

особистісно орієнтованої педагогічної парадигми, на уроках фізичної культури учні мають бути мотивовані на систематичне фізичне самовдосконалення. Одночасно вчитель має бути мотивований на систематичне досягнення мети предмета "Фізична культура" за умов виконання програмних вимог до сучасного уроку. Такий ефект може бути досягнутий лише при комплексному використанні усього інноваційного арсеналу методів і засобів навчання [1].

Здійснити співвіднесення Критеріїв (розділ 4 "Застосування інновацій на уроці" [7] з вимогами Програми до сучасного уроку фізичної культури [9] було неможливо у зв'язку з різним сутнісним змістом зазначених складових. Зокрема, вимоги до сучасного уроку в Програмі розкривають функції вчителя фізичної культури (що має робити Учитель на кожному уроці, а на конкурсному – як найкраще в своєму професійному житті). У Критеріях – зазначене лише місце, де можливо використання інновацій (не визначено – яких саме). Тому, залежно від рівня компетентності кожної особи в складі журі Конкурсу, погляд на "інновації" суто особистий, суб'єктивний, не науково обґрунтований, а тим більше – не відповідний нормативним вимогам до урочної діяльності з фізичного виховання сучасного педагога.

Висновки. Здійснене дослідження дозволяє констатувати наступне:

- відсутній науковий апарат в контексті дефініції "інноваційний урок фізичної культури", хоча конкурс на кращий інноваційний урок триває десятиріччя;
- учитель фізичної культури працює в стані методичного вакууму, що не сприяє сталому розвитку інноватики в методиці фізичного виховання дітей і підлітків, а отже й її модернізації на наукових засадах;
- умовна відповідність педагогічних завдань за Програмою завданням, які виокремлені у критеріях оцінювання інноваційного уроку фізичної культури складає близько 52%;
- розділ "Застосування інновацій на уроці" за змістом суперечить іншим показникам Критеріїв, а також вимогам навчальної програми до сучасного уроку фізичної культури; за суттю – зазначає лише місця, де можливі інноваційні прийоми в діяльності вчителя, а не зміст його інноваційної діяльності, рівень професійної майстерності;
- критерії оцінювання інноваційного уроку потребують кардинальної зміни, узгодження відповідно до чинних програмних вимог, об'єктивізації.

Перспективи використання результатів дослідження полягають у науковому обґрунтуванні дефініції "інноваційний урок фізичної культури". Матеріали дослідження можуть бути використані під час педагогічної атестації вчителів фізичної культури, підготовки творчих звітів, конкурсних матеріалів.

У перспективі подальших розвідок заплановано контент-аналіз методичних розробок і відео уроків переможців Конкурсу.

Література

1. Аксьонова О. П. Методи навчання в системі фізичного самовдосконалення учнів основної та старшої школи / О. П. Аксьонова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип. 91. Т. 1 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів: ЧДПУ, 2011. – 536 с. – С. 20-23.
2. Арламовський Родіон. Сучасні підходи до фізичного виховання школярів з різним рівнем фізичного стану [Електронний ресурс] / Р. Арламовський. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/old_jrnl/Soc_Gum/vpnu_fiz_kult/2011_13/6_Arlam.htm, вільний. – Назва з екрану. – (Дата звернення: 31.12.16).
3. Бачинська Н. В., Бачинський А. В. Інноваційні методи використання у фізичній культурі [Електронний ресурс] / Н. В. Бачинська, А. В. Бачинський. – Режим доступу: http://www.rusnauka.com/14_ENXXI_2013/Sport/2_134148.doc.htm, вільний. – (Дата звернення: 29.12.16).
4. Васьков Ю. В. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів / Ю. В. Васьков // Теорія і методика фізичного виховання. – 2016. – № 4. – С. 5-11.
5. Вілігорський О. М. Інноваційні технології на уроках фізичної культури в школі [Електронний ресурс] / О. М. Вілігорський. – Режим доступу: http://www.rusnauka.com/14_NPRT_2010/Sport/66363.doc.htm, вільний. – (Дата звернення: 29.12.16).
6. Голобородько Н. В. Здоров'єсберегаючі технології в освіті [Текст] / Н. В. Голобородько // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Уфа, ноябрь 2013 г.). – Уфа: Лето, 2013. – С. 82-85.
7. Про затвердження Положення про Всеукраїнський конкурс "Інноваційний урок фізичної культури та урок фізичної культури з елементами футболу" / Затв. наказом МОН України 07.09.2011 № 1030 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z1336-11>, вільний. – (Дата звернення: 29.12.16).
8. Ульянова И. С. Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников / И. С. Ульянова // Молодой ученый. – 2015. – №10.1. – С. 42-49.
9. Фізична культура. 5 – 9 класи загальноосвітніх навчальних закладів : Навчальна програма / Авторський колектив під кер. Т. Ю. Круцевич. – К. : 2012. – 76 с.
10. Шаповаленко В. І., Гаркуша С. В. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання [Електронний ресурс] / В. І. Шаповаленко, С. В. Гаркуша. – Режим доступу: http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb_dl=2310, вільний. – (Дата звернення: 29.12.16).

Анієснюк Л.В.

**Національний технічний університет України
Київський політехнічний інститут ім. Сікорського І.І.**

РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ТА САМОСВІДОМОСТІ ЯК ОСНОВА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В статті зазначається, що важливим компонентом в підвищенні ефективності процесу фізичного виховання в вищих навчальних закладах є мотивація студентів до занять найбільш популярними серед студентської молоді видами фізичних

вправ. Зазначається, що врахування мотиваційних особливостей студентів є пріоритетним напрямком при корекції існуючих програм з фізичного виховання для вищих навчальних закладів.

Ключові слова: мотивація, фізичне виховання, студенти, вищі навчальні заклади.

Аникеенко Л.В. Развитие мотивации и самосознания как основа физического воспитания В статье отмечается, что важным компонентом в повышении эффективности процесса физического воспитания в высших учебных заведениях является мотивация студентов к занятиям наиболее популярными среди студенческой молодежи видами физических упражнений. Отмечается, что принятие во внимание мотивационных особенностей студентов является приоритетным направлением при коррекции существующих программ по физическому воспитанию для высших учебных заведений.

Ключевые слова: мотивация, физическое воспитание, студенты, высшие учебные заведения.

Anikeenko L. The development of motivation and self – consciousness as the base of physical bringing up. A development of physical qualities of human cannot be divided from functioning human's personal characteristics; moreover this development is determined with the help of these characteristics. An effectiveness of physical activities of youth as the same as other activities is determined with the help of need and motivating link which is connected with forming its demands, interests, motives, valuable orientations. That is why for achievement of high level of development of physical qualities, for mastering and effective mastering by key knowledge it is necessary to form demands at knowledge as well as an interest to learning. A motivation appears when a student feels an interest from the process and lesson conditions itself. A satisfaction of interesting promotes strengthening and a development of motives. So a motivation is a movement of human's energy; this energy or lightens doing activities or stimulates will effort; this helps to show patience, firmness, persistence as well as promotes a development of skills at achievement of aim.

A crisis of system of physical culture is determined by a lack of psychology approaches. A transfer of schemes and methods of psychology on a physical culture is unacceptable because an aim and tasks of sport and an aim and tasks of physical culture are different. The aim of sport is an achievement of maximal result; the aim of physical culture is forming of healthy mode of life as a condition of providing a health and workability

The problem of correlating physical and psychological aspects of a person is one of the most obvious reasons for the differences between scientists.

Some scientists who keep biogenetic approach think that processes of biological ripening are initial. Other scientists consider social and genetic approach as well as psychological and genetic approach; these scientists think that psychological aspect is important; this aspect is developed under an influence of society, learning, certain roles or under an influence of other laws but these laws are not independent on physical aspect.

Keywords: motivation, physical education, students, higher education institutions.

Актуальність Розвиток фізичних якостей людини неможливо відокремити від функціонування її особистісних характеристик; більш того, він визначається ними. Ефективність фізкультурної діяльності молодих людей, так само як й будь – якої іншої діяльності визначається потребно – мотиваційною ланкою, пов'язаною з формуванням їх потреб, інтересів, цілей, мотивів, ціннісних орієнтацій. Тому для досягнення високого рівня розвитку фізичних якостей, оволодіння та ефективного опанування ключовими компетенціями необхідно формувати потреби в знаннях та інтерес до навчання [1.8] Мотивація виникає тоді, коли студент відчуває інтерес від самого процесу та умов занять. Задовольнення зацікавленості сприяє зміцненню та розвитку мотивів. Мотивація, таким чином, є каталізатором енергії людини яка (енергія) або полегшує виконання діяльності, або стимулює вольове зусилля; допомагає проявити терпіння, завзятість, наполегливість, сприяє розвитку цілеспрямованості [2.5]

Криза системи фізичного виховання багато в чому визначається нерозробленістю психологічних підходів. Перенесення на фізичне виховання схем та методів, прийнятих в психології спорту, неприйнятний тому, що сама мета і завдання спорту та фізичного виховання різні. Мета спорту - досягнення максимального результату, а мета фізичного виховання – формування здорового способу життя як умови забезпечення здоров'я та працездатності.

Проблема співвідношення фізичного та психічного в людині багато років в психології була однією з найбільш явних причин для розбіжностей між вченими. Одні з них, які притримуються біогенетичного підходу, вважають процеси біологічного дозрівання первинними. Інші вчені представляють соціогенетичний та психогенетичний підходи; вони на перший план висувають психічне, що розвивається в результаті впливів суспільства, навчання, прийнятих ролей або по якихось своїх законах, але незалежно від фізичного [3.4]

В зв'язку з цим необхідним є створення перспективних інноваційних технологій в фізичному вихованні в вищих навчальних закладах [7] Ці технології повинні забезпечувати можливості для саморозвитку та фізичного вдосконалення, а також для формування активної життєвої позиції студентів.

Мета дослідження – дослідити розвиток мотивації та самосвідомості як основи фізичного виховання.

Завдання дослідження: 1. Зробити загальний аналіз даних щодо розвитку мотивації та самосвідомості як основи фізичного виховання.

2. Охарактеризувати основні мотиви студентів до занять фізичним вихованням.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково – методичної літератури, анкетування, опитування.

Організація дослідження. Дослідження проводилися на базі Національного Технічного університету України імені І. І. Сікорського «Київський політехнічний інститут»

Результати дослідження. Вітчизняна психологія, спираючись на основні положення діалектичного та історичного матеріалізму, на принципі детермінізму, активності та розвитку, прийшла до висновку, що особистість – не просто результат

біологічного дозрівання та не відбиток специфічних умов життя, а суб'єкт активної взаємодії із середовищем, в процесі якого індивід перетворюється в особистість. Але проголосивши єдність фізичного та психічного, дослідники особистості фізичне не зробили предметом свого вивчення через введений ними дихотомічний поділ психічного на індивідуальне та особистісне. Особистість формується суспільними відносинами, в які людина вступає в своїй предметній діяльності. Б. Г. Анан'єв також під індивідом розумів саме біологічного індивіда як організм. Звичайно, такий поділ на визначеному етапі формування понять було корисним і зіграло позитивну роль в виділенні психології особистості в самостійну галузь досліджень, але фізичний розвиток виявився поза сферою уваги психологів.

По – перше, вони можуть безпосередньо впливати на поведінку та психіку. Так, деякі автори першу з виділених ним стадій розвитку інтелекту називав сенсомоторну, навіть назвою підкреслюючи залежність пізнання та психологічного розвитку від розвитку рухів і появи сенсомоторної координації. Цей аспект безпосереднього впливу фізичного на психічне відзначений дослідниками вже давно. Виховання розуму та тіла – це один процес, а не два. Цей напрямок успішно досліджується в психології спорту при вивченні рухових здібностей.

Другий напрямок, в якому простежується вплив фізичного на психічне – це вплив на образ Я, в якому відображаються власні індивідуальні характеристики; їхня самооцінка й оцінка оточуючих людей. Саме виникнення самосвідомості звичайно пов'язують з оволодінням власним тілом та з процесом перетворення звичайних дій довільні дії. Третій напрямок впливу фізичного на психічне визначається тим що зовнішність людини та її фізичні якості мають визначену соціальну цінність, викликаючи в оточуючих людей відповідні почуття і чекання. Численні соціальні установки на зовнішність, що впливають на сприйняття людини людиною описані А. А. Бодальовим. Американські психологи виявили взаємозв'язок росту та соматотипу підлітка з його соціальним статусом. Так, для однолітків та вчителів більш привабливими представляються стрункі мускулісти (мезоморфний соматотип) учні аніж пухкі з надлишком жиру (ендоморфний соматотип).

Для розуміння формування особистості необхідно розглядати її з усіх боків в тому числі й в тілесних проявах, тому що людина є соціальною істотою і на індивідуальному рівні її фізичні якості так само як й психічні включені в соціальну взаємодію.

На наш погляд найбільший інтерес являє собою вивчення значення тілесного аспекту індивіда в формуванні самосвідомості тому що з одного боку, це значення досліджено недостатньо, а з іншого боку тому, що образ фізичного Я, задоволеність ним особистістю посередньо пов'язаний з Я – концепцією а також з мотивацією, яка визначає відношення особистості до форм активності, що вимагає прояву фізичних якостей та визначають входження або не входження фізичної культури в індивідуальний спосіб життя.

Процес психічного відображення тілесного досвіду можна розглядати на трьох рівнях.

Перший рівень – схема тіла

Схема тіла – це психічне утворення; воно простирається далі фізичних границь тіла та може містити в собі й предмети (одяг, знаряддя, автомобіль для водія). Схемі тіла багато в чому визначає образ руху. В більшості випадків схема тіла не репрезентована в свідомості. Це стійке фундаментальне утворення, що забезпечує автоматичне виконання рухів. Але коли виникають труднощі та перешкоди в вирішенні рухових завдань (наприклад виконання рухів в обмеженому просторі), а також при постановці спеціального завдання (при навчанні або при відпрацюванні рухових навичок) схема тіла усвідомлюється та займає своє місце в самосвідомості особистості, відображаючи власне тіло та рухи в поведінковому плані.

Другий рівень – образ тіла

Образ тіла відображає виразність тілесного Я в індивідуально – психологічному плані. Образ тіла виступає як результат психічного відображення власного тіла, як визначена розумова картина тілесного Я. В ньому виражена самооцінка тілесного Я особистості, в якій також відображається відношення оточуючих людей. Під впливом цього образу (насамперед в залежності від адекватності самооцінки) та задоволеності ним формується таке важливе для самосвідомості психологічне утворення як прийняття себе.

Третій рівень – концепція тіла

Концепція тіла показує особливості фізичного Я; це визначається взаємодією людини з іншими людьми та з суспільством. Концепція тіла відображає цінність тіла як такого, його частин та різних фізичних якостей особистості. Цей тип усвідомлення свого тіла може бути інтерпретований як раціональне розуміння. Він є регулятором поведінки, спрямованої на підтримку здоров'я та на боротьбу з хворобами та визначає включеність в індивідуальний спосіб життя видів діяльності, пов'язаних з руховою активністю. Надалі процес індивідуалізації концепції тіла веде до того, що вона займає своє місце в Я – концепції особистості, визначаючи включеність в спосіб життя діяльності, що вимагають рухової активності та демонстрації тих або інших фізичних якостей А.

Образ тіла та концепція тіла взаємозалежні. Відношення до свого тіла, задоволеність ним на пряму залежать від суб'єктивної відповідності образу тіла концепції тіла, а сама концепція тіла складається під впливом образу тіла а зв'язок цей неоднозначний. Наприклад, самооцінка, яка показує недостатній розвиток фізичної сили в хлопчика може вести як до переоцінки значення цієї якості, так й до недооцінки, до його знецінювання, а психологічні наслідки концептуалізації даної фізичної якості можуть бути різними: від комплексу неповноцінності від невпевненості та від скутості в рухах на людях, з уникненням ситуацій, що вимагають проявів цієї якості до гіперкомпенсації – прагнення постійно доводити собі та навколишнім людям що «в мене все гаразд» тощо. Але поділ образу тіла та концепції тіла необхідний, тому що ці два рівні являють собою різні психологічні реальності: образ тіла – це тілесний аспект «реального Я», а концепція тіла – це тілесний аспект «ідеального або бажаного Я». Запропонований підхід, який базується на вивченні закономірностей форм ування тілесного Я на трьох розглянутих рівнях, а саме: схема тіла, образ тіла та концепція тіла, дозволить не тільки побудувати психологічно обґрунтовану стратегію фізичного виховання студентів, але також створити новий вид психологічної служби.

Особливості мотивації на здоров'я

«Я – концепція» - це динамічна система уявлень людини про саму себе, куди входить як власне усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших якостей, так й самооцінка, а також суб'єктивне сприйняття факторів, які впливають. «Я –

концепція» виникає в людині в процесі соціальної взаємодії як неминучий та завжди унікальний результат психологічного розвитку, як відносно стійкий й в той же час підтверджений внутрішніми змінами та коливаннями психічний здобуток. Первісна залежність «Я – концепції» від зовнішніх впливів безперечна, але в подальшому вона відіграє самостійну роль в житті кожної людини.

Образ інших людей сприймається крізь призму «Я – концепції», яка формується в процесі соціалізації, виховання, але має соматичні та індивідуально - природні детермінанти. З віком відбувається розвиток потреб особистості. Саме в них та через них виявляється людина та відповідно відображається її «Я – концепція». В свою чергу й вона є для них оберненим зв'язком. На відміну від ситуативних «Я – образів» (яким індивід бачить, відчуває себе в кожний даний момент), «Я – концепція» створює в людині відчуття своєї постійної визначеності та самоотожнення. Так виглядає в загальних рисах діалектика становлення та прояву суперечних, завжди незавершених уявлень про власне Я в «Я – концепції» з її інтелектуальним, емоційним а також поведінковим елементом. Таким чином «Я – концепція» - це динамічна система уявлень особистості про себе, що існують в усвідомленій та в неусвідомленій формі; в поєднанні з їх емоційно забарвленою оцінкою та поведінковою реакцією, чинником яких виступають уявлення про себе та їх оцінка.

«Я – концепція» є досить складним і багаторівневим створенням.

Характеризуючи дану схему, можна сказати, що «Я – концепція» як установка складається з трьох базових елементів: когнітивний елемент або «образ Я». До змісту цієї складової відносяться уявлення про себе індивіда; емоційно – оцінна складова. Її головним елементом є самооцінка як ефективна оцінка уявлень про себе особистості. Самооцінка дає такі елементи цієї складової як само ставлення, самоповага або самозневага, почуття власної цінності або комплекс неповноцінності; поведінкова складова, тобто потенційна поведінкова реакція, яка виникає внаслідок неперервної взаємодії перших двох елементів «я – образу» та емоційно – оцінного елемента.

В складі третього елемента розрізняють такі елементи: саморегуляція, яка відбувається на першому рівні саморегулювання; самоконтроль, складова дія якого реалізується на другому рівні саморегулювання та створює передумови для цілеспрямованого самовиховання. В складі «Я – концепції» виділяють три основні модальності а саме: реальне Я, ідеальне Я та дзеркальне Я. Реальне Я – це уявлення індивіда про себе на даний момент (в дійсності). Ці поняття можуть бути як істинними, так й хибними. Ідеальне Я – це уявлення про те, яким індивід прагне стати. Дзеркальне Я – це уявлення індивіда про думки відносно нього з боку навколишніх людей (теорію дзеркального Я вперше було запропоновано Ч. Кулі та продовжено Дж. Мідом).

При аналізі існуючих схем структури та формування Я – концепції звертає на себе увагу недостатня презентованість в них фізичного або тілесного елемента. Наприклад в схемі Р. Бернса фізичне Я присутнє як другорядний аспект або один з поточних станів, який само спостерігається: наприклад Я - емоційне, Я – соціальне, Я – матеріальне та в цьому ряді Я – фізичне. Іншими словами Я – фізичне – це одна з ролей, в якій особа уявляє себе. Інші дослідники, які визначають стадії розвитку та становлення загальної Я – концепції, включають фізичне Я в свої схеми лише на перших етапах розвитку як схему тіла.

На наш погляд образ фізичного Я – це складний біосоціальний комплекс, а значення його в загальній структурі Я – концепції не пропадає з віком. В будь – якому разі формування фізичного Я – особистості продовжується й в зрілому віці. Нашим завданням є виділити структуру фізичного Я та запропонувати гіпотезу її розвитку в студентські роки через мотиваційну сферу.

Всі серйозні дослідження самосвідомості припускають визначену структурну організацію Я – концепції або принаймні виділяють її елементи. Критерії, які різні дослідники розглядають як основу побудови структури Я – концепції, залежать від тієї ролі, що вони відводять самосвідомості в процесі життєдіяльності людини. Такі дослідники як Є. Еріксон та інші вважають ведучою функцією Я – концепції захисну та представляють Я – концепцію як суму самоідентифікації або стадій автономності.

Висновки.

1. В статті розкриваються теоретичні підходи до питання фізіологічних механізмів формування мотиваційної сфери. В даний час питання мотивації є одним з найбільш важливих та займає значне місце в сучасних фізіологічних дослідженнях. На сьогодні більшість робіт спрямовані на пошуки факторів, що забезпечують встановлення тимчасового зв'язку між стимулом та реакцією.

2. Існуючі в даний час теорії мотивації можна розділити на дві групи. Перша група розглядає енергетичну сторону мотивації – теорія ослаблення напруги (потреби). Інша група гіпотез про походження мотивації ключову роль відводить факторам зовнішнього середовища.

Мотивація – це активний стан центральної нервової системи, який спрямований на задоволення потреби шляхом організації визначеної цілеспрямованої поведінки.

3. В живому організмі одночасно можуть виникати різні потреби. Найбільш поширеною класифікацією є поділ потреб на біологічні, фізіологічні, психологічні та соціальні. Первинними є біологічні потреби, на основі яких в процесі еволюції людини виникають всі наступні.

4. В людині в кожен конкретний момент можуть виникати потреби різних видів, але при цьому за допомогою поведінкового акту задовольняється тільки одна з них. Вибудовується цілком чітка послідовність явищ: потреба – мотивація – зовнішній акт – задоволення потреби (поведінка).

5. Біохімічною основою формування мотивації є кілька груп біологічно активних речовин: насамперед це нейромедіатори, гормони, нейрогормони та нейропептиди.

Принцип домінанти полягає в створенні програми цілеспрямованого поведінкового акту на основі домінуючої констеляції мозкових структур.

Література

1. Захаріна Є.А. Організація умови вдосконалення фізичного виховання у вищому закладі освіти // Спортивний вісник Придніпров'я . – 2007. -№1.-с. 64-67
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. –Спб., 200. -512 с.
3. Канюк С.С. Психологія мотивації: Навчальний посібник. Либідь, 2002-с. 238-248
4. Юрчишин Ю.В. Формування мотивації до здорового способу життя студентської молоді засобами масової інформації /

Ю.В. Юричшин / Молода спортивна наука України: зб. наук пр. - Львів, 2010.- Вип. 14. Т.4 –с. 186-191

5. Kagan J. On the nature of emotion // The development of emotion regulation: Biological and behavioral consideration / Ed. Fox N. A. Chicago, 1994.- P. 7 – 24.

6. Le Doux J. E. Emotion, memori and the brain // Scintific American. - 1994.- 270.- P. 50 57.

7. Peak H. Attitude and motivation // Nebraska symposium on motivation/ Ed. Jones M. R. Lincoln, 1988. - 150 p.

Антоневич Б. Р., Алексєєнко Є. Ю.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ЗАСТОСУВАННЯ СТРЕТЧІНГУ В ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЧОЛОВІКІВ 40-50 РОКІВ З ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФІЧНИМ УРАЖЕННЯМ ХРЕБТА У ПОПЕРЕКОВОМУ ВІДДІЛІ НА АМБУЛАТОРНОМУ ЕТАПІ

Проведено дослідження щодо застосування стретчингу в програмі фізичної реабілітації чоловіків 40-50 років з дегенеративно-дистрофічним ураженням хребта у поперековому відділі на амбулаторному етапі.

Ключові слова: *фізична реабілітація, стретчинг, дегенеративно-дистрофічні ураження, поперековий відділі хребта, амбулаторний етап.*

Антоневич Б.Р., Алексєєнко Е. Ю. Применение стретчинга в физической реабилитации мужчин 40-50 лет с дегенеративно-дистрофическим поражением позвоночника в поясничном отделе на амбулаторном этапе. *Проведено исследование относительно применения стретчинга в программе физической реабилитации мужчин 40-50 лет с дегенеративно-дистрофическим поражением позвоночника в поясничном отделе на амбулаторном этапе.*

Ключевые слова: *физическая реабилитация, стретчинг, дегенеративно-дистрофические поражения, поясничный отдел позвоночника, амбулаторный этап.*

Antonevych B.R., Alekseenko Y.U. Application of stretching in the physical rehabilitation of men 40-50 years old with the degenerative-dystrophic defeat of the lumbar spine at the outpatient stage. *Research is conducted in relation to application of stretching the program of physical rehabilitation of men 40-50 years with a degenerative-dystrophic in the lumbar spine defeat at the outpatient stage.*

In recent years, the world's number of diseases of the musculoskeletal system, especially with degenerative-dystrophic lesions of lumbar spine increased significantly. According to medical statistics, 80% of the population suffers from degenerative-dystrophic lesions of lumbar spine. Up to 10% of patients become disabled. The modern pace of life, heavy loads, inflammation and age-related changes provoke their appearance

Diagnosis and treatment of this severe form of spinal injury the subject of many scientific publications of clinical, neurological and radiological orientation however, drug therapy is not always effective. Therefore relevant is the study of means and methods, namely, stretching in the physical rehabilitation of these patients.

One of new directions in treatment of degenerative-dystrophic defeats of backbone in a lumbar department there is the use of stretching on the ambulatory stage.

Stretching has traditional classification of exercises on a stretch and additional system of classifications. Before traditional classification two types of exercises belong: run-time (ballistic) and static types. Exercises on the stretch of run-time type are related to implementation of rhythmic motions. For description of exercises of this kind use such terms as fasts, isotonic or kinetic exercises. Exercises of static type foresee maintenance during set time of some position which can be repeated or not; they are named isometric, supervisory or slow exercises on a stretch.

After analyzing the features of the application exercises by the method of stretching in patients with degenerative-dystrophic lesions of lumbar spine in the outpatient recommended stretching various muscle groups, resulting in patients decrease pain, increase the amplitude of movement of the spine, thereby strengthening the muscular system and improve the quality of life of patients.

Key words: *physical rehabilitation, stretching, degenerative-dystrophic defeats, lumbar department of spine, outpatient stage.*

Постановка проблеми. В останні роки в світі значно збільшилась кількість захворювань опорно-рухового апарату, особливо з дегенеративно-дистрофічними ураженнями поперекового відділу хребта. Згідно з даними медичної статистики, до 80% населення країни хворіє дегенеративно-дистрофічними ураженнями поперекового відділу хребта. До 10% хворих стають інвалідами. Сучасний ритм життя, великі навантаження, запалення і вікові зміни провокують їх появу [8, с. 253].

Як відомо, особливо тяжким різновидом дегенеративно-дистрофічного ураження міжхребцевого диска є остеохондроз [10, с. 643]. Остеохондроз займає одне з перших місць у структурі захворювань з тимчасовою втратою працездатності й інвалідності населення. Так, за даними статистики міністерства охорони здоров'я України, у 2010 р. остеохондроз хребта становив 2,91% від інвалідності при захворюваннях та травмах опорно-рухового апарату, а первинна інвалідність становить 1,5 на 100 тис. населення [12, с. 48-51].

Діагностиці та лікуванню цієї тяжкої форми ураження хребта присвячено багато наукових праць клінічної, неврологічної та рентгенологічної спрямованості [11, с. 87]. Але медикаментозне лікування не завжди є ефективним. Тому актуальним є обґрунтування засобів і методів, а саме, стретчингу в фізичній реабілітації для даної категорії хворих.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Медичні аспекти дегенеративно-дистрофічних захворювань хребта різної етіології вивчали вітчизняні та зарубіжні лікарі-ортопеди, вертебрологи, неврологи, травматологи, кінезотерапевти, зокрема