significant differences in the quality of life indicators on the scale of the questionnaire SF36 before and after the experiment among athletes of different nosological groups, which indicates that the level of quality of life does not depend on the nosological group of athletes. The analysis of the obtained results shows that the growth of the indicators of the general physical component is higher than the indicators of the general psychic component. Among the individual life quality scales, the most pronounced changes as a result of adaptive sports activities in athletes with musculoskeletal injuries were found in the scores on the scale of the role of emotional problems in life-limiting activity, indicating a significant impact of sports on the emotional state and daily activity of powerlifters.

Key words: nosological group, sport, powerlifting, rehabilitation, preparation.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Зменшення питомої ваги реабілітаційної складової, що протягом останніх років характеризує систему підготовки спортсменів в адаптивному спорті обмежує спортивне довголіття та можливості реалізації спортивного потенціалу осіб з інвалідністю в процесі досягнення максимального можливого результату [1, с.122, 2, с. 93; 4, с. 125; 9, с. 272]. В практиці адаптивного спорту спортивна реабілітація в процесі підготовки спортсменів з інвалідністю фахівцями розглядається виключно в межах вирішення завдань відновлення втрачених функцій після отримання спортивних травм [8, с. 1893; 6, с. 321]. Разом з тим, реабілітаційна складова є важливим компонентом підготовки спортсменів в адаптивному спорті.

Дослідження виконано у межах наукової теми: 2.2. «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» (№ державної реєстрації 0116U003167) Зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016-2020 рр.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В роботах ряду авторів обґрунтовано використання засобів адаптивного спорту з метою реабілітації та соціальної інтеграції спортсменів з інвалідністю [1, с. 88; 11, с. 710; 10, с. 1133; 3, с. 92]. Аналіз структури сучасного адаптивного спорту свідчить про наявність великої кількості видів спорту для спортсменів різних нозологічних груп [15, с. 245; 12, с. 65;]. При цьому, реабілітаційна складова видів спорту є неоднакова. На думку більшості науковців, значний реабілітаційний вплив мають плавання та легка атлетика. Разом з тим, недослідженим залишається питання реабілітаційного впливу силових видів адаптивного спорту [14, с. 194; 5, с. 390].

Одним із показників, що дозволяє характеризувати ступінь впливу занять адаптивним спортом з реабілітаційної

точки зору є якість життя спортсменів та динаміка показників в процесі занять певним видом спорту. Якість життя дозволяє визначити ступінь задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб людини [13, с. 419; 3, с. 125; 4, с. 63]. Якість життя визначається на основі зіставлення людиною рівня задоволення власних потреб порівняно із базовим рівнем.

Аналіз наявного наукового знання щодо якості життя пауерліфтерів з інвалідністю носить фрагментарний характер, що обмежує формування комплексної системи знань щодо впливу адаптивного спорту.

Метою даного наукового дослідження є виявлення показників якості життя спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату та їх динаміку в процесі занять пауерліфтингом.

Методи та організація дослідження. Для розв'язання поставленої мети нами були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; соціологічні методи (оцінювання якості життя за допомогою опитувальника SF 36); педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Дослідження було проведено на базі Львівського та Рівненського регіональних центрів фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт». У дослідженні взяли участь 28 осіб з пошкодженнями опорно-рухового апарату (9 жінок та 19 чоловіків), серед яких особи з ампутаціями (n=6), особи з пошкодженнями хребта та спинного мозку (n=6), особи з церебральним паралічем (n=8) та особи з іншими пошкодженнями опорно-рухового апарату (n=8). Середній вік досліджуваних склав $23,79 \pm 5,85$ років. Протягом 12 місяців спортсмени займалися у секції пауерліфтингу з тижневим навантаженням 6 годин на тиждень.

З метою визначення показників якості життя було проведено опитування до початку та після експерименту за допомогою україномовної версії опитувальника 36-Item Short Form Health Survey (SF-36), який передбачає оцінювання загального фізичного компоненту та загального психічного компоненту. Загальний фізичний компонент включає чотири шкали: «Фізична активність» (11 питань), «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності» (4 питання), «Рівень болю» (2 питання), «Загальний стан здоров'я» (5 питань). До загального психічного компонента належать шкали «Життєздатність» (4 питання), «Соціальна активність» (2 питання), «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності» (3 питання), «Психічне здоров'я» (5 питань). Оцінювання кожної зі шкал передбачає інтерпретацію отриманих даних у балах від 0 до 100.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі проведеного оцінювання якості життя осіб з пошкодженнями опорно-рухового апарату за допомогою опитувальника SF-36 встановлено, що рівень збережених рухових можливостей та наявність хронічних захворювань мають значний вплив на показники якості життя. Показники загального фізичного компоненту та загального психічного компоненту до початку експерименту знаходяться у межах 40,59-44,42 бали, а показники за шкалами «Фізична активність», «Рівень болю» та «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності» склали 50,00 балів, 45,89 балів та 40,48 балів відповідно. Отримані результати свідчать про низький рівень якості життя у осіб з пошкодженнями опорно-рухового апарату, адже показники нижчі за 50 балів вважаються незадовільними [13, с. 420] (табл. 1).

Таблиця 1

Показники якості життя спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату до початку та після занять пауерліфтингом

Шкали якості життя	До експерименту	Після експерименту	%	T
	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$		
Фізична активність	50,00±19,20	63,04±15,42	26,07	6,00*
Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності	53,57±13,11	72,32±14,17	35,00	17,50*
Рівень болю	45,89±10,91	56,54±11,63	23,19	18,50*
Загальний стан здоров'я	52,68±7,39	59,79±7,11	13,49	3,00*
Життєздатність	51,79±5,81	60,36±4,70	16,55	3,00*
Соціальна активність	58,93±15,54	67,86±11,99	15,15	91,00*
Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності	40,48±16,62	65,48±11,04	61,76	28,00*
Психічне здоров'я	53,00±6,50	64,71±6,07	22,91	3,00*
Загальний фізичний компонент	44,42±4,21	46,30±3,19	4,23	82,00*
Загальний психічний компонент	40,59±3,80	46,58±3,15	14,77	2,00*

Примітка. \bar{X} – середнє значення; SD – стандартне відхилення; % – відсоток приросту; T – критерій Вілксона; * – статистично достовірний результат (p<0,01).

Аналіз результатів оцінювання якості життя осіб з пошкодженнями опорно-рухового апарату за допомогою SF-36 до та після експерименту свідчить про наявність позитивної динаміки показників за усіма шкалами опитувальника. В результаті впровадження програми спортивно-реабілітаційної підготовки для осіб з пошкодженнями опорно-рухового апарату в практику встановлено, що показники загального фізичного компоненту та загального психічного компоненту якості життя статистично відрізняються до та після експерименту при рівні достовірності p<0,01 відповідно. Порівняльний аналіз показників якості життя у відносно здорових осіб та осіб з пошкодженнями опорно-рухового апарату дозволяє зробити висновки про значні відмінності у кількісних параметрах за різними шкалами. Найбільш виражені відмінності наявні у показниках за шкалами «Фізична активність», «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності», «Рівень болю» та «Соціальна активність». Так, різниця в показниках за даними шкалами у осіб з пошкодженнями опорно-рухового апарату та відносно здорових осіб аналогічного віку [13, с. 422] складає від 35,04 до 7,82 балів.

Оскільки в поняття «спортсмени з пошкодження опорно-рухового апарату» входить велика кількість нозологічних груп нами було проведено дослідження щодо відмінностей у показниках якості життя до початку та після експерименту (табл. 2).

Таблиця 2

Відмінності у показниках якості життя у спортсменів різних нозологічних груп то та після занять пауерліфтингом

Шкали якості життя	УЦП-ПХСМ	УЦП-А	УЦП-ІПОРА	УПХСМ-А	UA-ІПОРА	UIПОРА-ПХСМ
До експерименту						
Фізична активність	12	19.5	11.5	13.5	22.5	8*
Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності	15.5	15	15	19	32	16.5
Рівень болю	16.5	23	20	21	25	21.5
Загальний стан здоров'я	16.5	17	18.5	15	30	12
Життєздатність	7.5	4.5*	4*	13	32	15
Соціальна активність	13.5	22.5	21	19.5	29	22
Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності	15.5	19	16.5	22	28	19
Психічне здоров'я	17	16.5	11.5	18	26	18
Загальний фізичний компонент	16	23	16	19	23	19
Загальний психічний компонент	15	16	17	24	29	23
Після експерименту						
Фізична активність	12	20.5	19.5	14	27.5	9*
Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності	18	18	23	18	21	23
Рівень болю	16.5	21.5	19	23.5	23.5	17.5
Загальний стан здоров'я	11.5	13.5	1	18.5	22	22
Життєздатність	16	18	21.5	20	26.5	24
Соціальна активність	16.5	21	24	23.5	30	22
Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності	18	21	20	20	28	17.5
Психічне здоров'я	16	14.5	17	14.5	31.5	19
Загальний фізичний компонент	13	23	21	16	27	15
Загальний психічний компонент	13	16	19	24	32	23

Примітка: 1. U – Мана-Утні U тест; ЦП – церебральний параліч; ПХСМ – пошкодженнями хребта та спинного мозку; А – ампутації; UA – інші пошкодження опорно-рухового апарату; * – статистично значущі результати ($p < 0.05$).

В результаті статистичного аналізу отриманих результатів встановлено, що значних достовірних відмінностей у показниках якості життя за шкалами опитувальника SF36 до початку та після експерименту не виявлено. Так, до експерименту серед всіх показників виявлені достовірні відмінності серед представників нозологічних груп інші пошкодження опорно-рухового апарату за пошкодженнями хребта та спинного мозку за шкалою «Фізична активність». Необхідно відзначити, що після експерименту відмінність між даними нозологічними групами за цією шкалою зберігається. За шкалою «Життєздатність» виявлено відмінності до початку експерименту серед представників нозологічних груп спортсмени з церебральним паралічем та ампутаціями й між спортсменами з церебральним паралічем та спортсменами з іншими пошкодженнями опорно-рухового апарату. Це може свідчити про те, що спортсмени з церебральним паралічем відчувають себе більш втомленими та знесиленими до початку занять у порівнянні із спортсменами інших нозологічних груп.

Відсутність відмінностей у показниках якості життя за більшістю шкал між спортсменами різних груп свідчить, що нозологічна група не може бути індикатором рівня якості життя, і рівень збережених рухових можливостей та особливості перебігу захворювання спортсменів мають безпосередній вплив на показники якості життя спортсменів. Численні дослідження в галузі медицини свідчать, що рівень збережених рухових можливостей у осіб з інвалідністю є найбільш значущим фактором впливу на якість життя [7, с. 50; 16], але на показники якості життя має вплив не тільки наявна вада, а й наявність супутніх захворювань та особливості їх перебігу [12, 15, 21].

Висновки 1. Результати експерименту дозволяють зробити висновок про позитивний вплив занять пауерліфтингом на якість життя спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату. Запорукою підвищення якості життя осіб з пошкодженнями опорно-рухового апарату є відновлення втрачених функцій або формування компенсаторних механізмів, тому статистично достовірний приріст показників за шкалами «Фізична активність», «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності», «Рівень болю» та «Загальний стан здоров'я», які складають основу загального фізичного компоненту, може свідчити про можливість створення за допомогою засобів спорту компенсаторних механізмів та зменшення впливу втрачених функцій на якість життя спортсменів з інвалідністю.

1. Аналіз отриманих результатів свідчить, що приріст показників загального фізичного компоненту є вищими ніж показники загального психічного компоненту. Серед окремих шкал якості життя найбільш виражені зміни в результаті

занять адаптивним спортом у спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату виявлені у показниках за шкалою Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності, що свідчить про значний вплив занять спортом на емоційний стан та щоденну активність пауерліфтерів.

2. В результаті дослідження виявлено відсутність достовірних відмінностей у показниках якості життя за шкалами опитувальника SF36 до початку та після експерименту серед спортсменів різних нозологічних груп, що свідчить про те, що рівень якості життя не залежить від нозологічної групи спортсменів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з удосконалення програм підготовки на етапі базової підготовки для спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату.

Література

1. Брискин Ю. А. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М. : Советский спорт, 2010. – 316 с.
2. Передерий А. В. Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів у адаптивному спорті / Передерий А. В., Розторгуй М.С. // Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-теор. журнал Дн. дер. інст. фіз. культ. і спорту. – 2016. – № 1. – С. 91-95.
3. Розторгуй М. С. Принципи класифікації в паралімпійському спорті / Розторгуй М. С., Передерий А. В., Брискин Ю. А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2008. – № 2. – С. 124-126.
4. Розторгуй М. Підготовка спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки в силових видах спорту / Марія Розторгуй, Аліна Передерий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Л. : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. – № 1(41). – С. 61-66.
5. Barfield J. P. Exercise intensity during wheelchair rugby training / Barfield J. P., Malone L.A., Arbo C., Jung A.P. // Journal of Sports Sciences. – 2010. – Vol. 28 (4). – P. 389-398.
6. DePauw K. P. Disability and sport / DePauw K. P., Gavron S. J. – Champaign: Human Kinetics, 1995. – 408 p.
7. Fedorovych O. Динаміка показників активності повсякденного життя осіб із травмами хребта та спинного мозку під впливом таборів активної реабілітації / Oksana Fedorovych, Alina Perederiy. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2018. – Vol. 4 (44). – P. 46-54.
8. Fidler A. Ways that people with a chronic spinal cord injury participate in sport in the Republic of Slovenia / Fidler A., Schmidt M., Vauhnik J. // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17 (3). – P. 1892-1898.
9. Fische J. A. Does Upper Extremity Training Influence Body Composition after Spinal Cord Injury? / Fische J. A., McNelis M. A., Gorgey A. S., Dolbow D. R., Goetz L. L. // Aging and Disease. – 2015. – Vol. 6 (4). – P. 271-281.
10. Gee C. M. Boosting in elite athletes with spinal cord injury: a critical review of physiology and testing procedures / Gee C. M., West C. R., Krassioukov A. V. // Sports Medicine. – 2015. – Vol. 45. – P. 1133-1142.
11. Herasymenko O. Shift of physical activity index for individuals with lower limb amputations as influenced by the comprehensive program of physical rehabilitation. / Herasymenko O., Mukhin V., Pityn M., Larysa K. // Journal of physical education and sport. – 2016. – Vol. 16 (1). – P. 707-712.
12. Kokareva S. Analysis of the State of Highly Skilled Football Players' Musculoskeletal System at the Beginning of the 2nd Preparatory Period of the Annual Macrocycle / Svetlana Kokareva, Boris Kokarev, Eduard Doroshenko // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2018. – Vol. 4 (44). – P. 64-68.
13. Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level / Iuliia Pavlova, Bogdan Vynogradskyi, Igor Ripak, Dmytro Zikrach, Zbigniew Borek // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16, is. 2. – P. 418-423.
14. Roztorhui M. Impact of a sports and rehabilitation program on perception of quality of life in people with visual impairments / Roztorhui M., Perederiy A, Briskin Y, Tovstonoh O, Khimenes K, Melnyk V. // Physiotherapy Quarterly. – 2018. – Vol. 26 (4). – P. 17-22.
15. Winnick, J. Adapted Physical Education and Sport (6th ed.) / Winnick J., Porretta D. – Champaign: Human Kinetics, 2017. – 648 p.

References

1. Briskin, Iu. A., Evseev, S. P., & Perederij, A. V. (2010). *Adaptivnyj sport [Adaptive sport]*. Moscow: Sovetskiy sport. (in Russian)
2. Perederij, A. V., & Roztorhuj, M. S. (2016). *Teoretiko-metodichni pidkhodi do periodizacii bagatorichnoi pidgotovki sportsmeniv u adaptivnomu sporti [The theoretical and methodological approaches of periodization training of the athletes in adaptive sport]*. *Sportivnij visnik Pridniprov'ia*, 1, 91-95. (in Ukrainian)
3. Roztorhui, M. S., Perederiy, A. V. & Briskin, Ju. A. (2008). Principles of classification in Paralympic sport. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu*, 2, 124-126. (in Ukrainian)
4. Roztorhui, M. S. & Perederiy, A. V. (2018). Training athletes with disabilities at the stage of sport and rehabilitation training in strength sports. *Fizichne vihovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi*, 1(41), 61-66. (in Ukrainian)
5. Barfield, J. P., Malone, L. A., Arbo, C., & Jung, A. P. (2010) Exercise intensity during wheelchair rugby training. *Journal of Sports Sciences*, 28(4), 389-398.
6. DePauw, K. P., & Gavron, S. J. (1995). *Disability and sport*. Champaign: Human Kinetics.
7. Fedorovych, O., & Perederiy, A. (2018). *Dynamika pokaznykiv aktyvnosti povsyakdenного zhyttya osib iz travmamy xrebtа ta spynного mozku pid vplyvom taboriv aktyvnoyi reabilitaciyi [Dynamics of Daily Living Activities Indicators in Persons with*

Spinal Cord and Vertebral Column Injury Under the Influence of Active Rehabilitation Camps]. *Fizychnе vухovannya, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi*, 4 (44), 46-54. (in Ukrainian)

8. Fidler, A., Schmidt, M., & Vauhnik, J. (2017). Ways that people with a chronic spinal cord injury participate in sport in the Republic of Slovenia. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 1892-1898.

9. Fishe, J. A., McNelis, M. A., Gorgey, A. S., Dolbow, D. R., & Goetz, L. L. (2015). Does Upper Extremity Training Influence Body Composition after Spinal Cord Injury? *Aging and Disease*, 6(4), 271-281.

10. Gee, C. M., West, C. R., & Krassioukov, A. V. (2015). Boosting in elite athletes with spinal cord injury: a critical review of physiology and testing procedures. *Sports Medicine*, 45, 1133-1142.

11. Herasymenko, O., Mukhin, V., Pityn, M., & Larysa, K. (2016). Shift of physical activity index for individuals with lower limb amputations as influenced by the comprehensive program of physical rehabilitation. *Journal of physical education and sport*, 16(1), 707-712.

12. Kokareva, S., Kokarev, B., & Doroshenko, E. (2018). Analysis of the State of Highly Skilled Football Players' Musculoskeletal System at the Beginning of the 2nd Preparatory Period of the Annual Macrocycle. *Fizychnе vухovannya, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi*, 4(44), 64-68.

13. Pavlova, I., Vynogradskyi, B., Ripak, I., Zikrach, D., & Borek, Z. (2016). Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level. *J Phys Educ Sport*, 16(2), 418-423.

14. Roztorhui, M., Perederiy, A., Briskin, Y., Tovstonoh, O., Khimenes, K., & Melnyk, V. (2018). Impact of a sports and rehabilitation program on perception of quality of life in people with visual impairments. *Physiotherapy Quarterly*, 26(4), 17-22.

15. Winnick, J., Porretta, D. (2017). *Adapted Physical Education and Sport* (6th ed.). Champaign: Human Kinetics.

УДК 796.015.28: 796.332-055.1

Романенко О.І.

старший викладач кафедри фізичного виховання та ЛФК

Лісчишин Г.В.

викладач кафедри фізичного виховання та ЛФК

Мичковська Л.І.

старший викладач кафедри фізичного виховання та ЛФК

Вінницький національний медичний університет імені М.Пирогова, м.Вінниця

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД НА ЗАГАЛЬНОПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ

Відповідно до розробленого плану підготовки спортсменів, за два тижні до початку навчання в університеті вони починали самостійно займатися за індивідуальними програмами. Тренувальний процес в умовах ЗВО на загальнопідготовчому етапі включає утягувальний, ударний і відновлювальний мікроцикли. Тренувальні навантаження футболістів студентської команди на загальнопідготовчому етапі загальним обсягом 45 год, який включав як самостійні заняття за місцем проживання, так і загальнокомандну форму проведення тренувань, на 60,0 % склалися з навантажень аеробної спрямованості, на 33,1 % – з навантажень змішаної аеробно-анаеробної спрямованості та на 6,9 % – з навантажень анаеробної спрямованості. Такий підхід сприяв достовірному покращенню показників фізичної підготовленості футболістів у межах 0,9 – 1,7 % на формувальному етапі експерименту, порівняно з констатувальним.

Ключові слова: *футболісти, індивідуальні програми, загальнокомандна форма занять, мікроцикли, тренувальні навантаження.*

Романенко А.И., Лисчишин Г.В., Мичковская Л.И. Особенности построения тренировочного процесса футболистов студенческих команд на общеподготовительном этапе. *Согласно разработанному плану подготовки спортсменов, за две недели до начала обучения в университете они начинали самостоятельно заниматься по индивидуальным программам. Тренировочный процесс в условиях ВУЗа на общеподготовительном этапе включал утягивающий, ударный и восстановительный микроциклы. Тренировочные нагрузки футболистов студенческой команды на общеподготовительном этапе общим объемом 45 ч, который включал как самостоятельные занятия по месту жительства, так и общекомандную форму проведения тренировок, на 60,0 % состояли из нагрузок аэробной направленности, на 33,1 % – из нагрузок смешанной аэробно-анаэробной направленности и на 6,9 % – из нагрузок анаэробной направленности. Такой подход способствовал достоверному улучшению показателей физической подготовленности футболистов в пределах 0,9 – 1,7 % на формирующем этапе эксперимента, по сравнению с констатирующим.*

Ключевые слова: *футболисты, индивидуальные программы, общекомандная форма занятий, микроциклы, тренировочные нагрузки.*

Romanenko O., Lischysyn H., Mychkovska L. Features of construction the training process of student teams' football players at the general preparatory stage. *The purpose of the research is to experimentally substantiate the effectiveness of the proposed program of constructing a training process of the student team football players at the general preparatory stage of the annual training cycle. The study was conducted at the student football team (n=21) of the National Pirogov Memorial Medical*