

програмою підвищення кваліфікації «Розробка дистанційних курсів засобами Вікі-КДПУ, Хмарка-КДПУ і Moodle-КДПУ». Дане навчання забезпечує розширення системи знань викладачів, підвищення їх компетентності у питаннях впровадження елементів дистанційного навчання в освітній процес.

ВИСНОВКИ

1. Інтенсифікація – процес формування інтенсивного типу розвитку навчального процесу у вузі на основі раціонального використання ефективних засобів і методів навчання, фінансових, кадрових, матеріально-технічних ресурсів та досягнень науково-технічного прогресу.

Отже, інтенсифікація – дуже складний процес, який виходить далеко за межі суто педагогічних проблем, а об'єктивні чинники соціально-економічного, духовного і політичного розвитку нашого суспільства роблять його більш актуальним. Інтенсифікація навчального процесу значною мірою визначає якість вищої фізкультурної освіти, яка свідчить про рівень розвитку суспільства.

2. Визначені основні шляхи інтенсифікації фізичного виховання у вищій школі: удосконалення організації навчального процесу; оптимізація, гуманізація, індивідуалізація навчального процесу; впровадження сучасних інформаційно-комунікаційних технологій; формування позитивної мотивації студентів до занять; застосування ефективних форм і методів контролю та оцінки знань і навчальних досягнень студентів; формування професійної майстерності викладачів фізичного виховання; покращення матеріально-технічного та санітарно-гігієнічного забезпечення занять.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ми вбачаємо у пошуку інших шляхів інтенсифікації фізичного виховання студентів вищої школи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарук А.О. Інтенсифікація навчального процесу у вищій школі [Електронний ресурс] /А.О. Бондарук. – Режим доступу: <http://www.bestreferat.ru/referat-216308.html>.

2. Волков Ю.В. Современные технологии образования и проблема физического воспитания студентов /В.Ю. Волков, Л.М. Волкова // Парадигма здорового способу життя: зб. наук. статей II Міжнар. наук.-теорет. конф. кафедри соц.-гум. дисциплін. – К.: НУФВСУ, 2010. – С. 16 – 22.

3. Гоєнко М.І. Спортивна та фізкультурно-оздоровча робота в юридичному вищому навчальному закладі / М.І. Гоєнко, О.Е. Коломійцева, Н.М. Баламутова // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.] – Харків: ХДАФК, 2014. - № 1 (39). – С. 17 – 21.

4. Гуржий О.В. Визначення мотивів підвищення рухової активності у студентів СНУ імені В. Даля в процесі занять фізичним вихованням /О.В. Гуржий // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/» Зб. наук. праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. – Випуск 3К2(57)15. – С. 95 – 98.

5. Завіна В.І. Педагогічна культура викладача вищої школи: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / В.І. Завіна, С.В. Омеляненко. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2005. – С. 7 – 40.

6. Klimakova S.M. Analiz stanu fizichnogo vihovannja u vishih navchal'nih zakladah / S.M. Klimakova // Pedagogika, psihologija ta metodiko-biologichni problemi fizichnogo vihovannja i sportu: naukovii zhurnal. – Harkiv: HNPU, 2012. – №8. – С. 36 – 39.

7. Sirenko R.R. Organizacija fizichnogo vihovannja u VNZ – problemi i perspektivi / R.R. Sirenko //Teoretiko-metodichni osnovi organizacii fizichnogo vihovannja molodi: Materiali V vseukr. nauk.-prakt. konf.; Pid zag. red. Sirenko R.R. – L'viv: Vid. centr LNU im. I. Franka, 2014. – С. 157 – 160.

8. Stadnik V.V. Problemi suchasnoi sistemi fizichnogo vihovannja VNZ, jak osnovnogo faktora zmichennja zdorov'ja studentiv / V.V. Stadnik // Naukovii chasopis Nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni M.P. Dragomanova. Serija №15. «Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi /Fizichna kul'tura i sport/» Zb. nauk. prac' /Za red. G.M. Arzyutova. – K.: Vid-vo NPU imeni M.P. Dragomanova, 2013. – Vipusk 5(30)13. – С. 351 – 355.

9. Halaidzhi S.V. K strukture sovremennogo informacionnogo obespechenija fizicheskogo sovershenstvovanija studentov / S. V. Halaidzhi // Informacii zabezpechennja navchal'nogo procesu u vishii shkoli: tezi dop. nauk.-prakt. konf., m. Odesa, 19–21, 2007 r. – O.: Nauka i tehnika, 2007. – С. 584–585.

10. Ciolkovs'ka A.I. Dejaki principii sistemi fizichnogo vihovannja studentiv VUZU / A.I. Ciolkovs'ka, O.O. Frolova // Naukovii chasopis Nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni M.P. Dragomanova. Serija №15. «Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi /Fizichna kul'tura i sport/» Zb. nauk. prac' /Za red. G.M. Arzyutova. – K.: Vid-vo NPU imeni M.P. Dragomanova, 2015. – Vipusk 3K2(57)15. – С. 359 – 361.

УДК: 615.825:616.717.5-001.5

*Мальцева О.Б., Дуло О.А., Качанова В.В.
ДВНЗ Ужгородський національний університет,
факультет здоров'я людини,
Ужгородська міська поліклініка, м. Ужгород*

ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ І РУХОВИХ ФУНКЦІЙ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ, ЩО ПЕРЕНЕСЛИ ПЕРЕЛОМ ПРОМЕНЕВОЇ КІСТКИ

Проведено аналіз сучасних методів корекції функціонального стану і рухових функцій організму спортсменів, що перенесли перелом променевої кістки (ППК). Обґрунтовано необхідність одночасного використання методів аутогенного тренування та ЛФК у спортсменів, що перенесли ППК з появою ознак психоемоційних порушень (ПЕП).

Оцінка клініко-лабораторних та інструментальних даних у 13 спортсменів з ППК підтвердила перевагу комплексного методу корекції у відновленні функціонального стану і рухових функцій, ліквідації ПЕП.

Ключові слова: функціональний стан, рухові функції, перелом променевої кістки, спортсмени, психоемоційні порушення.

Мальцева О.Б., Дуло О.А., Качанова В.В. Особенности коррекции функционального состояния и двигательных функций организма спортсменов, которые перенесли перелом лучевой кости. Проведен анализ современных методов коррекции функционального состояния и двигательных функций организма спортсменов, перенесших перелом лучевой кости (ППК). Обоснована тактика одновременного применения методов аутогенной тренировки и ЛФК у спортсменов после перенесенного ППК с появлением признаков психоэмоциональных нарушений (ПЭН). Оценка клинико-лабораторных и инструментальных данных у 13 спортсменов подтвердила преимущества комплексного метода коррекции в восстановлении функционального состояния и двигательных функций предплечья и кисти, ликвидации ПЭН.

Ключевые слова: функциональное состояние, подвижность, перелом лучевой кости, спортсмены, психоэмоциональные нарушения.

Maltseva O.B., Dulo O.A., Kachanova V.V. Features of correction of the functional state and motive functions of organism of sportsmen that carried the break of the distal radius. Traumatism occupies one of the first places among the reasons of temporal loss of characteristic capacity and disability. The fracture of radius in a typical place is a characteristic trauma of locomotorium among sportsmen. Researches of the disorders of psycho emotional sphere which occur in reply to any traumatic affection become more and more important in connection with a considerable decline in the quality of life.

This problem is of great importance among sportsmen, as far as incomplete renewal of the functional activity and motive functions of extremities can become the reason of stopping of sport activity and yet stronger psycho emotional sphere pathology.

The task of this research : to learn and analyse methods of therapeutic physical training use with persons that suffered the fracture of the distal radius. To conduct complex neuropsychiatric studies for sportsmen who suffered psycho emotional sphere pathology. To work out the method of correction of the functional state and motive functions for sportsmen who suffered the fracture of the distal radius accompanied by psycho emotional sphere pathology. To assess the efficiency of the offered method of improving health.

In the article modern methods of functional correction of the fracture of the distal radius accompanied by psycho emotional sphere pathology are analysed. The principles and the policy of functional correction applying therapeutic physical training for the 13 sportsmen suffering from the fracture of the distal radius accompanied by psycho emotional sphere pathology are explained. Instrumental as well as clinical-and-laboratory research evaluation confirmed the advantage of the new techniques employment owing to the impact on the general and local regeneration processes.

Key words: functional correction, fracture of the distal radius, sportsmen, psycho emotional sphere pathology, physical culture.

Постановка проблеми. Травматизм посідає одне з перших місць серед причин втрати тимчасової працездатності та інвалідності. Перелом променевої кістки (ППК) в типовому місці є поширеною травмою опорно-рухового апарату серед спортсменів. За даними деяких авторів, цей вид травми складає 40-50 % від усіх переломів верхніх кінцівок – саме в цьому місці найчастіше виникають переломи у дорослих людей.[4, с.188; 5, с.4]

На сучасному етапі дослідження розладів психоемоційної сфери у відповідь на будь-яке травматичне ураження набувають важливого значення у зв'язку із значним зниженням показників якості життя.

Це має особливе значення серед спортсменів, адже неповне відновлення функціональної активності та рухових функцій кінцівок може стати причиною припинення спортивної діяльності і ще більшими ПЕП.

В останні роки в науковій літературі опубліковані результати досліджень, присвячених окремими методикам корекції функціонального стану та рухових функцій, підтверджено ефективність використання вправ ЛФК у відновленні фізичного стану кінцівок після переломів.[1, с.26]

Важливе місце відводиться методам психоемоційної саморегуляції, які сприяють розрядці негативних емоцій, підвищують функціональний стан органів та систем, посилюють їх властивості протистояти інтенсивним стресорам. Однак залишаються недостатньо висвітленими окремі питання зниження та ліквідації ознак ПЕП, що спостерігаються практично у всіх осіб на всіх етапах відновлення функціонального стану та рухових функцій після перенесеної травми.[3, р. 169; 7, р.543]

Мета дослідження: підвищити ефективність корекції функціонального стану та рухових функцій у спортсменів, що перенесли ППК.

Завдання дослідження: Вивчити та проаналізувати методики використання вправ ЛФК у осіб, що перенесли ППК. Провести комплексні психоневрологічні дослідження супутніх ознак ПЕП у спортсменів, що перенесли ППК. Розробити метод корекції функціонального стану та рухових функцій у спортсменів, що перенесли ППК з ознаками супутніх ПЕП, провести оцінку ефективності запропонованого методу оздоровлення.

Матеріали і методи: Під наглядом знаходились 13 осіб, що перенесли ППК і знаходились у відновному періоді захворювання. Проведене обстеження включало виявлення основних скарг, ступінь обмеження функціональних показників та рухової активності ушкодженої кінцівки, можливості виконання побутових операцій, проблеми ПЕП. Інтенсивність болю оцінювали за стандартною 4-бальною шкалою. Застосовували і спеціальні шкали: визначення індекса

Лі, індекса Лекена, шкалу повсякденної життєдіяльності Бартела. Суб'єктивна оцінка свого стану і можливостей кожного спортсмена, тобто оцінка обумовленої порушеннями стану здоров'я якості життя, розглядалась як найважливіша відправна точка для подальших заходів корекції. [2, р.800; 8, р. 432]

План відновлення включав всебічну оцінку стану організму, виходячи з професійних, індивідуальних особливостей спортсмена, виявлення рівня компенсаторно-адаптаційних можливостей потерпілого, створення оптимальних психологічних умов для оздоровлення. До комплексу відновлення входили: соціальна, спортивна (професійна) і психоемоційна корекція. При виконанні фізичних вправ а також у вільний від занять час спортсменах були дані рекомендації щодо можливості використання затверджених методик відомих психологів-практиків: займаючись аутогенною гімнастикою, необхідно досягнути внутрішньої концентрації, зосередженості на почуттях, образах, представленнях і відчуттях без вольового зусилля, і тут провідну роль відіграє вміння розслабитися. Використовувались і методики, засновані на проведенні бесід з хворими з використанням елементів емотивно-раціональної релаксації. Спортсменам в популярній формі надавалась інформація про порочне коло "біль – негативні емоції – м'язове напруження", а також відомості про нефізіологічні пози і поведінку негативного спрямування як на роботі, так і в побуті, що збільшують біль. Давались роз'яснення, яким чином м'язова релаксація може зменшити емоціональне напруження і біль. Проводилось роз'яснення прийомів м'язової релаксації з самонавіюванням почуття важкості і тепла в кінцівках (за допомогою уяви певних образів: пляжу, моря тощо). Давались короткі рекомендації по способу життя, фізичним вправам, які доцільно виконувати для покращення самопочуття.[4, с.18]

Із засобів ЛФК використовувались загально розвиваючі гімнастичні вправи, а 75-80 % - спеціальні вправи для пошкодженої руки: вправи з опором; вправи з невеликим навантаженням; пасивні і активні вправи – супінація, пронація для м'язів передпліччя, променево-зап'ясткового та ліктьового суглобів пошкодженої руки; пасивно-активні вправи для пальців (активно згинати пальці в кулак до повного їх зіткнення з долонею). Виконуючи вправи, амплітуду рухів в суглобах постійно збільшували.

Клінічні прояви стану спортсменів після перенесеного ППК відповідали даним літератури і представлені в табл. 1.

Таблиця 1.

Динаміка суб'єктивних та об'єктивних показників у спортсменів, що перенесли ППК під впливом комплексу ЛФК з елементами аутогенного тренування.

Показники	До n = 13		Після n = 13			
	абс	%	Зникли		Зменши- лись	
1	2	3	абс	%	абс	%
4	5	6	7			
А. Суб'єктивні показники						
Помірна болючість в зоні кісткової мозолі в н/ третині передпліччя:						
- у спокої;	5	38	5	100	-	-
- при рухах передпліччям (ротаційних);	13	100	5	38	8	62
- при рухах зап'ястком (згинання, розгинання, ротація).	13	100	5	38	8	62
Припухлість (набряклість) тканин н/третині передпліччя та зап'ястку.	13	100	13	100	-	-
Тугорухомість (скутість) зап'ястку.	13	100	5	38	8	62
Обмеження рухливості передпліччя, зап'ястку	13	100	13	100		
Порушення сну (безсоння, відчуття розбитості зранку, відчуття невиспаності)	13	100	13	100	-	-
Пониження інтересу до раніше звичної активності на роботі, в побуті, зниження самооцінки, впевненості в собі	13	100	10	77	3	23
Зниження якості життя (емоційна лабільність, роздратованість, негативізм, помірно виражена депресія).	13	100	10	77	3	23
Зниження оцінки рівня побутової активності за шкалою Бартела (в балах)	13	100	10	77	3	23
Б. Об'єктивні показники						
Залишкові ознаки посттравматичного запалення в місці перенесеної травми - припухлість (набряк) м'яких тканин.	13	100	13	100	-	-
Болючість в зоні припухлості (кісткової мозолі) в н/третині передпліччя та зап'ястку при стисканні пальців в кулак.	13	100	5	38	8	62
Тугорухомість (скутість) зап'ястку.	13	100	5	38	8	62
Індекс припухлості променево-зап'ясткового суглоба, норма – 0 балів:						
- 0 – 1 балів;	-	-	-	-	7	50
- 1 – 2 балів.	13	100	7	50	6	50
Деформація, поруш.конфігурації н/третині передпліччя та зап'ястку.	13	100	-	-	13	100
Дефігурація променево-зап'ясткового суглоба.	13	100	-	-	13	100
В. Пальпаторно						
Помірно виражена болючість м'язів передпліччя при пальпації.	13	100	5	38	8	62
Помірна болючість в місці перенесеної травми (перелому) та	13	100	5	38	8	62

Ярославль. - 2006. - С. 26-27.

2. Balsis S., Culby J. A. Comparing depression diagnostic symptoms across younger and older adults // *Aging Ment Health*. – 2008. – Vol.12. – P. 800–806.

3. Chew-Graham C. A., Chamberlain E., Nurner K. General practitioners and health visitors views on the diagnosis and management of depression: a qualitative study // *British Journal of General Practice*. – 2008. – Vol. 58. – P. 169–176.

4. Коломиец А.А., Злобин М.В. Организация оказания помощи больным с переломами дистального метаэпифиза костей предплечья. // *Современные технологии диагностики, лечения и реабилитации при повреждениях и заболеваниях верхней конечности: Тезисы докладов I Междунар. конгресса*. - М. - 2007. - С. 188-189.

5. Миронов С.П., Еськин Н.А., Андреева Т.М. Состояние специализированной амбулаторной травматолого-ортопедической помощи пострадавшим от травм и больным с патологией костно-мышечной системы. // *Вестник травматологии и ортопедии им. Пирогова*. - 2010. - № 1. - С. 3-8.

6. Пархотик И.И. Дието- и кинезотерапия. - К.: Здоровье Вашему дому, 2005. - С. 18-25.

7. Richardson R., Richards D. A., Barkham M. Self-help books for people with depression: a scoping review // *Journal of Mental Health*. – 2008. – Vol. 17. – P. 543–552.

8. Strine T.W., Chapman D.P., Kobau R. et al. Associations of self-reported anxiety symptoms with health-related quality of life and health behaviors // *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. - 2005. - Jun. 40 (6). - P. 432-438.

Марущак М.О.

Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

У статті зроблено огляд науково-методичного доробку вітчизняних та зарубіжних фахівців з питань методики оцінювання навчальних досягнень учнів основної школи на уроках фізичної культури, проаналізовано стан та сучасні підходи до застосування контролю та оцінювання успішності учнів у процесі занять футболом, обґрунтована доцільність розробки нової методики оцінювання успішності учнів середніх класів з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, визначено критерії оцінки навчальних досягнень учнів з урахуванням віку, статі, стану здоров'я, мотивації, морфофункціонального й психічного розвитку дитячого організму.

Ключові слова: фізична культура, футбол, оцінка, педагогічний контроль, навчальні досягнення, тестування.

Марущак М.О. Теоретические и методологические основы оценивания учебных достижений учеников основной школы на уроках физической культуры в процессе занятий футболом. В статье сделано обзорно-методических наработок отечественных и зарубежных специалистов по вопросам методики оценивания учебных достижений учеников основной школы на уроках физической культуры, проанализировано состояние и современные подходы к применению контроля и оценивания успеваемости учеников средних классов с использованием информационно-коммуникационных технологий, определено критерии оценки учебных достижений учеников с учетом возраста, пола, состояния здоровья, мотивации, морфофункционального и психического развития детского организма.

Ключевые слова: физическая культура, футбол, оценка, педагогический контроль, учебные достижения, физические нормативы, рейтинговая система оценивания, тестирование, дифференцированный и индивидуальный подход, информационно-коммуникационные технологии.

Marushchak M.O. Theoretical and methodical foundations of assessing school progress of the basic school students in physical education classes in the process of football studies.

There has been made an observation of scientifically-methodical achievements of Ukrainian and foreign specialists in the sphere of methodology of assessing school progress of the basic school students in physical education classes; there has been analyzed the state and modern approaches to the use of control and assessment of the students in the process of football studies; there has been motivated expediency of elaboration of new technique of assessing middle class students' progress by using information-communicative techniques; there have been determined the criteria of assessing students' school progress taking into consideration age, sex, health, motivation, morphofunctional and psychological intellectual power of a child's constitution. The accent has been made on new approaches, forms and content of control and assessment in the context of personally-oriented paradigm of education, on active implementation of the rating system of assessment in physical education classes in the process of football studies, as well as the composite testing control technique of the level of students' progress, accepted diagnostic methods, differential and individual approach to their physical training, the level of students' physical qualities in football studies. It has been pointed to the importance of using various systems of adding bonus points, the approach to the control and assessment of students concerning age physiology, taking into consideration different levels of students' physical health and physical degree of training. There has been disclosed the importance of using modern computer technologies, the didactic material, modern teaching techniques, computerized control of the school-educational process for the purpose of objective assessment of the students. The effective computing curricula and automatic systems of assessing the level of the students' physical health and physical training have been characterized. The principal functions, principles, methods, types, means, criteria of the pedagogical control of assessment in physical education classes have been determined.