

1. За період навчання в специфічних умовах набуття фахової освіти обрані компоненти соматичного та психічного здоров'я змінюють свій вплив на психосоматичний статус студентів технічного навчального закладу.

2. Виявлені на початку навчання гендерні відмінності в проявах загальної психомоторної, інтелектуальної, комунікативної активності та росто-вагових показників студентів за період навчання зберігаються тільки в показниках психомоторної витривалості та індексу маси тіла.

3. Росто-вагові показники студентів в якості критерія соматичного здоров'я проявляють відповідний вплив на обрані компоненти психічного здоров'я:

- психосоматичний стан здоров'я за обраними критеріями у студентів-чоловіків із збільшеною масою тіла знаходиться під переважним впливом психомоторної та інтелектуальної активності, з відносно зменшеною масою під переважним впливом комунікативної активності та невизначених факторів.

- у студентів-жінок зі збільшеною масою – переважно під впливом невизначених факторів, а серед жінок зі зменшеною масою під впливом інтелектуальної та комунікативної активності.

Таким чином, запропонований підхід до аналізу залежностей в стані психосоматичного здоров'я та методи обробки отриманих даних дозволяє використовувати їх в аналізі вікових, фахових та інших групових відмінностей в системі формування культури здоров'я.

Навчальна парадигма в якості сукупності освітянських технологій та методів набуття професійних компетенцій в обраній спеціальності за період навчання веде до свого детермінуючого впливу на прояви індивідуальності студентів в комунікативній, інтелектуальній, психомоторній сферах та відбивається деякими показниками соматичного стану.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Новицький Ю.В. Акмеологічні чинники спортивного зростання / Ю. В. Новицький // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. - № 10. – С. 159-163.

2. Новицький Ю. В. Порівняльна характеристика морфо-функціонального стану студентів за період 1981-2009 рр / Ю. В. Новицький // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – 2010. - Серія 15, Вип. 7. – С. 204-207.

3. Новицький Ю. В. Формування культури здоров'я в галузі фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / Ю. В. Новицький // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – 2010. - Серія 15, Вип. 8. – С. 110-113.

4. Новицький Ю. В. Формування культури здоров'я як етап побудови особистої успішності / Ю. В. Новицький // Проблеми формування здорового способу життя молоді: матеріали III Всеукр. Науково-практичної конф., Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2010. - С. 248 – 254.

5. Abraham H. Maslow. Motivation and Personality (2nd ed.) N.Y.: Harper & Row, 1970;

6. Stunkard A. J., Foch T.T., Hrubec Z. A twin study of human obesity/ Journal of the American Medical Association, 1986, 256. - P. 51 – 54.

7. Stunkard A. J., Harris J. R., Pedersen N. L., McClearn G. E. The body-mass index of twins who have been reared apart / New England Journal of Medicine, 1990, 322. - P. 1483 – 1487.

8. Stunkard A. J., Sorensen T.I.A., Hanis C., Teasdale T.W., Chakraborty R., Schull W. J., Schulsinger F. An adoption study of human obesity / New England Journal of Medicine, 1986, 314. - P. 193 – 198.

УДК: 796.071.4

**Огнистий А.В., Огніста К.М.**

**Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка**

#### ПОРІВННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНІСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ІЗ СУЧАСНИМИ СВІТОВИМИ СИСТЕМАМИ ОЦІНКИ

*У науковій публікації розглядається дефініція „фізична підготовленість”. Мета дослідження полягає в аналізі та порівнянні показників фізичної підготовленості майбутніх педагогів за різними системами оцінки. Виявлено, що рівень показників фізичної підготовленості студентів є надто низьким для того, щоб, ставши фахівцем, здійснювати фізичне виховання дітей на високому професійному рівні. У порівнянні з світовими системами оцінки показників фізичної підготовленості показані результати українськими студентками знаходяться в межах від нульового до середнього рівня і в більшості випадків не відповідають віковим нормам.*

**Ключові слова:** студент, вчитель, фізична підготовленість, тести, фізичні якості.

**Огнистий А.В., Огністая К.М. Сравнение показателей физической подготовленности будущих педагогов с современными мировыми системами оценки. В научной публикации рассматривается дефиниция „физическая подготовленность”. Цель исследования – заключается в анализе и сравнении показателей физической подготовленности будущих педагогов за разными системами оценки. Обнаружено, что уровень показателей физической подготовленности студентов является слишком низким для того, чтобы, став специалистом осуществлять физическое воспитание детей на высоком профессиональном уровне. В сравнении с мировыми системами оценки показателей физической подготовленности показаны результаты украинскими студентками находятся в пределах от нулевого к среднему уровню и в большинстве случаев не удовлетворяют возрастным нормам.**

**Ключевые слова:** студент, учитель, физическая подготовленность, тесты, физические качества.

**Ognistiy A.V., Ognista K.M. Comparison of indexes of physical preparednes of future teachers with modern**

**world systems of estimation.** There is such definition as „physical preparedness” in this science publication. Research aim consists in an analysis and comparison of indexes of physical preparedness of future teachers after the different systems of estimation. It is needed to state, that for a long time (from the moment of declension of obligatory control after „System of state tests and norms of estimation of population of Ukraine”) in the system of school physical education nothing have changed, it was confirmed invariability of one of important indexes of functioning of the system of physical education – level of physical preparedness, which is related with person’s health, professional competences and future of our ethnos. It was discovered that a level of indexes of physical preparedness of students is too low in order that, beginning a specialist to carry out physical education of children on high professional. In comparing to the world systems of estimation of indexes of physical preparedness results of the Ukrainian students are in limits from zero to the middle level and in most cases do not comply to the age-old norms. Ukrainian students substantially fall lag from the age-old norms of young people of Republic of China, USA, Russian federation, also after the systems of estimation of more close for us Europe countries such as Czech Folk Republic, Netherlands, England results correspond middle values. Absence of the system of state control negatively affected the state of physical preparedness of young people, and its renewal in 2017 year will become the first step to the detailed analysis and making a ways of improvement of bodily condition of population of Ukraine.

**Key words:** student, teacher, physical preparedness, tests, physical qualities.

**Постановка проблеми та її зв’язок з важливими науковими завданнями.** Визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращення його здоров’я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції є пріоритетним завданням держави загалом та освіти зокрема, до якої висувають нові вимоги, до навчання та виховання підростаючого покоління.

Розглядаючи характеристику різних видів професійної діяльності Т. Scharf, С. Vaught, Р. Kidd, L.J. Steiner, K.M. Kowalski, W.J. Wiehagen, L.L. Rethi, H.P. Cole [7] вказують на те, що освітня галузь відноситься до категорії з найбільш складними умовами праці. Такому положенню сприяє низький рівень рухової активності педагогів в силу їх ненормованості робочого дня, психічних навантажень, матеріального забезпечення [8]. У своєму дослідженні Т.W. Parker, С.J. Worringham [5], вказують на те, що недостатній рівень фізичної підготовленості є одним з провідних чинників, що сприяють виробничому травматизму, професійним захворюванням та “вигоранню”, в тому числі і у працівників освітньої галузі. Визнання суспільством педагога ключовою фігурою процесу навчання і виховання потребує вдосконалення підходів до розв’язання проблеми його професійної підготовки, оскільки студент педагогічного вищого навчального закладу готує себе до професії, успіх самореалізації у якій буде визначатися як його фаховою обізнаністю, так і психічним та фізичним благополуччям, ставленням до здоров’я свого й інших. На це робиться акцент у статті 26 Закону України „Про фізичну культуру і спорт”, який спрямовує до індивідуального підходу у сфері освіти, оздоровчої спрямованості і широкого використання різних засобів і форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу. Фізична культура має на меті забезпечити комплексний підхід у формуванні розумових і фізичних здібностей студентів, вдосконаленні їх фізичної і психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності.

Тому, проблема професійної підготовки майбутнього педагога, як носія здорового способу життя, є на сьогоднішній день актуальною і знаходить широке висвітлення у державних документах, а саме: Законах України: „Про фізичну культуру і спорт”, „Про вищу освіту”, Державній національній програмі “Освіта (Україна XXI ст.)”, „Національні стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки. З огляду на означене, перед вищою школою сьогодні постає важливе завдання щодо підготовки майбутнього фахівця рівень фізичної підготовленості якого дозволив на якісно-новому рівні виконувати свої професійні обов’язки, нести майбутнім поколінням основи здорового способу життя. Поряд з цим потрібно врахувати, що у осіб, які не займаються регулярно руховою діяльністю, спостерігається явно завищена суб’єктивна оцінка фізичного компоненту здоров’я. Вони не мають постійних орієнтовних даних про “кількість” свого здоров’я (точних відомостей про власну реальну фізичну підготовленість і найважливіші функціональні показники), оскільки орієнтовані на життєві критерії, не пов’язані з біологічними чинниками виживання. З пасивним руховим стилем життя зв’язано і зниження загальних адаптаційних можливостей людини [6].

**Аналіз спеціальної літератури** засвідчив, що питанням контролю за рівнем фізичної підготовленості, фізичного виховання, збереження й зміцнення здоров’я молоді були під постійною увагою науковців, предметом досліджень яких виступили різноманітні аспекти: фізична підготовленість молоді (О. Дрозд, Т. Круцевич, М. Линець, Л. Сергієнко, О. Куц), розвиток валеологічної культури, культури здоров’я (Г. Апанасенко, О. Бондаренко, Є. Булич, О. Ващенко, О. Дубогай, І. Муравов, П. Плахтій, І. Поташнюк, Б. Шиян, та ін.); підготовка майбутніх педагогів до фізкультурно-оздоровчої діяльності (В. Бальсевич, М. Віленський, В. Видрін, Л. Лубишева, Т. Круцевич, Л. Матвеев, В.Палій, Ж. Холодов, О. Худолій, Б.Шиян і ін.). Ураховуючи соціальну значущість якісної професійної підготовки майбутніх педагогів, підвищення ролі їх у вихованні здорового молодого покоління, важливість етапу навчання у вищій школі для набуття професійно значущих знань, умінь і навичок для фізичного виховання учнів, а також актуальність проблеми, її недостатню теоретичну і методичну розробленість, обрано напрямком дослідження „Фізична підготовленість майбутніх учителів та шляхи її покращення під призою Єв्रोатлантичної інтеграції”.

**Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Наукове дослідження виконано відповідно до тематичного плану науково-дослідних робіт Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка з теми: „Теорія і практика підготовки учителів до роботи з фізичного виховання учнів” (державний реєстраційний номер 0113U005994) та у відповідності до постанови Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045 „Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України”.

**Об'єктом дослідження** є професійно орієнтована підготовка педагога до роботи з фізичного виховання дітей.

**Предмет дослідження** – оцінка показників фізичної підготовленості майбутніх педагогів напрямку початкова освіта.

**Мета дослідження** – полягає в аналізі та порівнянні показників фізичної підготовленості майбутніх педагогів за різними системами оцінки.

Об'єкт і предмет дослідження обумовили необхідність розв'язання таких **завдань**:

1. Розкрити та науково обґрунтувати сутність феномена „фізична підготовленість”.

2. Визначити та порівняти показники фізичної підготовленості майбутніх фахівців дошкільної та початкової освіти за різними системами оцінки.

Відповідно до мети і завдань дослідження, використовувалися такі **методи дослідження**: теоретичні: системний аналіз спеціальної наукової літератури з проблем фізичної підготовки майбутніх учителів; обсерваційні – спостереження за навчально-виховним процесом; праксиметричні: вивчення навчальної документації, програм і результатів діяльності студентів; експериментальні методи, з-поміж яких провідним був педагогічний експеримент з метою визначення показників фізичної підготовленості студентів; на етапі узагальнення одержаних результатів використовувалися кількісний та якісний аналізи, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів.** У теорії та методиці фізичного виховання при характеристиці фізичних властивостей людини використовується багато різних словосполучень. До найбільш поширених з них відносяться такі, як „фізичні якості”, „фізичні здібності”, „фізичний розвиток”, „фізична підготовленість”, „фізична підготовка”, „фізичні кондиції”, „фізичний гарт”, „фізична працездатність”, „фізична придатність”, „фізична досконалість”, „фізична форма”, „фізична культура особистості”, „фізичне виховання” та ін. В контексті нашого дослідження вартими уваги є визначення суті понять „фізична підготовленість” і „підготовка”.

У словнику В.Даля [12] термін „підготовка” трактується як стан попереднього виконання чого-небудь, а „підготувати”, за С.Ожеговим і Н.Шведовою [14], означає навчити, дати необхідні знання для чого-небудь. Деякі автори розглядають „фізичну підготовленість” як особливий рівень фізичного розвитку, який дозволяє забезпечити високу ступінь працездатності та виконання професійно-значущих завдань [9]. Для педагога, який займається фізичним вихованням дітей, фізична підготовленість має неабияке значення, оскільки вона є складовою частиною його педагогічної майстерності в галузі фізичного виховання. Професійна діяльність, з одного боку, ставить до фахівця певні вимоги (висока працездатність, витримування дії сильних подразників, уміння сконцентрувати свою увагу, тривалий час перебувати в одній позі). Для проведення занять з фізичного виховання та організації фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних свят педагогу дошкільної освіти і вчителю початкових класів необхідно володіти широким арсеналом рухових дій і мати високий рівень фізичної підготовленості. І врешті-решт, фізична підготовленість є важливою складовою здоров'я людини, а, отже, має велике значення для педагога як для особистості. Тому у процесі підготовки студентів – майбутніх фахівців дошкільної та початкової освіти – фізична підготовленість має не менше значення, ніж теоретична чи методична. Звідси виникає необхідність виявити рівень фізичної підготовленості студентів, що навчаються за напрямком дошкільна і початкова освіта. Складовою частиною фізичного виховання та професійної підготовки майбутніх фахівців є система тестування фізичної підготовленості. У практиці фізичного виховання склалася певна кількість рухових тестів, за допомогою яких різні дослідники в різний час випробовували фізичну підготовленість людини [16]. Результати наших досліджень виявили цікаву тенденцію – 80% опитаних поступивши у вищий навчальний заклад за напрямком дошкільна і початкова освіта були здивовані тим, що педагог дошкільної та початкової освіти повинен мати належний рівень фізичної підготовленості, необхідний для проведення занять з фізичного виховання і уроків фізичної культури, для того, щоб навчити будь-якої вправи дитину, у самого педагога показ цієї вправи повинен бути якщо не ідеальним, то наближеним до нього. А знання початкових показників функціональних і фізичних можливостей організму студентів, а також їх динаміки впродовж всього періоду їх вищої професійної освіти у вищих установах, за твердженням М.Г. Озоліна [15] дозволяє розподілити учбове навантаження по роках навчання. Для визначення та порівняння оцінок показників фізичної підготовленості нами було проведено тестування студенток-дівчат Тернопільського національного педагогічного університету ім. В.Гнатюка за напрямком підготовки дошкільна і початкова освіта (2015 рр., n=40), які представлені у табл. 1.

Таблиця 1

**Середні результати тестування показників фізичної підготовленості дівчат-студенток ТНПУ ім. В.Гнатюка (2015 н.р., n=40) у порівнянні з різними системами оцінки**

№	Види випробувань		Mx±Sms	Системи тестування	Вікова норма	Оцінка
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, (рази)	р	7,10±0,90	«Президентські змагання» Росія	16 разів	Результат рівень 6 років
				Комплекс ГПО, Росія (2014 р.)	9-16 разів	Нульовий результат
				Нормативи КНР	9 разів	Результат рівень 13-15 років
				Державні тести Україна (1996 р.)	7-24 разів	Низький рівень
2	Вис на зігнутих руках, (с)	р	13,3±0,95	Президентські змагання, Росія	41 с.	Результат рівень 9 років
				ЮНІФІТ Чехія	6-14 с. середній рівень	Середній рівень

				Рухова підготовленість школярів Англії	5-14 с. задовільно	Задовільно
				Рухові здібності школярів Нідерландів	10-14 с. середній рівень	Середній рівень
				Нормативи Сінгапур	35-41 с. середній рівень	Низький рівень
				Державні тести Україна (1996 р.)	5-21 с.	Середній рівень
3	Піднімання в сід за 1 хв, (рази)	p	37,7±0,87	ЮНІФІТ Чехія	34-37 середній рівень	Середній рівень
				Рухова підготовленість школярів Англії	25-65 задовільно	Задовільно
				Комплекс ГПО, Росія (2014 р.)	20-40 разів	Рівень «срібний значок»
				Американські президентські тести	44 рази	Результат рівень 7 років
				Нормативи Сінгапур	27-28 разів середній рівень	Високий рівень
				Державні тести Україна (1996 р.)	28-47 разів	Середній рівень

p\* -результат.

Оцінювання окремих показників фізичної підготовленості студенток першого курсу, напрямку підготовки початкова освіта, за різними системами виявив, що результати носять дискусійний та суперечливий характер. Так аналізуючи результати тесту „згинання і розгинання рук в упорі лежачи” -  $7,10 \pm 0,90$  разів можна констатувати, що за найбільш поширеними системами оцінки які використовуються у Російській федерації [10] наші студентки показали невітшаний „нульовий” результат. Цей же самий результат оцінений за системою оцінки Китайської Народної Республіки [1] відповідав би віку 13-15 років. В той же час за системою наших „Державних тестів та нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України” [13] він відповідає низькому рівневі. Загалом аналізуючи систему оцінки і виконання даного тесту у різних країнах потрібно відзначити, що середній віковий діапазон знаходиться в межах 7-16 разів. Як ми бачимо наші дівчата знаходяться на початку оціночної шкали, що не може нас турбувати. Кращі оцінки за різними національними системами наші студентки отримали у тестах „вис на зігнутих руках” та „підніманні тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв.” Загалом результати у виконанні цих двох теста можна визнати як середні, а в підніманні тулуба в сід за 1 хв. у Сінгапурі [1] результати наших дівчат знаходяться на високому рівні. В той же час оцінюючи ці ж тести у США за методикою „Президентських тестів” [11] наші студентки показали результати, що відповідають дівчаткам 7-9 років. Додаткові інтерв'ю студенток першого курсу 2015 року виявили, що більшість з них у атестатах про загальну середню освіту у графі „фізична культура” стоїть відмітка 10-12 балів. Лише троє студентів отримали за фізичну культуру 8-9 балів. Нажаль, результати тестування фізичної підготовленості цього не підтверджують.

**ВИСНОВКИ.** Підводячи підсумки, можна сказати, що такі результати є надзвичайно невітшними. Рівень фізичної підготовленості студентів є надто низьким для того, щоб ставши фахівцем дошкільної освіти та вчителями початкових класів і змогли здійснювати фізичне виховання дітей на високому професійному рівні. Потрібно констатувати, що протягом тривалого часу (з моменту відміни обов'язкового контролю за системою „Державних тестів і нормативів оцінки населення України”) у шкільному фізичному вихованні майже нічого не змінилось, це підтверджується незмінністю одного з важливих показників функціонування системи фізичного виховання – рівня фізичної підготовленості, який напряму пов'язаний зі здоров'ям особи, професійними компетентностями та майбутнім нашого етносу.

Порівнюючи показники фізичної підготовленості студенток Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка зі шкалами оцінок провідних країн світу зауважимо, що по відношенню до деяких систем оцінок ми суттєво відстаємо від вікових норм (КНР [1], США [11], Російська федерація [10]), а за іншими, ближчими нам країнами Європи (Чеська республіка [4], Нідерланди [2], Англія [3]) результати відповідають середнім величинам. Відсутність системи державного контролю негативно позначилось на стані фізичної підготовленості молоді, а її відновлення у 2017 році стане першим кроком до ґрунтовного аналізу та вироблення шляхів покращення фізичного стану населення України через надання можливості самостійно оцінювати рівень фізичної підготовленості, що повинно призвести до формування здорового способу життя, патріотизму та національної свідомості населення України, підвищенню рівня готовності до захисту Вітчизни.

**ПОДАЛЬШІ НАУКОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ** будуть торкатись створення сучасних систем оцінювання фізичної підготовленості населення України з врахуванням власного та світового досвіду.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Drabik J. Sprawnosć fizyczna I jej testowanie u mlodziezy szkolnej / Drabik J. – Gdansk, 1992. – 352 S.
2. Kemper H.C. The Motor Fitness Test. Apractical aproach standard measurement of motor performances in the field of physical education in the Netherlands. W: Evaluation of motor fitness / J Simons. R. Rensoned / L.O.K.U. Lenven, 1983. P. 101-115.
3. Leeds Education Department and Carnegie School of Physical Education: A joint studu ofphysical fitness in relation to school children. – Leeds Education Authority, 2002. – 269 P.
4. Mekota K., UNIFITTEST (6-60). Test and Norms of Motor Performance and Physical Fitnes in Youth and in Adult Age / K. Mekota, R. Kovar. – Vydavatelstvi Univerzity Palackeno. – Olomouc, 1995. – 108 P.

5. Parker T.W. Fitness for work in mining : Not a „One size fits all” approach / T.W. Parker, C.J. Worringham // In Queensland Mining Industry Health & Safety Conference. Townsville, 2004. P. 2–14
6. Stepanko A.V. Preparation of future primary school teachers for physical education lessons This Dissertation is prepared for obtaining a scientific degree in Pedagogy, speciality 13.00.04 - Theory and Methods of Professional Education / Stepanko A.V. - National Pedagogical University named after Volodymyr Gnatyuk, Ternopil, 2009. – 236 P.
7. T. Scharf, C. Vaught, P. Kidd, L.J. Steiner, K.M. Kowalski, W.J. Wiehagen, L.L. Rethi, H.P. Cole (Toward a Typology of Dynamic and Hazardous Work Environments / T. Scharf [at al.] // Hum Ecol Risk Assess. 2001. № 7 (7). P. 1827–1841)
8. Zahorska-Markiewicz B. Nutritional status and physical fitness of Polish miners and steel workers / B. Zahorska-Markiewicz. - International Archives of Occupational and Environmental Health. 1991. № 2 (63). P. 129-132
9. Антонов В. Г. Содержание и основы направления профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД / В. Г. Антонов. - Минск, 1991. - С. 3-9.
10. Вавилов Ю.Н. Президентские состязания / Ю.Н. Вавилов, Е.П. Какорина, К.Ю.Вавилов/ - Физ. Кутура в школе. – 1997. - №7. – С. 51-58.
11. Гуськов С.И., Кофман Л.Б. Спорт и американская школа / С.И.Гуськов, Л.Б.Кофман. – М.- 1995. – 160 с.
12. Даль В. И. Толковый словарь великорусского языка / [состав. В. И. Даль]. – М. : Русский язык, 1998. – 688 с.
13. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / [упорядкув. М. Д. Зубалій]. – К., 1997. – 36 с.
14. Ожегов С. И. Словарь русского языка / [состав. Ожегов С. И. , ред. Н. Ю. Шведова]. – М. : Русский язык, 1986. – 797 с.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. М.: ООО „Издательство Астель”, 2004. — 863 с.
16. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К.: „Олімпійська література”, 2001. – 439 с.

УДК 618.19-089.87

**Одинець Т.Є., Бріскін Ю.А.**  
**Запорізький національний університет**  
**Львівський державний університет фізичної культури**

### **ПОЛІПШЕННЯ РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СИСТЕМИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ У ЖІНОК З ПОСТМАСТЕКТОМІЧНИМ СИНДРОМОМ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ ПРОБЛЕМНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

*Найчастішим наслідком лікування раку молочної залози є постмастектомічний синдром, що поєднує в собі функціональні порушення з боку різних систем. Мета: визначити особливості поліпшення резервних можливостей системи зовнішнього дихання в жінок з постмастектомічним синдромом шляхом застосування проблемно-орієнтованої програми фізичної реабілітації. Методи дослідження: аналіз літературних джерел та емпіричних даних; спірографія, дихальні проби Штанге та Генчі, екскурсія грудної клітки; методи математичної статистики. Результати: експериментальна перевірка ефективності розробленої проблемно-орієнтованої програми фізичної реабілітації показала, що у жінок основної групи з постмастектомічним синдромом було відзначено вірогідне поліпшення більшості показників функції зовнішнього дихання протягом стаціонарного етапу реабілітації, в той час як у групі порівняння – лише часу затримки дихання на фазі вдиху та видиху.*

**Ключові слова:** дихальна система, жінки, проблемно-орієнтована програма, постмастектомічний синдром, фізична реабілітація.

**Одинець Т.Е., Бріскін Ю.А. Улучшение резервных возможностей системы внешнего дыхания у женщин с постмастэктомическим синдромом путем применения проблемно-ориентированной программы физической реабилитации.** *Части́м следствием лечения рака молочной железы является постмастэктомический синдром, объединяющий в себе функциональные нарушения со стороны различных систем. Цель: определить особенности улучшения резервных возможностей системы внешнего дыхания у женщин с постмастэктомическим синдромом путем применения проблемно-ориентированной программы физической реабилитации. Методы исследования: анализ литературных источников и эмпирических данных; спирография, дыхательные пробы Штанге и Генчи, экскурсия грудной клетки; методы математической статистики. Результаты: экспериментальная проверка эффективности разработанной проблемно-ориентированной программы физической реабилитации показала, что у женщин основной группы было отмечено достоверное улучшение большинства показателей функции внешнего дыхания в течение стационарного этапа реабилитации, в то время как в группе сравнения – только времени задержки дыхания на фазе вдоха и выдоха.*

**Ключевые слова:** дыхательная система, женщины, проблемно-ориентированная программа, постмастэктомический синдром, физическая реабилитация.

**Odynets T.E., Briskin Y.A. Improvement of reserve capacity of external respiration in women with the postmastectomy syndrome by implementing problem-oriented program of physical rehabilitation.** *Breast cancer is quite common cancer pathology of women not only in Ukraine but throughout the world. Modern trends in incidence and mortality rates show a steady increase of the share of the localization of tumors for women. The most common consequence of breast cancer is*