

УДК 37.015-057.87]:796.012.656

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

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ

У статті зроблено теоретичний аналіз і розкрито особливості модернізації фізичного виховання студенток шляхом пошуку дієвої технології навчання і виховання засобами хореографії. Виявлено зацікавленість науковців у вирішенні проблеми інтеграції хореографії у фізичне виховання, одтак необхідно відмітити недостатність науково-методичних розробок у даному напрямку. Запропоновано використовувати хореографію у фізичному вихованні студенток на основі інтегрального підходу, який спрямований на мотиваційно-ціннісне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, орієнтацію на фізичне вдосконалення, оволодіння системою знань, умінь і навичок з фізичної культури та хореографії. Результати досліджень показали суттєві зміни у показниках фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, теоретичної підготовленості, які відбулися протягом педагогічного експерименту. Доведено, що танцювальний рух є ефективним засобом тренування людського тіла і може ефективно використовуватися в сучасних дієвих технологіях навчання і виховання, які комплексно вирішують проблеми фізичного та інтелектуального розвитку студенток, задоволення потреби у руховій активності, формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

Ключові слова: хореографія, фізичне виховання, студентки.

Наталія Чупрун. Оптимизация физического воспитания студенток средствами хореографии. В статье сделан теоретический анализ и раскрыты особенности модернизации физического воспитания студенток путем поиска действенной технологии обучения и воспитания средствами хореографии. Выявлено заинтересованность ученых в решении проблемы интеграции хореографии в физическое воспитание, поэтому необходимо отметить недостаточность научно-методических разработок в данном направлении. Предложено использовать хореографию в физическом воспитании студенток на основе интегрального подхода, который направлен на мотивационно-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, ориентацию на физическое совершенствование, овладение системой знаний, умений и навыков по физической культуре и хореографии. Результаты исследований показали существенные изменения в показателях физической подготовленности, физического здоровья, теоретической подготовленности, которые произошли в педагогического эксперимента. Доказано, что танцевальное движение является эффективным средством тренировки человеческого тела и может эффективно использоваться в современных действенных технологиях обучения и воспитания, комплексно решают проблемы физического и интеллектуального развития студенток, удовлетворения потребности в двигательной активности, формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: хореография, физическое воспитание, студентки.

Chuprun Natalia. Modernization of physical education of students by means of choreography. To uncover the peculiarities of modernizing the physical education of students through the search for an effective technology of education and education by means of choreography on the basis of an integrated approach. The interest of scientists in solving the problem of integration of choreography in physical education has been revealed, but one should note the lack of scientific methodological developments in this direction. It is suggested to use choreography in the physical education of students on the basis of an integrated approach, which is aimed at motivational-value attitude to physical education and sports activities, orientation to physical perfection, mastering of the system of knowledge, skills and abilities from physical culture and choreography.

The results of the research showed significant changes in the indicators of physical preparedness, physical health, theoretical preparedness, which occurred during the pedagogical experiment. It is proved that dance movement is an effective means of training the human body and can be effectively used in modern effective teaching and learning technologies that solve the problems of physical and intellectual development of students, meet the need for motor activity, and form a sustainable motivation to engage in physical education.

Key words: choreography, physical education, students.

Постановка проблеми. Найактуальнішою проблемою сучасного суспільства є здоров'я нації в цілому та підростаючого покоління зокрема. Особливо гостро ця проблема постає серед студентської молоді – найбільш критичної групи населення, в якій закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації. Перспективним кроком у вирішенні проблеми оптимізації процесу фізичного виховання студентів є використання популярних серед студентів видів рухової активності. Грибан Г.П. [3, с.27] доведено, що студенти після отримання заліку або закінчення вузу припиняють заняття фізичними вправами, оскільки регламентована програма фізичних вправ не передбачає врахування інтересів та мотивів студентів. Земська Н. [5, с.215] виявила низький рівень рухової активності дівчат та юнаків.

Необхідність оптимізації сучасної системи фізичного виховання студентів не викликає сумніву, однак О.В. Тимошенко, Ж.Г. Дьоміна наголошують на виваженому, обґрунтованому шляху - визначивши оптимальні умови її

ефективного функціонування та пріоритетні напрямки удосконалення [10, с.6]. Така модернізація передбачає поступове впровадження визначених пріоритетів з урахуванням соціально-економічних особливостей сьогодення.

Доступність, різноманітність засобів, форм, видів хореографії сприяють успішному збагаченню рухового досвіду. Проте в сучасній системі фізичного виховання значення хореографії недооцінюється. Це зумовлено, на наш погляд, перш за все, недостатністю методичного забезпечення, відсутністю навчально-методичних посібників, які б вирішували завдання та розкривали зміст хореографічної роботи в процесі фізичного виховання студенток.

Мета дослідження – виявити особливості оптимізації фізичного виховання студенток засобами хореографії.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та передової педагогічної практики.

Результати дослідження. У науковій літературі висловлюється припущення, що одним із найбільш ефективних напрямів модернізації фізичного виховання студентів є включення до навчальних програм найбільш популярних серед сучасної молоді видів фізичних вправ. Як свідчать результати наукових досліджень [1; 2], одним з провідних мотивів при виборі того чи іншого виду спорту або системи фізичних вправ у дівчат-студенток є корекція недоліків статури. У зв'язку з цим вважаємо, що засоби хореографії сприятимуть у вирішенні даної проблеми. До того ж цінність використання танцювальних вправ, полягає у тому, що заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожилів, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну і силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал.

Лясота Т.І., Левицька О.М. у своїх дослідженнях дійшли висновку, що інноваційні впровадження в навчальний процес у особистісно-орієнтованому навчанні з фізичного виховання мають свою технологію, яка передбачає встановлення мотивів, а також усвідомлення цілей і завдань навчання; способів досягнення поставлених цілей студентами. Тому в системі виховання підростаючого покоління значне місце повинні займати нові підходи до створення більш досконалої системи фізичного виховання, головними завданнями якої є пошук адекватних і об'єктивних методичних прийомів, залучення сучасних методів удосконалення фізичної підготовки та зміцнення здоров'я молоді [8].

Інновації у фізичному вихованні дають можливість студентам не лише фізично розвиватися, а й формують світогляд. Інтегральний підхід передбачає систематизацію в єдину складну модель методи і теорії, які довели свою коректність. Інноваційні технології включають в себе: реалізацію педагогічних умов, спрямованих на оптимізацію процесу фізичного виховання: формування і розвиток стійкої мотивації (потреби) до занять фізичними вправами; використання багатоваріантних форм, засобів і методів у процесі занять; особистісно-орієнтований підхід у роботі зі студентками; здійснення комплексного впливу на свідому, емоційно-чуттєву та діяльну сфери особистості студенток; забезпечення постійного медико-педагогічного контролю. У процесі модернізації фізичного виховання студенток засобами хореографії інтегральний підхід спрямований на активне мотиваційно-ціннісне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності; орієнтацію на фізичне вдосконалення та самовдосконалення; оволодіння системою знань, умінь і навичок у галузі фізичної культури та хореографії. Використання засобів хореографії в процесі фізичного виховання студенток на основі інтегрального підходу обумовлює реалізацію студента у навчальній, соціальній, професійній та суспільній діяльності та ґрунтується на принципах гуманістичної педагогіки і психології.

Однією з першорядних умов ефективності технологій навчання є педагогічна взаємодія учасників навчально-виховного процесу при оптимальному педагогічному спілкуванні: мотивування студенток до навчання шляхом добору найбільш цікавих для них випадків, проблем; використання різноманітних методів для привернення уваги студенток, налаштування їх на роботу, застосування групового, змагального та індивідуального оцінювання, самооцінки та взаємооцінки студенток, врахування досягнень групи та індивідуального прогресу студенток та ін. Цей процес має відбуватися в атмосфері доброзичливості та взаємопідтримки. У результаті досліджень доцільності використання інноваційних технологій Гужевським В.О. встановлено, що мотиваційне ставлення студентів до цінностей фізичного виховання обумовлено наступними домінуючими категоріями мотивів: пізнавально-діяльним мотивом, соціальному мотивом, потребі значущості фізичного виховання в майбутній професійній діяльності, мотиві емоційного задоволення від фізкультурно-оздоровчої активності, мотиві критичного ставлення до незадовільних умов організації, форм занять з фізичного виховання [4].

Результати аналізу досліджень науковців свідчать, що сучасні технології навчання передбачають врахування індивідуальних фізичних та інтелектуальних особливостей, індивідуально-типологічних особливостей фізичної підготовленості та сприйняття теоретичного матеріалу для ефективної організації навчального процесу в різнорівневих групах [9].

Основним специфічним засобом хореографії є танцювальний рух, який є не лише виразним засобом хореографії, але і засобом естетико-фізичного тренування людського тіла. Поняття «танцювальний рух» можна визначити як цілісність гармонійно узгоджених, послідовно поєднаних елементів — позицій, положень і рухів ніг, рук, голови, тулуба. В єдності вони виражають образ, дію, емоції, почуття. Танцювальний рух організований у часі та просторі, підпорядкований законам музики та має певний темп, ритм, що в свою чергу сприяє формуванню відчуття ритму.

В наш час танець широко застосовують в галузі професійно – прикладної підготовки, спеціальної й позатренувальної підготовки спортсменів, фізичного виховання дошкільників та дітей молодшого шкільного віку. Як синтетичний вид мистецтва, хореографія має потенційні можливості для вирішення багатьох завдань фізичного виховання. Оскільки хореографічні уміння й навички за своєю природою, структурою й методикою вивчення ідентичні до рухових [12]. Хореографія є засобом, що використовується у процесі фізичного виховання з метою формування естетичної культури студентів. Доцільність проведення хореографічних занять, зокрема народної хореографії у масовій фізкультурно-оздоровчій

та виховній роботі зі студентами постійно обговорюються прогресивними освітянами, істориками, психологами. Зауважимо, що у вишах України заняття різними видами танцю пропонуються переважно у позанавчальний час і відносяться до виховної роботи зі студентами. В університетах створюються танцювальні колективи до яких можуть записуватись студенти, але в цих колективах важко займатись не професіоналам, початківцям. Ця проблема повністю вирішена в польських університетах, де поряд з професійними танцювальними колективами університетів надана можливість займатись танцями студентам, які не мають належної попередньої підготовки і не займались танцями до вступу у виш, але хотіли-б удосконалюватись у цьому виді.

Федосєєва Л.О. стверджує, що використання хореографічних вправ викликає у студенток підвищений інтерес до занять фізичною культурою і до подальшого самовдосконалення [11].

Про переваги впровадження танцю у програми фізичного виховання говорять і американські вчені [14; 16; 18], дійшовши висновку, що танець охоплює психомоторну (оскільки включає в себе рухи, які можна використовувати протягом всього життя), когнітивну (критичне мислення) та афективну (самовираження) сфери людини. Таким чином, допомагають студентам досягти успіху в навчанні та отримувати користь від життя протягом усього життя, підтримуючи активний спосіб життя [14; 16; 18].

Місце танцю у шведській системі фізичного виховання протягом 50 років (1962-2011) вивчали Torun Mattsson та Suzanne Lundvall. Науковцями виявлено, що педагогічний дискурс танцю залишається в межах високо дисциплінарної системи соціального контролю [17].

Angioi M, Metsios GS, Twitchett E, Koutedakis Y, Wyon M. встановили суттєву кореляцію між показником естетичної компетентності та стрибкоподібною здатністю та відштовхуванням ($r = 0,55$ і $r = 0,55$, відповідно) і дійшли висновку, що м'язова витривалість верхньої частини тіла та стрибкоподібна здатність найкраще передбачають естетичну компетенцію [13].

Stephen L. Cone у своїх дослідженнях дійшов висновку, що танець може бути важливою частиною навчальної програми, яка сприяє вивченню психомоторних, когнітивних і емоційних навичок, пов'язаних з будь-якою фізичною діяльністю та може бути інтегрований як частина навчального плану фізичного виховання [14].

Методику комплексного застосування хореографічних та гімнастичних вправ на факультативних заняттях з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів різного ступеня фізичної підготовленості розробила Зубкова Т.І. Дослідниця виявила, достовірне поліпшення показників фізичних якостей, можливість поліпшення настрою, підвищений інтерес студентів до занять з фізичної культури, можливість повно і послідовно вирішувати завдання фізичного виховання студенток різного ступеня фізичної підготовленості, покращуючи їх функціональний стан [6].

Дослідження Кравчук Т.М., Роганіна О.С. свідчать, що використання танцювальних вправ в процесі фізичного виховання студенток ВНЗ сприяє значному підвищенню рівня їхнього фізичного здоров'я в цілому та покращенню окремих його показників, зокрема силового та життєвого індексу, часу відновлення ЧСС після 20 присідань. Танцювальні вправи також підвищують настрій, поліпшують самопочуття та активність студенток, що й було статистично доведено науковцями [7].

Проблеми взаємовпливу та інтеграції фізичного виховання і хореографії розглянуто у працях Rafferty S. Науковець відмічає прогалини у структурі програм підготовки танцюристів, які можуть бути заповнені засобами фізичного виховання та дає рекомендації усунення прогалин у фізичному вихованні за допомогою танцю [16].

Результати власних досліджень підтверджують відомості, що тілесна культура танцю передбачає вирішення завдань, спрямованих на оптимізацію рухової активності в залежності від індивідуальних та вікових особливостей, підвищення функціональних можливостей організму та виправлення незначних відхилень фізичного розвитку, що дає змогу розглядати танцювальні вправи в системі засобів фізичного виховання різних верств населення [12].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури та передової сучасної світової практики дозволяють зробити висновки про те, що включення засобів хореографії у програму фізичного виховання студенток на основі інтегрального підходу сприятиме успішному вирішенню досліджуваної проблеми. Доведено, що танцювальний рух є ефективним засобом тренування людського тіла і може ефективно використовуватися в сучасних дієвих технологіях навчання і виховання, які комплексно вирішують проблеми фізичного та інтелектуального розвитку студенток, задоволення потреби у руховій активності, формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою. Доступність, різноманітність засобів, форм, видів хореографії сприяють успішному збагаченню рухового досвіду, а висока емоційність занять підвищує інтерес студенток до систематичних занять фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень полягають у перевірці ефективності оптимізації фізичного виховання студенток засобами хореографії.

Література

1. Гаркава О.В. Использование нового формата на практических занятиях по физическому воспитанию в ВУЗе / О. В. Гаркава, Л. В. Любина // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. – 2016. – Вип. 3(2). – С. 87–90.
2. Герасимчук А. Новітні педагогічні технології в галузі фізичного виховання / А. Герасимчук, О. Ужеліна, Н. Базиліук, С. Каленська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – Т. 1. – С. 152–154.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с
4. Гужевський В.О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць [за редакцією проф. С.С. Єрмакова]. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), - №3. – 2014. – С.19-24

5. Земська Н. Характеристика рухової активності студентської молоді // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць № 3 (19), 2012. – С.211-215
6. Зубкова Т.И. Особенности применения хореографических упражнений при работе со студентами разной степени подготовленности / Т.И. Зубкова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 34.
7. Кравчук Т. М., Роганіна О. С. Оздоровчі можливості використання танцювальних вправ у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів // Теорія та методика фізичного виховання. 2015. № 02. – С.41-46
8. Лясота Т.І., Левицька О.М. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів/ Т.І. Лясота //«Молодий вчений», № 3.1 (43.1) - 2017.- С.202-205
9. Сычѐва Т.В. Инновационные технологии в физическом воспитании студенток / Т. В. Сычѐва // Физическое воспитание студентов. – Х., 2012. – №4. – С. 115–119.
10. Тимошенко О. В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір / О. В. Тимошенко, Ж. Г. Дьоміна // Освіта : всеукр. гром.-політ. тиж. – 2016. – № 15 (13–20 квітня). – С. 6.
11. Федосеева Л.О., Радаева С.В. Применение хореографических упражнений в физическом воспитании студенток // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы IX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского, г. Томск, 19–20 ноября 2015 г. С.- 77-79
12. Чупрун Н.Ф. Вплив занять боді-балетом на морфофункціональний стан та фізичну підготовленість студенток //Вісник Кам'янець-Подільського Національного Університету імені Івана Огієнка. - Вип. 8, 2015. - С.398-405
13. Angioi M, Metsios GS, Twitchett E, Koutedakis Y, Wyon M. Association between selected physical fitness parameters and esthetic competence in contemporary dancers. J Dance Med Sci. 2009;13(4):115-23
14. Column Editor: K. Andrew R. Richards. Benefits of Implementing a Dance Unit in Physical Education// Journal of Physical Education, Recreation & Dance. Pages 43-45 | Published online: 10 Sep 2015
15. Cone, Stephen L. An Innovative Approach to Integrating Dance into Physical Education // Journal of Physical Education, Recreation & Dance. Pages 3-4 | Published online: 21 Aug 2015
16. Rafferty S. Considerations for integrating fitness into dance training. J Dance Med Sci. 2010;14(2):45-9.
17. Torun Mattsson & Suzanne Lundvall. The position of dance in physical education // Sport, Education and Society Volume 20, 2015 - Issue 7 <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13573322.2013.837044>
18. Wang Bei. Research on Body Language in Aerobics Choreography and Physical Education based on Network QuestionnaireInternational //Journal of Future Generation Communication and Networking Vol. 9, No. 4 (2016), pp. 207-218

References

1. Garkava O.V. (2016). Ispol'zovanie novogo formata na prakticheskikh zaniatiakh po fizicheskomu vospitaniiu v VUZE / O. V. Garkava, L. V. Liubina. Naukovij chasopis [Nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova]. Vip. 3(2). – S. 87–90.
2. Gerasimchuk A. (2008). Novitni pedagogichni tekhnologii v galuzi fizichnogo vikhovannia / A. Gerasimchuk, O. Uzhelina, N. Baziliuk, S. Kalens'ka. Fizichne vikhovannia, sport i kul'tura zdorov'ia u suchasnomu suspil'stvi. T. 1. – S. 152–154.
3. Griban G.P. (2009). Zhittiediial'nist' ta rukhova aktivnist' studentiv. – Zhitomir: Vid-vo Ruta, 593 s
4. Guzhevs'kij V.O. (2014). Docil'nist' vikoristannia innovacijnikh tekhnologij u formuvanni osobistisno-orientovanoi motivacii studentiv do fizichnogo vikhovannia. Pedagogika, psikhologija ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannia i sportu: zb. nauk. prac' [za redakcieiu prof. S.S. Iermakova]. – Kharkiv : KhDADM (KhKhPI), - vol.3. S.19-24
5. Zems'ka N. (2012). Kharakteristika rukhovoї aktivnosti student'skoi molodi. Fizichne vikhovannia, sport i kul'tura zdorov'ia u suchasnomu suspil'stvi : zbmik naukovikh prac' vol. 3 (19), S.211-215
6. Zubkova T.I. (2006). Osobennosti primeneniia khoreograficheskikh uprazhnenij pri rabote so studentami raznoj stepeni podgotovlennosti / T.I. Zubkova. Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury. vol. 4. – S. 34.
7. Kravchuk T. M., Roganina O. S.(2015). Oздorovchi mozhlivosti vikoristannia tanciuval'nikh vprav u fizichnomu vikhovanni studentiv vishchikh navchal'nikh zakladiv. Teoriia ta metodika fizichnogo vikhovannia. vol. 02. – S.41-46
8. Liasota T.I., Levic'ka O.M. (2017). Innovacijni tekhnologii u fizichnomu vikhovanni studentiv/ T.I. Liasota. Molodij vchenij, vol. 3.1 (43.1) - S.202-205
9. Сычѐва Т.В. (2012). Innovacionnye tekhnologii v fizicheskom vospitanii studentok / Т. В. Сычѐва. Физическое воспитание студентов. – Kh., 2012. – vol.4. – S. 115–119.
10. Timoshenko O. V. (2016). Iak modernizuvati nacional'nu sistem u fizichnogo vikhovannia? Suchasnij osvitnij vimir / O. V. Timoshenko, Zh. G. D'omina. Osvita : vseukr. grom.-polit. tizh. –vol. 15 (13–20 kvitnia). – S. 6.
11. Fedoseeva L.O., Radaeva S.V. (2015). Primenenie khoreograficheskikh uprazhnenij v fizicheskom vospitanii studentok. Fizicheskaia kul'tura, zdrovokhranenie i obrazovanie : materialy IX Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoi konferencii, posviashchennoj pamiatii V.S. Pirusskogo, g. Tomsk, 19–20 noiabria, S.- 77-79
12. Chuprun N.F. (2015). Vpliv zaniat' bodi-baletom na morfofunkcional'nij stan ta fizichnu pidgotovlenist' studentok. Visnik Kamianec'-Podil's'kogo Nacional'nogo Universitetu imeni Ivana Ogiienka. - Vip. 8, S.398-405
13. Angioi M, Metsios GS, Twitchett E, Koutedakis Y, Wyon M. (2009). Association between selected physical fitness parameters and esthetic competence in contemporary dancers. J Dance Med Sci. 13(4):115-23
14. Column Editor: K. Andrew R. Richards (2015). Benefits of Implementing a Dance Unit in Physical Education. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 10 Pages 43-
15. Cone, Stephen L.(2015). An Innovative Approach to Integrating Dance into Physical Education. Journal of Physical Education, Recreation & Dance,21, Pages 3-4

16. Rafferty S. (2010). Considerations for integrating fitness into dance training. J Dance Med Sci. 14(2):45-9.
17. Torun Mattsson & Suzanne Lundvall (2015). The position of dance in physical education. Sport, Education and Society, 20.
18. Wang Bei (2016). Research on Body Language in Aerobics Choreography and Physical Education based on Network Questionnaire International. Journal of Future Generation Communication and Networking Vol. 9, No. 4 pp. 207-218

**Шаповалова В.В., к.мед.н, доцент,
Латенко С.Б., старший викладач,
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ**

СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ТРАНСПЛАНТАЦІЇ ОРГАНІВ

Стаття присвячена стану проблеми трансплантології, післяопераційної фізичної реабілітації та досвіду українських пацієнтів з донорськими органами у спорті - участь спортсменів- реципієнтів в турнірі з міні-футболу в Республіці Беларусь у жовтні 2019 року. Систематизовано основні підходи до реабілітації після трансплантації органів хворим.

Ключові слова: трансплантація, фізична реабілітація, спорт, якість життя

Шаповалова В.В., Латенко С.Б. «Спорт как способ физической реабилитации пациентов после трансплантации органов». *Статья посвящена состоянию проблемы трансплантологии, послеоперационной физической реабилитации и опыту украинских пациентов с донорскими органами в спорте – участие реципиентов в турнире по мини-футболу в Республике Беларусь в октябре 2019 г. Систематизированы основные подходы к реабилитации после трансплантации органов пациентам.*

Ключевые слова: трансплантация, физическая реабилитация, спорт, качество жизни

Shapovalova Valentina, Latenko Svitlana “Sports as a method of physical rehabilitation of patients after organ’s transplantation”. *This article is devoted to the status of the problem of transplantology, postoperative physical rehabilitation and the experience of Ukrainian patients with donor organs in sports - the participation of recipients in the futsal tournament in the Republic of Belarus in October 2019. The basic approaches to rehabilitation of transplantation are systematized.*

The use of sports activities as a method of rehabilitation of patients after organ transplantation is possible in the long-term rehabilitation period in the absence of contraindications. At the same time Sports games among people after transplantation are held with the aim of:

- raising public awareness of organ donation and transplantation;
- promotion of physical culture and sports among people after transplantation as an important factor in shaping a healthy lifestyle, social, psychological and physical rehabilitation of persons with disabilities;
- the development of physical culture and mass sports among people who have undergone organ transplantation;
- preparing a sports reserve and improving the athletic skills of people who have undergone organ transplantation;
- formation and staffing of the Ukrainian national team for sports after transplantation for preparation and participation in international competitions.

Post-operative rehabilitation of the recipients who underwent surgery for donor organ transplantation is a complex of medical and social measures aimed at quick and qualitative restoration of the patient's health, labor and psychological status. Regular exercise helps to reduce the risk of hypertension, diabetes, hypercholesterolemia, and improve the overall quality of life of patients after organ transplantation. The use of sports activities, as a method of rehabilitation of patients after organ transplantation, is possible in the long-term rehabilitation period in the absence of contraindications. Given that their use in case patients is almost unknown, further development of these issues is a promising area of practical and scientific and methodological research.

Key words: transplantation, physical rehabilitation, sports, quality of life

Постановка проблеми. Трансплантація органів та (або) тканин людини є засобом порятунку життя і відновлення здоров'я багатьох хворих.

Трансплантологія - молода та перспективна наука, яка з'явилась у ХІХ столітті на базі хірургії та пройшла величезний шлях від пересадки тканин і частин тіла (рогівки ока, зубів, кісток і шкіри, суглобів) до трансплантації органів (яєчник, нирки, печінка). Апогеєм розвитку трансплантології стала пересадка серця людини [2, с. 65].

Трансплантація є кінцевим засобом порятунку життя та відновлення здоров'я людини. Даний спосіб лікування проводиться порівняно часто в сучасній медицині у термінальних хворих. Удосконалення методів консервації органів, пригнічення реакції відторгнення за допомогою сучасних препаратів, техніки штучного кровообігу та інтенсивної терапії дозволяє все ширше застосовувати трансплантації в клінічній практиці.

Фізична реабілітація пацієнтів з трансплантованими органами це система заходів, спрямованих на розроблення і застосування комплексів фізичних вправ, використання інших методів і засобів реабілітації на різних етапах відновного лікування, що забезпечують функціональне відновлення особи, виявляють і розвивають резервні і компенсаторні можливості організму шляхом вироблення нових рухів, компенсаторних навичок, користування технічними та іншими засобами