

infantile, то таких спортсменів закономірно не було в групі МС-МСМК, кількість плавчинь та плавців кваліфікації КМС-1 розряд була співставна ( $p=0,345$ ), але статистично вірогідно було більше чоловіків з цим феноменом в групі II-III розряду ( $p=0,05$ ).

#### Висновки.

1. Ми черговий раз підкреслюємо, що порівнювати результати досліджень, які стосуються функціонального стану спортсменів потрібно з урахуванням статі, виду спорту, спеціалізації, періоду тренувального процесу, віку та кваліфікації.
2. У плавців-чоловіків рівня МС-МСМК у порівнянні з плавчинями аналогічного рівня майстерності частіше зустрічається правильний синусовий ритм, вертикальна позиція серця і рідше електрична вісь серця, що відхилена вправо.
3. У плавців-чоловіків кваліфікації КМС-1 розряд у порівнянні з плавчинями аналогічної кваліфікації частіше виявляють підвищений вольтаж ЕКГ та СРРШ і рідше нормальний вольтаж.
4. Плавці-чоловіки кваліфікації II-III розряду у порівнянні з плавчинями аналогічної кваліфікації частіше мають нормальний вольтаж ЕКГ, рідше вертикальну позицію серця, ЧСС понад 80 уд/хв, а також підвищений вольтаж ЕКГ та T-infantile.
5. В міру підвищення спортивної кваліфікації плавців від III розряду до МС-МСМК, помітне зниження розбіжностей серед показників ЕКГ між жінками і чоловіками.

#### Література

1. Абрамова Т.Ф. Направления научно-исследовательской работы лаборатории спортивной антропологии, морфологии и генетики ВНИИФКа / Т.Ф.Абрамова, Т.М.Никитина, Н.И.Кочеткова // Теория и практика физической культуры. – 2003. -№10. –С.39-41.
2. Бутченко Л.А. Изменение ЭКГ спортсмена в зависимости от пола и направленности спортивной тренировки // Л.А.Бутченко, Е.И.Карева, Т.М.Федорова // Теория и практика физической культуры. –1974. -№8. –С.22-25.
3. Грець И.А. Сравнительный анализ показателей мировых рекордов мужчин и женщин в отдельных видах плавания // Научно-теоретический журнал "Ученые записки", 2012. -№1 (83). –С. 46-49.
4. Жикина Н.П. Гендерные особенности частоты встречаемости некоторых маркеров внезапной кардиальной смерти у молодых спортсменов / Н.П.Жикина, Н.А.Козиолова, Г.М.Щепина // V Межд. научная конференция по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений "СпортМед-2010". Итоговый сборник научных материалов. –М. РАСМИРБИ, 2010. –С.117-118.
5. Михалюк Е.Л., Соболева Т.С. Различия и сходства интегральных показателей функционального состояния спортсменов высокого класса, отличающихся по полу // Лечебная физкультура и спортивная медицина, 2013. -№1. –С.36-43.
6. Соболева Т.С. Крупный научно-практический вклад в решение проблем женского спорта / Т.С.Соболева // Теория и практика физической культуры. -2003. -№3. –С.21-24.

#### References

- 1.Abramova, T. F., Nikitina, T. M. & Kochetkova, N. I. (2003). Napravlenija nauchno-issledovatel'skoj raboty laboratorii sportivnoj antropologii, morfologii i genetiki VNIIFKa [Directions of the research work of the laboratory of sports anthropology, morphology and genetics of the VNIIFKa]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 10, 39-41. [in Russian].
- 2.Butchenko, L. A., Kareva, E. I., & Fedorova, T. M. (1974). Izmenenie JeKG sportsmena v zavisimosti ot pola i napravlenosti sportivnoj trenirovki [ECG change of an athlete depending on gender and direction of sports training]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 8, 22-25. [in Russian].
- 3.Grets, I. A. (2012). Sravnitel'nyj analiz pokazatelej mirovyh rekordov muzhchin i zhenshhin v otidel'nyh vidah plavanija [Comparative analysis of world records of men and women in different kinds of swimming]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafa*, 1, 46-49. [in Russian].
- 4.Zhikina, N. P., Koziovalova, N. A., & Shhepina, G. M. (2010). Gendernye osobennosti chastoty vstrechaemosti nekotoryh markerov vnezapnoj kardial'noj smerti u molodyh sportsmenov [Gender qualities of the frequency of occurrence of some markers of young athletes' sudden cardiac death]. *V Mezhdunarodnaja nauchnaja konferencija po voprosam sostojanija i perspektivam razvitija mediciny v sporte vysshih dostizhenij "SportMed-2010"*, (P. 117-118). Moscow. [in Russian].
- 5.Mikhalyuk, E. L., & Soboleva, T. S. (2013). Razlichija i shodstva integral'nyh pokazatelej funkcional'nogo sostojanija sportsmenov vysokogo klassa, otlichajushhhsja po polu [Differences and similarities of integrated indicators of the functional state in male and female high-class athletes]. *Lechebnaya fizkul'tura i sportivnaya meditsina*, 1, 36-43. [in Russian].
- 6.Soboleva, T. S. (2003). Krupnyj nauchno-prakticheskij vklad v reshenie problem zhenskogo sporta [A major scientific and practical contribution to solving the women's sports problems]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 3, 21-24. [in Russian].

Миценко Є.В

Центральноукраїнський державний педагогічний Університет імені Володимира Винниченка,  
м. Кропивницький

## АДАПТАЦІЯ ПРОЦЕСУ ОЦІНЮВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІТНЕСУ ДО ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ШКАЛИ ESTC

В роботі піднімається проблема оцінювання студентів на заняттях з фітнесу у вищих навчальних закладах. Зокрема узгодження процесу такого оцінювання з принципами та стандартами європейської системи ESTC. На основі даних представлених у попередніх публікаціях запропоновано серію вправ для проведення такого оцінювання. Представлені показники успішності в засвоєнні цих вправ студентами, які раніше не займалися фітнесом. Сформульовано практичні рекомендації по застосуванню описаного підходу для контролю успішності на заняттях з фітнесу. Намічено основні напрями подальших досліджень.

**Ключові слова:** контроль, фітнес, тренування, успішність, оцінювання.

**Мыценко Є. В. Адаптація процесу оцінки студентів на заняттях по фітнесу к європейській шкалі ESTC.** В роботі піднімається проблема оцінювання студентів на заняттях по фітнесу в вищих навчальних закладах. В частині погодження процесу такого оцінювання з принципами і стандартами європейської системи ESTC. На основі даних представлених в попередніх публікаціях запропоновано серію вправ для проведення такої оцінки. Представлені показники успішності в оволодінні цих вправ студентами, які раніше не займалися фітнесом. Сформульовані практичні рекомендації по застосуванню описаного підходу для контролю успішності на заняттях по фітнесу. Намечені основні напрями подальших досліджень.

**Ключові слова:** контроль, фітнес, тренування, успішність, оцінювання.

**Mytsenko Yevhen Adapting of process of student's assessing for fitness classes to the European ESTC scale.** The paper raised the problem of the student assessment for fitness training in higher educational institutions. In particular, adapting methods to exercise such control in the training process for physical education to ESTC scale. As part of the solution to the problem proposed a number of exercises for such an assessment. Found that the main problem of the assessment is to know exactly which exercises and what percent of that which the level of success accord, so if you examine how complicated for learning is one or another number of exercise to develop on this basis, the criteria for success, this greatly facilitate the evaluation process.

With the aim of the work, we determined the formation of an ESTC-compliant scale for assessing the success of non-specialized faculty students at fitness classes in higher education institutions. An estimate of "A" can be obtained by approximately 10% of students. In this case, the complexity of the training tasks is balanced. Score "B" respectively - 25%. According to this principle, all students who according to the evaluation results are 35% of the best, deserve the marks "A" and "B". Based on their own results of previous studies, criteria were defined for the performance of each exercise that was used to evaluate the student's progress.

The experiment were found how many students can perform different number of exercises. On the basis of the obtained results, were suggest assessing by an ESTC scale. In the process of assessing students of institutions of higher education, it is advisable to use a set of 23 exercises proposed by us. To determine the result of the student's work in one academic semester, the teacher may by the number of exercises performed on a satisfactory technical level. So the student deserves to score "A" if he fulfills all 23 goals, "B", if 21, "C", if he performed 15 exercises, "D" if he was able to complete 11 of them and "E" if he managed to do 7 exercises. At the same time, it is possible to explain objectively and objectively enough requirements to the students themselves. And also, in a convenient way, compare the results of the assessment in different groups and training seasons.

**Key words:** control, fitness, training, assessing, evaluation.

**Постановка проблеми.** Проблема оцінки успішності студентів на заняттях з фітнесу в останні роки є досить актуальною, оскільки адаптація традиційних для пострадянської вищої школи критеріїв до вимог болонського процесу відбулася в повній мірі не у всіх навчальних закладах. Також, специфічним в цьому плані є сам фітнес, як напрям фізичної культури. Характеризуючи його, слід зазначити, що в процесі занять важко виділити об'єктивні ознаки діяльності студентів, за якими легко визначити ефективність їх роботи. Тому традиційний підхід з використанням нормативних показників є незручним, оскільки точно виміряти результати навчальної діяльності в цьому випадку вдається не часто. В той же час напрям є популярним серед студентів і без вирішення окресленого питання налагодити навчально-тренувальний процес на достатньому рівні неможливо [2]. Тому ми вважаємо актуальним питання оцінювання студентів, що займаються в секціях фітнесу у закладах вищої освіти. І зокрема розробку критеріїв такого оцінювання, які давали би можливість обґрунтовано співвіднести той чи інший рівень успішності з європейською шкалою – ECTS.

**Аналіз публікацій.** Фахівці пропонують вирішувати окреслену проблему в різний спосіб. Так одним із підходів є використання динаміки фізичного стану, як основного критерію. В той час як сам такий стан пропонується до визначення за допомогою ряду тестових систем і проб. Як кількох простих [3; 8], так і цілого ряду проб з результатами вираженими в спеціальних індексах [5]. Так наприклад використовується індекс Еріксона, а також індекси обраховані на основі даних про компоненти маси тіла. Кожен з перерахованих підходів може бути використаний в роботі зі студентами. Втім так само кожен з них має свої недоліки. Одним з основних таких недоліків, це відсутність чіткого обґрунтування, як той чи інший рівень успішності студентів, співвідноситься з європейською шкалою ECTS. Принцип, за яким прийнято визначати рівень складності того чи іншого рівня за цією шкалою ґрунтується на відносній кількості студентів, які його традиційно досягають. Так рівень успішності «А» має бути досягнуто 10 % студентів, рівень «В» - відповідно 25 %, рівень «С» - 30 %, «D» - 25 % та «Е» - 10% [1].

Як вже зазначалося на даний час існує цілий ряд обґрунтованих підходів до оцінки успішності студентів на заняттях з фітнесу, в тому числі один, що був запропонований нами раніше [7]. Він базується на спостереженні за динамікою засвоєння серії вправ. Виходячи з цього, ми визначили як наступний логічний крок адаптацію вже існуючих підходів для оцінювання під принципі формування його шкали визначені у болонському процесі. І зокрема визначення складності засвоєння комплексу вправ, через відносну кількість студентів, що змогли його опанувати.

Окрім визначення успішності на основі контролю динаміки фізичного стану, деякі підходи передбачають облік роботи проведеної студентом. При якому кожному виду діяльності відповідає певна рейтингова вартість [4]. Це безперечно ґрунтовний і скрупульозний підхід до проблеми, втім він вимагає постійного ведення облікової документації і значного обсягу інформації про роботу кожного студента. В попередніх дослідженнях з цього напрямку вже було сказано, що на нашу думку в умовах звичайного навчального процесу, високі організаційні затрати не доцільні. Крім цього динаміка фізичного стану говорить про ефективність фітнес програм, яка лише в деякій мірі обумовлена успішністю особи, що займається, але загалом, є відмінним показником.

Говорячи про спосіб визначення успішності занять фітнесом за певний період, який реалізується на окремо виділеному для цієї задачі занятті, то для цього, на наш погляд, зручно використовувати тестові вправи. В попередніх публікаціях ми сформулювали ряд питань, які виникають перед викладачем в процесі практичної реалізації такого підходу. Це зокрема проблема підбору засобів. Вони мають бути підібрані за складністю таким чином, щоб зафіксувати рівень прогресу здійснений за контрольний період.

**Метою** роботи ми визначили формування узгодженої зі стандартами ESTC шкали оцінки успішності студентів неспеціальних факультетів на заняттях з фітнесу у вищих навчальних закладах.

**Серед задач:**

1. Дослідити сучасний стан питання оцінки успішності студентів на заняттях з фітнесу загалом, та можливості подальшого вираження результату такої оцінки згідно шкали ESTC.
2. Визначити критерії якості виконання кожної зі вправ, що використовуються для оцінки успішності студентів.
3. Визначити рівень успішності доступний для кожного з фіксованих у шкалі ESTC відсотку студентів.
4. Сформулювати практичні рекомендації використання представленого підходу до оцінки успішності студентів на заняттях з фітнесу.

У вирішенні поставлених задач ми спиралися на власні попередні дослідження. Так до цього нам вдалось виявити, що якість виконання студентами вправ вірогідно змінюється вже протягом двох місяців їх використання на заняттях [7]. Це значить що динаміку якості виконання можна використати як критерій оцінювання. Втім на момент закінчення попереднього етапу дослідження залишалась невирішеною проблема диференційованого підходу до оцінки досягнень студентів, оскільки рівень прогресу та можливості його об'єктивного визначення не дали змоги розподілу студентів на кілька рівнів за успішністю. Вирішуючи цю проблему, ми використали як ключовий критерій не якість виконання вправ, а їх кількість засвоєних на певному рівні. Підбір достатньої для такого способу кількості вправ є сам по собі складним, тому ми скористались раніше об'ґрунтованими для використання на заняттях з фітнесу засобами фізичного виховання. Їх місце і роль у навчально-тренувальному процесі була визначена в наших попередніх публікаціях [6].

Ключову задачу по визначенню наскільки широкому відсотку студентів доступна до опанування та чи інша кількість вправ, вирішувалася нами шляхом експериментальної перевірки такого відсотка. Експеримент полягав у тому, що група студентів у кількості 105 осіб протягом одного семестру, а саме з 15 вересня по 20 грудня 2017 року використовувала в роботі на заняттях, серед інших варіативно підібраних, сталий набір із 23 вправ [6]. Зазначена кількість учасників експерименту, це ті студенти, які приймали в ньому участь від початку і до кінця. Ще 7 осіб з різних причин не змогли цього зробити. Їх результати ми не враховували в процесі статистичного аналізу отриманих даних. Якість виконання кожної вправи кожним окремих студентом визначалася лише на двох рівнях: задовільний і незадовільний. На першому з них виконання студентом вправи відбувається без помилок, які стосуються основи техніки. В іншому випадку вправа вважається виконаною на незадовільному рівні. Цей підхід до оцінки якості виконання вправ ми також описали в попередніх публікаціях [7]. Така оцінка була проведена в перші два тижня експериментального періоду, а також повторно в грудні місяці наприкінці експерименту. До зменшення кількості градацій в оцінці виконання окремої вправи, в порівнянні з досвідом попередніх досліджень, ми вдалися для мінімізації впливу на результати експерименту суб'єктивних чинників. В результаті експерименту нами були отримані представлені в таблиці 1 дані.

І як видно з представлених даних, на початку експериментального періоду 100% студентів змогли виконати принаймні 3 з 23 представлених у наборі вправ. В той же час ніхто з них не зміг виконати більше 17 вправ.

Наприкінці експерименту ніхто зі студентів, які прийняли в ньому участь не показав гіршого результату, ніж 7 вправ виконаних на задовільному технічному рівні. А найуспішніші з них виконали всі 23 вправи. Таких студентів було 11% від загальної кількості.

Виходячи з даних про принципи визначення рівнів складності, що представлені на шкалі ESTC, які представлені в цій статті вище, ми знаємо, що оцінку «А», можуть отримати приблизно 10% студентів. В такому разі складність навчальних завдань є збалансованою.

Оцінку «В» відповідно – 25%. За цим принципом всі студенти, що за результатами оцінювання входять в 35% найкращих, заслуговують на оцінки «А» та «В».

Таблиця 1

**Відносна кількість студентів, що виконали вправи на задовільному рівні**

Кількість вправ	Відносна кількість студентів, що впоралися з виконанням, %	
	На початку експериментального періоду	Наприкінці експериментального періоду
23	0	11
21	0	34
19	0	44
17	8	54
15	17	67
13	28	79
11	43	88
9	55	98
7	71	100
5	92	100
3	100	100

В нашому випадку такими виявилися всі, хто впорався з виконанням 21 або більшої кількості вправ. Отже 21 успішно виконана вправа дає змогу оцінити студента оцінкою «В», 23 – відповідно оцінкою «А». Таким же чином ми визначили необхідну кількість успішно виконаних вправ для того, аби студент отримав інші відмітки за шкалою ESTC. Кількість вправ відповідну кожному рівню ми представили в таблиці 2.

Наступним важливим питанням є вірогідність отриманих результатів. Використавши додаток аналізу даних комп'ютерної програми Microsoft Excel ми визначили, що для групи в 105 осіб відмінність від генеральної сукупності даних може становити 0,7 відсотка. Це для нашого прикладу є прийнятним рівнем вірогідності, оскільки зазначені межі в яких результат за даною вибіркою може відрізнитися від генеральної сукупності складає менше чверті однієї вправи.

Таблиця 2

Кількість задовільно виконаних вправ відповідно до різних рівнів успішності за шкалою ESTC

Рівень успішності за шкалою ESTC	Відповідна кількість вправ
«А»	23
«В»	21
«С»	15
«D»	11
«Е»	7

Ми припускаємо, що особливості в отриманих результатах можуть бути обумовлені регіональними чинниками, специфікою навчального закладу, або іншими причинами. І це може бути темою подальших досліджень. Але отримані результати цілком вірогідні та надійні для того, що б на їх підставі рекомендувати викладачам закладів вищої освіти здійснювати оцінювання студентів в запропонований нами спосіб.

**Висновки.** В процесі оцінювання студентів закладів вищої освіти доцільно використовувати набір із запропонованих нами 23 вправ. Визначити результат роботи студента за один навчальний семестр, викладач може за кількістю виконаних на задовільному технічному рівні вправ. Так студент заслуговує на оцінку «А» якщо виконав усі 23 вправи, «В», якщо 21, «С», якщо виконав 15 вправ, «D», якщо зміг виконати 11 з них та «Е» в тому разі, коли йому вдалось виконати 7 вправ. При цьому можна достатньо об'єктивно і доступно пояснити вимоги самим студентам. А також в зручний спосіб порівнювати результати оцінювання в різних групах та навчальних сезонах.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні регіональних та інших особливостей застосування представленого підходу оцінювання на заняттях з фітнесу.

#### Література

1. Болонський процес та нова парадигма вищої освіти: монографія / Ю. М. Рашкевич ; М-во освіти і науки України, Нац. ун-т «Львів. політехніка». — Львів: Вид-во Львів. політехніки, 2014. — 168 с. — Бібліогр.: с. 159-164.
2. Гібаєва Н.Н. Особенности использования фитнес программ по физической культуре со студентками / [Гібаєва Н.Н., Люліна Н.В., Захарова Л.В.] // Физическое воспитание студентов, № 6. 2010. — С. 16 – 18.
3. Данильченко В.В. Використання фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів / В.В. Данильченко, В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов // ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ: Матеріали VI регіональної науково-методичної конференції 23-24 червня 2011р. — К.; НАУ, 2011. — С. 71-73.
4. Жуков В. А. Программирование занятий аэробной направленности в физическом воспитании студентов / Жуков В. А., Котченко Ю. В., Усачев Ю. А. // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали IX Міжнародної науково-методичної конференції, 12-13 черв. 2014 р. — Київ, 2014. — С. 70-73.
5. Жуков В. О. 2.2.3. Комбіновані фітнес-програми / [Жуков В. О., Усачов Ю. О., Хімич І. Ю.] // Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / Мін-во освіти і науки України, Нац. авіац. ун-т. — Київ: [НАУ], 2014. — С. 137-146.
6. Миценко Є. В. Фітнес у закладах вищої освіти: інструктивно-методичні матеріали для студентів 1-2 курсу всіх напрямів підготовки в роботі секційного відділення – фітнес / Євген Вікторович Миценко ; Центральноукраїнський держ. пед. ун-т ім. В. Винниченка. - Кропивницький : ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2018. — С. 17-18.
7. Миценко Є. В., Мішин С. В. Здійснення поточного контролю успішності на заняттях з фітнесу у вищих навчальних закладах // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт». — 2016. — Випуск 8(78К). — С. 56-60.
8. Усачев Ю.А. Оценка эффективности фитнес-програм на основе динамики уровня физического состояния студентов / Ю.А. Усачев, В.В. Билецкая / Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования: Международная научно-практическая конференция, 2013 г. — Ульяновск: УлГТУ, 2013. — С. 427—431.

#### References

1. Bolonskyj proces ta nova paradyghma vyshhoji osvity: monoghrfija / Ju. M. Rashkevych ; M-vo osvity i nauky Ukrajinu, Nac. un-t «Ljviv. politehnika». — Ljviv: Vyd-vo Ljviv. politehniky, 2014. — 168 s. — Biblioghr.: s. 159-164.
2. Gibayeva N.N. Osobennosti ispolzovaniya fitness program po fizicheskoj culture so studentkami [Gibayeva N.N., Lulin N.V., Zaharova L.V.] Fizicheskoye vospitaniye studentov, № 6. 2010. P. 16 18.
3. Danylchenko V.V. Vykorystannia fitness-program i tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv V.V Danylchenko, V.B. Zinchenko, Yu.O. Usachov FIZYCHNE VYKHOVANNIA V KONTEKSTI SUCHASNOI OSVITY: Materialy VI rehionalnoi naukovometodychnoi konferentsii 23-24 chervnia 2011r. K.;NAU, 2011. P. 71-73.
4. Zhukov V. A. Prohrammyrovanye zaniaty i aэrobnoi napravlennosti v fizycheskom vospytanyu studentov Zhukov V. A., Kotchenko Yu. V., Usachev Yu. A. Fizyчне vykhovannia v konteksti suchasnoi osvity : materialy IX Mizhnarodnoi naukovometodychnoi konferentsii, 12-13 cherv. 2014 r. Kyiv, 2014. P. 70-73.

5. Zhukov V. O. 2.2.3. Kombinovani fitness-prohramy [Zhukov V. O., Usachov Yu. O., Khimich I. Yu.] Fizychnye vykhovannia. Fitness : navch. posib. Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Nats. aviats. un-t. Kyiv : [NAU], 2014. P. 137-146.
6. Mycenko Je. V. Fitness u zakladakh vyshhoji osvity: instruktivno-metodychni materialy dlja studentiv 1-2 kursu vsikh naprjamiv pidgotovky v roboti sekcijnogho viddilennja – fitness / Jevghen Viktorovych Mycenko ; Centralnougrajns'kij derzh. ped. un-t im. V. Vynnychenka. - Kropyvnyckij : CDPU im. V. Vynnychenka, 2018. – S. 17-18.
7. Mycenko Je. V., Mishyn S. V. Zdijsnennja potocnogho kontrolju uspishnosti na zanjattjakh z fitnessu u vyshhykh navchalnykh zakladakh // Naukovyj chasopys Nacionalnogho pedagogichnogho universytet menі M.P. Dragomanova. Serija # 15. «Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoji kuljтуры / fizychna kuljтура i sport». – 2016. – Vypusk 8(78K). – S. 56-60.
8. Usachev Yu.A. Otsenka efektyvnosti fytnes-prohramm na osnove dynamyky urovnia fizycheskogo sostoianija studentov Yu.A. Usachev, V.V. Byletskaia Sovershenstvovanye uchebnoho y trenirovochnogho protsessov v systeme obrazovannija: Mezhdunarodnaia nauchno-praktycheskaia konferentsija, 2013. Ulianovsk: UIHTU, 2013. P. 427-431.

УДК 616.8-009.17:615-055.2

**Мілкина О. В.,**  
**Запорізький національний технічний університет, м. Запоріжжя**  
**Кудрявський Г. Л.**  
**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ**

### СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЖІНОК 35-45 РОКІВ ІЗ СИНДРОМОМ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ У ПІСЛЯЛІКАРНЯНОМУ ПЕРІОДІ

*У статті обґрунтовано сучасний погляд на проблему фізичної терапії жінок 35-45 років із синдромом хронічної втоми у післялікарняному періоді. Синдром хронічної втоми це стан організму, при якому імунна система людини толерантна до хронічно рецидивуючих вірусів, дріжджових грибів, патогенної мікрофлори та паразитів, з якими імунітет здорового організму в нормі легко справляється.*

**Ключові слова:** сучасний погляд до фізичної терапії, жінки 35-45 років, синдром хронічної втоми, післялікарняний період.

**Милкина Е. В., Кудрявский Г. Л. Современный взгляд на проблему физической терапии женщин 35-45 лет с синдромом хронической усталости в послеликарняний периоде.** В статье обоснована современный взгляд на проблему физической терапии женщин 35-45 лет с синдромом хронической усталости в послеликарняний периоде. Синдром хронической усталости это состояние организма, при котором иммунная система человека толерантна к хронически рецидивирующим вирусам, дрожжевым грибам, патогенной микрофлоры и паразитов, с которыми иммунитет здорового организма в норме легко справляется.

**Ключевые слова:** современный взгляд к физической терапии, женщины 35-45 лет, синдром хронической усталости, послебольничний период.

**Milkina E., Kudryavskiy G. A modern view on the problem of physical therapy of women aged 35-45 with chronic fatigue syndrome in the post-hospital period.** The article substantiates the modern view on the problem of physical therapy of women 35-45 years old with chronic fatigue syndrome in the post-hospital period. The syndrome of chronic fatigue is the state of the organism, in which the immune system of humans is tolerated to chronically recurrent viruses, yeast fungi, pathogenic microflora and parasites, with which the immunity of a healthy organism is normally easily managed.

The most common complaints to date from patients with various diseases are: general weakness, fatigue, malaise, chronic fatigue. The symptoms listed are common to various forms of the disease. Healthy people can also complain about these symptoms, namely chronic fatigue, but after a good rest their condition is significantly improved. But the syndrome of chronic fatigue is characterized by prolonged and severe psychosomatic disorders.

The increase in the number of diseases associated with violations of neuroimmunoremonic systems is due to a sharp deterioration of the environmental situation, the activation of latent viruses, the growth of psycho-emotional stress, leading to a decrease in the body's resistance and increased neurotic and immune disorders with chronic fatigue syndrome. This necessitates an integrated system approach to the diagnosis, treatment and prevention of this disease, including means of physical rehabilitation.

The syndrome of chronic fatigue is an independent nosological unit. When making a diagnosis, it must be taken into account that chronic fatigue can be a symptom of somatic or chronic infectious diseases. The main principle of the treatment of chronic fatigue syndrome is the complex use of medicines, exercise therapy and physical procedures, proper working conditions, rest and nutrition.

**Key words:** modern view of physical therapy, women 35-45 years of age, chronic fatigue syndrome, post-hospital period.

**Постановка проблеми.** Синдром хронічної втоми, на думку М. Е. Добрусіної та К.Ю. Христенко, одна з досить поширених патологій теперішнього часу, розвиток якої пов'язано, перш за все, з особливостями сучасного життя населення великих міст, типом життя в розвинених країнах і несприятливою санітарно-екологічною обстановкою, а також надмірної емоційно-психічним навантаженням на людину. Багато вчених називають цей синдром «чумою XXI століття» [2, с. 143].

Найчастішими скаргами, на сьогоднішній день, які надходять від пацієнтів з різними захворюваннями є:

- загальна слабкість;
- підвищена стомлюваність;