

Bilorus, 2000. – 12 s.

4. Zazirnyi I. M. Suchasni metody likuvannia perelomiv dystalnoho epimetafiza promenevoi kistky / I. M. Zazirnyi, A. V. Vasylenko. // Tsentр ortopedii, travmatolohii ta sportyvnoi medytsyny klinichnoi likarni «Feofaniia». – 2013. – №3. – S. 107–113.

5. Masazh verkhnoi kintsivky [Elektronnyi resurs] // Livejournal. – 2019. – Rezhym dostupu do resursu: <https://realfmassage.livejournal.com/21781.html>.

6. Mukhin V. M. Fizychna reabilitatsiia: Pidruchnyk / Volodymyr Mykolaiovych Mukhin. – Kyiv: Olimpiiska literatura, 2005. – 470 s.

7. Parkhotik I. I. Fizychna reabilitatsiia pry travmakh verkhnikh kintsivok / Ivan Ivanovych Parkhotik. – Kyiv: Olimpiiskaliteratura, 2007. – 280 s.

8. Popadiukha Yu. A. Suchasni CPM-trenazhery dlia vidnovlennia kysti i paltsiv ruky rukhovyykh funktsii / Yurii Andriiovych Popadiukha. // Fakultet biolohii, khimiitaekolohii Derzhavnoho humanitarno tekhnolohichnoho universytetu. – 2017. – №4. – S. 364–373.

**Шашлов М.І.**

**старший викладач кафедри фізичного виховання  
Приазовський державний технічний університет**

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ СТУДЕНТІВ ЗВО У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*У даній статті проаналізовано особливості використання сучасних оздоровчих технологій студентів закладів вищої освіти під час занять фізичними вправами. Встановлено, що основними шляхами удосконалення системи фізичного виховання молоді має бути впровадження в освітній процес оздоровчих технологій.*

*Проаналізовано, що підвищення рівня рухової активності студентів за допомогою сучасних фітнес-технологій сприяє зміцненню їх здоров'я, покращує розумову та фізичну працездатність.*

**Ключові слова:** оздоровчі технології, рухова активність, студенти, фізичне виховання, фітнес-культура.

**Шашлов Н.И. Особенности применения современных оздоровительных технологий студентов ЗВО в процессе физического воспитания.**

*В данной статье проанализированы особенности использования современных оздоровительных технологий студентов высших учебных заведений во время занятий физическими упражнениями. Установлено, что основными путями совершенствования системы физического воспитания молодежи должно быть внедрение в образовательный процесс оздоровительных технологий.*

*Проанализировано, что повышение уровня двигательной активности студентов с помощью современных фитнес-технологий способствует укреплению их здоровья, улучшает умственную и физическую работоспособность.*

**Ключевые слова:** оздоровительные технологии, двигательная активность, студенты, физическое воспитание, фитнес-культура.

**Shashlov N. Features of the application of modern health-improving technologies for students of the secondary military education in the process of physical education.**

*This article analyzes the features of using modern wellness technologies of students of higher educational institutions during physical exercises. It has been established that the main ways to improve the system of physical education of youth should be the introduction of health technologies in the educational process. It was analyzed that increasing the level of students' motor activity with the help of modern fitness technologies helps to strengthen their health, improves mental and physical performance.*

*Increasing the level of physical activity of student youth with other factors of healthy lifestyles seems to be an effective way of solving the problem of involving them in regular exercise and sports.*

*It is the modern technologies of health and recreational motor activity that have become a natural result of finding effective ways of providing organized physical activity accessible to the general public for the sake of health promotion.*

**Key words:** wellness technologies, physical activity, students, physical education, fitness culture.

**Постановка проблеми.** Однією з найбільш актуальних проблем сьогодення є збереження і зміцнення здоров'я населення, особливо молоді, [1]. Особливого значення вона набуває у сучасному суспільстві, коли до людини висуваються підвищені вимоги завдяки прискоренню загального темпу життя, дії наслідків соціально-економічних й екологічних катастроф, постійним інформаційним та психоемоційним навантаженням, тобто, сучасна людина протягом всього свого життя постійно зустрічається з різними стресогенними факторами

Здоров'я людини виходить на перший план загальнонаціональної ідеї, що знайшло відображення у низці законодавчо-нормативних документів: Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Загальнодержавній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки, Державній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року, Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [3].

Одним із сучасних завдань фізичного виховання є формування у студентів усвідомленого прагнення до самостійного фізичного вдосконалення шляхом активізації фізкультурної освіти через інноваційні інформаційно-комунікаційні технології, а

само комп'ютерне програмно-методичне забезпечення.

Інноваційні зміни державної політики в системі вищої освіти, що мають велике значення для розвитку і трансформації сучасних наукових ідей в нову стратегію фізичного виховання, вимагають розробки і впровадження ефективних, новаторських технологій формування здоров'язберігаючих основ особистості студента, його фітнес-культури. Відомими науковцями зроблено спробу узагальнити наявний національний та міжнародний теоретичний і практичний досвід у використанні нових оздоровчих технологій з метою залучення студентів закладів вищої освіти до регулярних занять фізичними вправами та спортом [2]. Адаптація нових технологій оздоровчо-рухової активності є одним із засобів подолання в нашій державі демографічної кризи, пов'язаної з проблемами здоров'я.

Саме сучасні технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я.

Підвищення рівня рухової активності студентської молоді з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом вирішення проблеми залучення їх до регулярних занять фізичними вправами та спортом.

**Аналіз літературних джерел та публікацій.** Останніми роками збереження потенціалу та примноження здоров'я нації є предметом значної уваги науковців та фахівців у галузі фізичної культури і спорту, вікової фізіології, санітарної гігієни та педіатрії, педагогіки і психології.

Численні дослідження проблеми дефіциту рухової активності студентської молоді, які проводили науковці Ю. П. Кобяков, А. В. Магльований, Ю. А. Бородин, Г. Н. Арзютов, С. В. Трачук, О. М. Балакірева, підтверджують той факт, що сьогодні одним із основних факторів кризового стану здоров'я населення України є обмежена рухова активність [3].

Як відзначають вітчизняні та зарубіжні фахівці (В. Білецька, В. Борілкевіч, В. Буянов, В. Григор'єв, Д. Давиденко, В. Зінченко, Т. Коваленко, Ю. Котченко, С. Малініна, І. Переверзева, Г. Пономарьов, Е.В. Семенов та ін.) виховання належної фітнес-культури студентів засобами оздоровчих і технологій створює об'єктивні передумови і умови для досягнення і підтримки високого рівня фізичного стану, необхідного для плідної розумової праці і адаптації до професійної діяльності студентської молоді та підвищення їх рухової активності.

**Викладення матеріалу дослідження.** Ставлення до людини як до найвищої цінності змушує приділяти більш пильну увагу проблемі збереження і зміцнення здоров'я, створенню здоров'язбережувального освітнього середовища закладу вищої освіти. Відповідно постає потреба у модернізації існуючої системи фізичного виховання студентської молоді на дидактичному і організаційному рівнях, розробці цілого комплексу заходів, необхідних для ефективного функціонування якісно нової системи вищої освіти [1].

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що важливим резервом оновлення освітнього процесу є система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, впровадження якої надасть можливість сформувати у студентів знання, вміння та навички управління індивідуальним здоров'ям і підготувати їх до висококваліфікованої професійної діяльності.

Порівняно недавно адаптований в понятійному апараті педагогічних наук термін «оздоровчі технології» трактується як сучасний соціально необхідний, методично обґрунтований і практично результативний компонент сфери фізичної культури, що виконує її базові функції з активною реалізацією всього потенціалу засобів оздоровчого фітнесу, будучи однією з систем активного формування тілесного, духовного і інтелектуального надбання особистості, які втілюють в собі результат гармонійного розвитку і самовдосконалення життєвих потенціалів юнаків і дівчат [4].

В даному контексті сучасні оздоровчі технології є реальною альтернативою не досить популярним формам фізичного виховання, які не асоціюються з пріоритетами молодіжного соціуму.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій, які застосовуються у освітньому процесі закладів вищої освіти, надав можливість виокремити такі типи [2]:

– здоров'язбережувальні технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання, праці в ЗВО та вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), а також відповідності навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

– оздоровчі технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я студентів та підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я, до яких відносять фізичну підготовку, фізіотерапію, аромотерапію, загартування, гімнастику, масаж, фітотерапію, музичну терапію;

– технології навчання здоров'язбереження – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (управління емоціями, розв'язання конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання.

– виховання культури здоров'я – виховання в студентів закладів вищої освіти особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації до ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [2].

Останнім часом в найбільш розвинених країнах світу оздоровчі технології розглядаються як потужний засіб зміцнення здоров'я студентів ЗВО, забезпечення високої розумової працездатності, якості життя.

Аналіз сучасних тенденцій перебудови системи фізкультурної діяльності дозволяє стверджувати, що в даний час виникло нове поняття у сфері оздоровчих технологій - фітнес-культура молодіжного соціуму, що формує особистість на основі нормативно-ціннісної системи принципів здорового способу життя, психо-фізичного самовдосконалення, цілеспрямованої адаптації до навчальної та професійної діяльності.

У комплекс специфічних завдань, що вирішуються фізкультурно-освітніми засобами фітнес-культури, входять:

– гармонійний фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток студентів, поліпшення їх здоров'я;

- сприяння самопізнання і самореалізації за допомогою занять фізичними вправами;
- вільний вибір виду та організаційної форми занять відповідно до особистих переваг;
- вдосконалення життєво-важливих рухових умінь і навичок;
- підвищення інтересу студентів до систематичних занять фізичними вправами;
- формування знань про здоровий спосіб життя;
- розвиток естетичних здібностей і креативності [6].

Найбільшого розповсюдження серед студентської молоді отримали оздоровчі технології, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості, зокрема аеробіка, оздоровча ходьба, біг, тощо.

Особливістю застосування фітнес-культури системі фізичного виховання є реалізація функцій пов'язаних з оновленням напрямків, що передбачають цільове використання розвиваючих технологій, ментального тренінгу і елементів нейролінгвістичного програмування з метою підвищення рухової активності студентів у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки [5].

Аналіз програм сучасних оздоровчих технологій показав, що вони спрямовані на:

- максимальне врахування фізкультурно-оздоровчих інтересів і запитів студентської молоді;
- відсутність максимальних фізичних навантажень, які призводять до втрати інтересу до занять;
- індивідуалізацію фізичних навантажень, заснованих на діагностиці рівня фізичного стану тих, хто займається;
- забезпечення комфортності умов занять і відновлення;
- максимальну взаємодію фізичних вправ із факторами здорового способу життя (харчування, загартовування, психорегуляція);

- оздоровчу і профілактичну спрямованість занять;
- широке впровадження передових технологій і комп'ютеризація [6].

Практичний досвід фахівців свідчить, що ефективними в організації фізичного виховання студентської молоді є сучасні фізкультурно-оздоровчі технології аеробної спрямованості, зокрема:

– роуп-скіпінг – становить комбінації різноманітних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією чи двома скакалками. Програма є однією з найдоступніших та емоційних видів рухової активності, дає змогу ефективно впливати на важливі групи м'язів, зміцнювати серцево-судинну й дихальну системи, корегувати масу тіла, розвивати загальну та спеціальну швидкісну витривалість, силові якості, спритність і координацію рухів;

– памп-аеробіка – напрям танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів;

– слайд-аеробіка – програма різноманітної фізичної підготовки на основі латеральних (бічних) рухів ногами, котрі запозичені з ковзанярського спорту. Вправи слайд-аеробіки підвищують силу й координацію м'язів ніг, розвивають витривалість, є ефективним засобом регулювання маси тіла;

– фітбол-аеробіка – комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опором на спеціальний м'яч. Можливість проведення аеробної частини заняття в положенні сидячи на поверхні м'яча має позитивний вплив на м'язи спини, нижніх і верхніх кінцівок, хребет і вестибулярний апарат;

– шейпінг – система фізкультурно-оздоровчих занять для дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла в поєднанні з високим рівнем рухової активності;

– степ-аеробіка – найбільш поширена й найбільш приваблива для молоді з усіх видів аеробіки. Характерною рисою проведення занять зі степ-аеробіки є використання степ-платформи. Музичний ритм організовує рухи, підвищує настрій тих, хто займається.

– аквафітнес – найбільш універсальний засіб впливу на організм людини з метою підвищення рівня фізичного стану, нова форма рухової активності в умовах водного середовища [6].

Аквафітнес спрямований на підвищення дієздатності серцево-судинної та дихальної систем, покращення психоемоційного стану [5]. Варто відмітити, що однією з умов ефективності застосування названих оздоровчих технологій є забезпечення всіх студентів на заняттях інвентарем, надання змоги кожному займатись на своєму приладі. Лише в такий спосіб можна забезпечити необхідне фізичне навантаження, застосовувати диференційований підхід до кожного, підтримувати його інтерес протягом усього заняття.

Таким чином, використання сучасних оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді сприяє підвищенню розумової та фізичної працездатності, рухової активності, покращенню рівня здоров'я,

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Отже вірно організована рухова активність і використання оздоровчих технологій у процесі виховання студентів закладів вищої освіти впливають на психологічне і фізичне здоров'я студентської молоді, на успішність діяльності, формування особистості і стиль життя в цілому.

Тому на сучасному етапі розвитку нашого суспільства дослідження, які присвячені пошуку стратегій психологічної та соціальної підтримки студентів, створення умов збереження фізичного, психічного і морального здоров'я студентської молоді, набувають безперечної актуальності та соціальної значущості.

#### Література

- 1.Белікова Н. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2015. №1 (29). С. 31–34.
- 2.Гриньова М. В. До питання про класифікацію здоров'язбережувальних технологій // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Валеологія : сучасність і майбутнє». Т. 19. Вип. 1149. С. 21–24.
- 3.Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. Київ, 2004. 352 с.

4. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю [Текст]: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / А.І. Драчук – Львів, ЛДІФК, 2001. – 20 с.
5. Оксьом П. М. Особливості загальної та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу / П. М. Оксьом, Л. І. Бережна, Т.Є Криводуд // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип. 107. Т. І. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 258–260.
6. Петренко Н.В. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2015. 20 с.

#### References

1. Belikova N. (2015) Recovery of students of a special medical group by means of aerobic fitness programs // Physical education, sport and health culture in modern society. Lutsk, №1 (29). p. 31–34.
2. Grinova M. (2016) On the classification of health-saving technologies // Bulletin of the Karazin Kharkiv National University. Series "Valeology: present and future". Vol. 19 1149. P. 21–24.
3. Dichkivska (2004) Innovative pedagogical technologies: textbook. tool. Kyiv, 352 p.
4. Drachuk A. (2001) Optimization of physical education of students of higher education institutions of humanities [Text]: author. diss. ... Cand. Sciences in Phys. outgoing call and sports: 24.00.02 / A.I. Drachuk-Lviv, LDIFK, 20 p.
5. Oksom P. M. (2013) The peculiarities of the general and physical education and recreational motor activity of students of higher pedagogical educational institution / P. M. Oksom, L. I. Berezhna, T. Ye. Krivodud // Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University named after. T. G. Shevchenko [Text]. Whip 107. T. I. - Chernigov: ChNPU. - p. 258-260.
6. Petrenko N. (2015) Optimization of physical and mental performance of students of economic specialties by means of aquafitness: author. diss. ... Cand. Sciences in Phys. outgoing call and Sports: Special. 24.00.02. Kyiv, 20 p.

УДК 796.825. 616.711.

**Швець Л. П.**  
**магістр кафедри біобезпеки і здоров'я людини**  
**Національного технічного університету України**  
**"Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського", м. Київ**  
**Глиняна О. О., Копочинська Ю. В.**  
**кандидат наук з фізичного виховання та спорту,**  
**доцент, доцент кафедри біобезпеки і здоров'я людини**  
**Національного технічного університету України**  
**"Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського", м. Київ**

#### ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ ОПЕРАТИВНОГО ЛІКУВАННЯ КОНТРАКТУРИ ДЮПЮІТРЕНА

Проведено огляд літературних джерел з питання фізичної терапії після оперативного лікування контрактури Дюпюїтрена. Окреслена постановка проблеми дослідження, надано аналіз останніх публікацій провідних фахівців в галузі фізичної терапії з окресленого питання. Сформульовано мету та завдання дослідження. Розроблено комплексну програму фізичної терапії після оперативного лікування контрактури Дюпюїтрена на ранньому, пізньому та відновлювальному періодах. Розглянуто застосування сучасних механотерапевтичних тренажерів, постізометричної релаксації, кінезіотейпуння, лімфодренажного масажу, кінезіотерапії у відновленні хворих після оперативного лікування контрактури Дюпюїтрена. Наведені методи добре поєднуються у відновленні хворих з іншими засобами для відновлення функції кисті та міжфалангових суглобів, профілактиці рецидиву, набряку нижньої кінцівки та можуть використовуватись спеціалістами в сфері медицини та фізичної терапії.

**Ключові слова:** фізична терапія, кисть, контрактура Дюпюїтрена, механотерапія.

**Швець Л.П., Глиняна О.А., Копочинская Ю.В. Физическая терапия после оперативного лечения контрактуры Дюпюитрена.** Проведен обзор литературных источников по вопросу физической терапии после оперативного лечения контрактуры Дюпюитрена. Обозначенная постановка проблемы исследования, дан анализ последних публикаций ведущих специалистов в области физической терапии с очерченного вопроса. Сформулированы цель и задачи исследования. Разработана комплексная программа физической терапии после оперативного лечения контрактуры Дюпюитрена на раннем, позднем и восстановительном периодах. Рассмотрено применение современных механотерапевтических тренажеров, постизометрической релаксации, кинезиотейпирования, лимфодренажного массажа, кинезиотерапии в восстановлении больных после оперативного лечения контрактуры Дюпюитрена. Приведенные методы хорошо сочетаются в восстановлении больных с другими средствами для восстановления функции кисти и межфаланговых суставов, профилактике рецидива, отека нижней конечности и могут использоваться специалистами в области медицины и физической терапии.

**Ключевые слова:** физическая терапия, кисть, контрактура Дюпюитрена, механотерапия.

**Shvets L., Gliynana O., Kopachinskaya Y. Physical therapy after operative treatment of Dupuytren's contracture.** A review of the literature on physical therapy after surgical treatment of Dupuytren's contracture was conducted. It was found that there