підтягуванні на перекладені на 12 раз. У студенток в бігу на 2000 м на 1 хв. 45 с, човниковому бігу 4х9 м на 1,11 с, згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи на 10,5 раз, підійманні в сід за 1 хв на 15 раз, стрибку у довжину з місця на 21,0 см, нахилу тулуба вперед з положення сидячи на 7,4 см, вис на зігнутих руках на 13,1 с.

Висновки і перспективи подальшого розвитку у даному напрямку. Таким чином, методика удосконалення фізичного виховання студентів аграрних ВНЗ засобами боротьби самбо мав позитивний вплив на:

- рухову активність – шляхом більш раціонального використання вільного часу, яке проявляється в збільшенні часу на побутові рухи та фізичним вправам та спорту.
- фізичний розвиток, а саме: частота серцевих скорочень у студентів збільшилось на 5,9 уд/хв. у студенток на 6,2 уд/хв. та життєвої ємкості легень у чоловіків на 398,2 мл/кг. та жінок на 663,1 мл/хв.
- зміну стану фізичної підготовленості який спостерігаються у студентів в човниковому бігу 4х9 м, згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, підійманні в сід за 1 хв, стрибку у довжину з місця, нахилу тулуба вперед з положення сидячи, підтягуванні на перекладені. У студенток в бігу на 2000 м, човниковому бігу 4х9 м, згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, підійманні в сід за 1 хв, стрибку у довжину з місця, нахилу тулуба вперед з положення сидячи, вис на зігнутих руках.

Література

1. Дзензелюк Д.О. Соматометричні показники студентів технологічного факультету Житомирського національного агроекологічного університету / Д.О. Дзензелюк, А.В. Пасічко // Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва: науково- теоретичний збірник / Вид-во «Житомирський національний агроекологічний університет», 2016. – Вип. 5. – С 11–14.

2. Ківернік О.В. Форми організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / О.В. Ківернік, І.Х. Турчик, М.П. Пітин // Спортивна наука України. – 2008. – № 1 (16). – С.18-23.

3. Лелека В. М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки студентської молоді / В.М. Лелека // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка – Чернігів, 2014. – Вип. 118, т. 1. – С. 138–140.

4. Пометун І.О. Формування громадської компетентності: погляд з позицій сучасної педагогічної науки / О.І. Пометун // Вісник програм шкільних обмінів. – 2005. – № 23. – С. 18–24.

5. Сотник О. До проблеми викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах / О. Сотник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. № 1(21) / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2012. – С. 251–256.

6. Яременко В.В. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді / В.В. Яременко, І.Й. Малинський, М.А. Колос, В.І. Шандригось // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного ви-ховання і спорту // Наук. журнал. – Харків: ХОВНОКУ – ХДАДМ, 2011. – № 5. – С. 121–124.

7. Gryban G. Methodical system of physical education students of agricultural universities / G. Hryban // Pedagogical Sciences: Theory, History, innovative technology, science. magazine, № 6 (24). – Amounts: SumDPU them. Makarenko, 2012. – P. 25–32.

8. Dzenzelyuk D. The curriculum of sambo for university students / D. Dzenzelyuk. – Exactly: Publisher PE "Ruta", 2015. – 56 p.

9. Dzenzelyuk D. The level of motor activity of students, farmers / D. Dzenzelyuk // Ukraine Young sports science: scientific research journal in the field of physical education, sports and health. Vol. 18: in 4 vol. – AL: LSUPT, 2014 - Issue 18, Volume 2. – P. 43–46.

10. Dzenzelyuk D. The level of physical qualities of students of the Faculty of Technology Zhytomyr National Agroecological University / D. Dzenzelyuk, A. Lyp'yanets, I. Shapran // Technology of production and processing of animal products, scientific and theoretical collection / Publisher "Zhytomyr National Agroecological University", 2016 . – Issue 5 – P. 15–18.

Dzenzelyuk D. The role of students' motivation to exercise in the classroom physical education in higher education / D. Dzenzelyuk // Young sports science Ukraine: scientific research prprats of physical education, sports and health. Issue 6 (57): – L: LSUPT, 2013. – P. 50–55.

Желєзний О.Д.[1], Засік Г.Б.[1], Мухін В.М.[2], Склярова Н.О.[3]
1 – Житомирський державний технологічний університет;
2 –Львівський державний університет фізичної культури;
3 – Житомирський інститут медсестринства.

ЗМІСТ ПЕДАГОГІЧНИХ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ З НАСЛІДКАМИ ТРАВМ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Однакові за місцем отримання травми через різні об'єктивні причини призводять до різних наслідків. Тому фізична реабілітація кожного спортсмена повинна бути індивідуальною і педагогічні методи відіграють в цій роботі важливу роль.

Мета: визначити зміст педагогічних методів, необхідних для успішної фізичної реабілітації спортсменів, які отримали травми нижніх кінцівок.

Завдання: вивчити рекомендації наявних наукових та навчально-методичних джерел, систематизувати пропозиції за умови дії на травмованих, запропонувати авторські напрацювання і порівняти їх з рекомендаціями та результатами спеціалістів.

Матеріал: на різних етапах протягом тривалого часу (з 2004р.) автори дослідили 622 хворих з наслідками травм нижніх кінцівок, серед яких 53 спортсмена-ігровика віком від 18 до 42 років.

Результати: запропоновано зміст педагогічних спостережень, педагогічних тестувань, педагогічного експерименту, для проведення якого авторами розроблені картки з оцінками психомоторних умінь та рухових можливостей травмованих. Запропоновані методики оцінок психоемоційного стану, виконано аналіз психодіагностики та корекція психоемоційного стану кожного травмованого спортсмена. Визначені основні заходи та засоби фізичного виховання на післялікарняному етапі.

Висновки: використані у комплексній фізичній реабілітації травмованих спортсменів-ігровиків педагогічні методи допомогли скоротити терміни реабілітації наслідків травм нижніх кінцівок на 1-3 тижні проти стандартних рекомендованих термінів, 77,4% досліджених спортсменів відновили функції нижньої кінцівки і 72,5% з них повернулися до тренувального процесу.

Ключові слова: *фізична, реабілітація спортсменів, педагогічні, методи, психологічна підтримка.*

Железный А.Д., Засик Г.Б., Мухин В.Н., Склярова Н.А. Содержание педагогических методов физической реабилитации спортсменов с последствиями травм нижних конечностей. *Одинаковые по месту получения травмы из-за различных объективных причин приводят к различным последствиям. Поэтому физическая реабилитация каждого спортсмена должна быть индивидуальной, и педагогические методы играют в этой работе значительную роль.*

Цель: определить содержание педагогических методов, необходимых для успешной физической реабилитации спортсменов, получивших травмы нижних конечностей.

Задачи: изучить рекомендации имеющихся научных и учебно-методических источников, систематизировать данные, предложить авторские наработки и сравнить их с рекомендациями и результатами специалистов.

Материал: на разных этапах в течение длительного времени (с 2004г.) авторы исследовали 622 больных с последствиями травм нижних конечностей, среди которых 53 спортсмена - игровика в возрасте от 18 до 42 лет.

Результаты: предложено содержание педагогических наблюдений, педагогических тестов, педагогического эксперимента, для проведения которого авторами разработаны карточки с оценками психомоторных навыков и двигательных возможностей травмированных. Предложены методики оценок психоэмоционального состояния, выполнен анализ психодиагностики и коррекции психоэмоционального состояния каждого травмированного спортсмена. Определены основные мероприятия и средства физического воспитания на восстановительном этапе. Выводы: использованные в комплексной физической реабилитации травмированных спортсменов-игровиков педагогические методы помогли сократить сроки реабилитации последствий травм нижних конечностей на 1-3 недели против стандартных рекомендуемых сроков, 77,4% исследованных спортсменов восстановили функции нижней конечности и 72,5% из них вернулись к тренировочному процессу.

Ключевые слова: *физическая, реабилитация, спортсмены, педагогические, методы, психологическая поддержка.*

Zheleznyj O.D., Zasik G.B., Mukhin V.M., Skliarova N.O. The content of teaching methods of physical rehabilitation of athletes with the consequences of injuries of the lower extremities. *The same at the place of injury due to various objective reasons lead to different consequences. Therefore, the physical rehabilitation of each patient should be individualized and teaching methods play a significant role in this work. Objective: To determine the content of pedagogical techniques necessary for successful physical rehabilitation of athletes injured lower limb.*

Objectives: To examine the recommendations of the available scientific and educational sources, organize data, suggest the author's findings and compare them with the results and recommendations of the experts.

Material: at different stages for a long time (since 2004) the authors examined 622 patients with sequelae of injuries of the lower extremities, including the 53 athlete-players aged 18 to 42 years.

Results: The suggested content of teacher observations, teacher tests, pedagogical experiment, for which the authors have developed cards with estimates of psychomotor skills and motor abilities injured. The techniques assessments of mental and emotional state, the analysis of psycho-diagnostics and correction of mental and emotional state of each of the injured athlete. The main activities and means of physical education at the reconstructive stage. Conclusions: used in complex physical rehabilitation of injured athletes-players pedagogical methods have helped reduce the effects of terms of rehabilitation of injuries of the lower extremities 1-3 weeks against the recommended standard terms, 77.4% of the investigated athletes recover the function of the lower limb and 72.5% of them have returned to training process.

Key words: *physical rehabilitation, athletes, pedagogical methods.*

Вступ. Порушення опорно-рухового апарату є, як правило, психотравмуючим чинником через різке обмеження активності і свободи пересування, болі, зміни в сімейних відносинах, навчальній та професійній діяльності, неможливість займатися обраним видом спорту, що виникли внаслідок травми, часто викликають депресію і пасивність, ускладнює процес реабілітації [2,3,7,10]. Часто однакові за місцем отримання травми через різні об'єктивні причини призводять до різних наслідків. Тому фізична реабілітація кожного спортсмена повинна бути індивідуальною, і педагогічні методи відіграють в цій роботі важливу роль.

Проаналізувавши рекомендації наявної літератури [4,6,9,15], автори обрали відомі педагогічні методи, розробили і систематизували свої пропозиції для визначення ФР спортсменів після травм нижніх кінцівок. На різних етапах протягом тривалого часу (з 2004р.) автори дослідили 622 хворих з наслідками травм нижніх кінцівок, серед яких 53 спортсмена - ігровика віком від 18 до 42 років.

Фізична реабілітація (ФР) спортсменів із наслідками порушень вільної частини нижніх кінцівок складається з підвищення тонусів м'язів, ліквідації або запобігання контрактурам у суглобах, з відновлення рухової активності суглобів. Для успішного

вирішення цих завдань слід керуватися сучасними принципами і вимогами до вибору комплексних методів ФР.

Мета, завдання роботи, матеріал, методи. *Мета* – визначити зміст педагогічних методів, необхідних для успішної фізичної реабілітації спортсменів, які отримали травми нижніх кінцівок. *Завдання:* вивчити рекомендації наявних наукових та навчально-методичних джерел, систематизувати пропозиції за умови дії на травмованих, запропонувати авторські напрацювання і порівняти їх з рекомендаціями та результатами спеціалістів[2,5,7,21].

Результати дослідження. До педагогічних методів ФР авторами віднесені педагогічні спостереження, педагогічні тестування та педагогічний експеримент.

Виконані *педагогічні спостереження* проводились для встановлення:

- особливостей фізичного і психологічного стану хворих з наслідками травм нижніх кінцівок;
- ставлення хворих до процесу відновлення свого здоров'я;
- реакції організму хворих на запропоновані фізичні навантаження та оцінювання самопочуття під час занять;
- відповідності, об'єму, режиму та інтенсивності фізичних навантажень і відпочинку в процесі занять фізичними вправами;
- рівня втоми хворих за зовнішніми ознаками.

За часовою ознакою спостереження були безперервними впродовж всього процесу реабілітації. Використання спостережень дозволяє зібрати фактичні дані, які характеризують різні аспекти організації і здійснення фізичної реабілітації в експериментальних умовах. Матеріали педагогічних спостережень використовуються для обґрунтування отриманих результатів, вивчення динаміки функціонального стану і для корекції режиму рухової активності та оздоровчого процесу хворих.

Педагогічне тестування проводиться для визначення рівня і вивчення динаміки рухових функцій під впливом різних тренувальних навантажень. Авторами була розроблена індивідуальна карта тестування для кожного травмованого спортсмена. Тестування проводились двічі – на початку і в кінці кожного реабілітаційного періоду, використовуючи стандартні і авторські методи тестування.

Педагогічний експеримент проводиться в декілька етапів, головним завданням кожного з яких була експериментальна перевірка:

- рухових можливостей і фізичних якостей хворих на початку й у кінці експерименту;
- дієвості конструкцій використовуваних авторських тренажерних пристроїв й розробленої методики механотерапії (МТ)[11,14,16];
- перевірки ефективності запропонованої методики реабілітації з використанням нетрадиційних засобів;
- ефективності використання запропонованих варіантів поєднання різних засобів фізичної реабілітації.

Експеримент є одним з основних методів дослідження. Його кінцеве завдання – визначення ступеню відновлення основних рухових функцій і поліпшення психофізичного стану спортсменів з наслідками травм нижніх кінцівок.

Досліджувані хворі отримували традиційні види реабілітаційних процедур (медикаментозну терапію, масаж, лікувальну гімнастику, фізіотерапію та ін.)[8,12,18,21]. Поряд із традиційними широко застосовувались нетрадиційні засоби реабілітації: лікувальна глина, тренажери, в тому числі авторські, інша МТ, спеціальні вправи, розроблені авторами.

В основному педагогічному експерименті використовуються також шкали оцінок психомоторного уміння та рухових можливостей, адаптовані авторами для реабілітації спортсменів з наслідками переломів нижніх кінцівок [5,13,19].

В авторських дослідженнях головним завданням було неухильне зниження проявів депресійного стану, які з'явилися внаслідок отриманих травм. Дослідження змін в психоемоційному та психофізичному стані спортсменів після травм нижніх кінцівок за часовою ознакою проводилося постійно. Оцінка психоемоційного стану проводилась за допомогою тесту *„Шпитальна шкала тривоги та депресії"* (HOSPITAL ANXIETY AND DEPRESSION SCALE) D.Wade[7], яка складається із 14 питань; в ній непарні питання (1, 3, 5, 7, 9, 11) складають субшкалу тривоги, а парні (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14) – депресії. На кожне питання є 4 варіанти відповіді, які відображають градацію вираження ознак і кодуються за наростанням важкості симптомів від 0 (відсутні) до 3 (максимально виражені). Сума балів підраховується окремо для субшкали тривоги і для депресії. Виділяють наступні межі суми балів для кожної шкали: 0-7 балів норма; 8-10 балів – субклінічно виражена тривога-депресія; 11 балів і більше – клінічно виражена тривога-депресія. В подальшому автори оцінювали зміни психоемоційного стану травмованого спортсмена після кожної зміни в методиці ФР (рис).

При підвищенні у спортсмена клінічно вираженої тривоги і депресії (>11 балів) травмованому потрібна допомога психолога разом із реабілітологом , тренером і всіма гравцями команди.

Зменшення порушень у психоемоційній сфері травмованого спортсмена і доведення його психологічного стану до норми свідчить про успіхи реабілітолога, тренера і колективу в процесі ФР. Негативні результати при моментних підвищеннях депресивного стану (ділянки a-b, c-d, e-f, k-m) свідчать про помилки або прорахунки в процесі ФР і повинні піддаватися негайному аналізу і виправленню[5].

Рис. Схема тестування психоемоційного стану травмованого спортсмена

Для отримання позитивних результатів була розроблена методика психологічних впливів та сформовані умови їх використання. Тільки суворо дотримуючись сформульованих вимог при отриманні кінцевих даних можна досягти позитивного загального результату реабілітації.

Це можливо за таких умов:

– спокійне, рівне, однакове відношення психотерапевта і тренера до кожного травмованого спортсмена;
– індивідуальний підхід до кожного травмованого;
– створення атмосфери довіри на тренуваннях, індивідуальних реабілітаційних заняттях, в студентських групах, доброзичливе ставлення і допомога в сім'ї;
– серйозне усвідомлення підходу до відповіді на кожне запитання, до виконання кожної вправи і вимоги;
– свідоме оцінювання свого загального стану і стану порушення функцій після кожного заняття.

Травми нижніх кінцівок, їх хворобливі наслідки призводять до неможливості брати участь у тренувально-змагальному процесі і значно впливають на психомоторну сферу травмованих. Психомоторні можливості у абсолютної більшості травмованих спортсменів знижуються. Оцінку психомоторних умінь травмованих автори пропонують проводити за розробленими даними (табл.). Не менш важливими для покращення психоемоційного стану є рекомендовані авторами результати психодіагностики травмованих спортсменів виконані за методикою К. Леонгарда з авторськими доповненнями [5,11].

Таблиця

Рухові Можливості	Стан	Результати					
		Початкові			Кінцеві		
		Кількість	%	Бал	Кількість	%	Бал
Неможливість	Нерозуміння завдання або фізична неможливість виконання			0			0
Труднощі	Слабке розуміння завдання через: - незнайомий характер рухів; - больові відчуття; - недоліки пам'яті, великі помилки у виконанні завдання.			1			1
Практична Норма	Розуміння завдання, але: - плутане виконання; - незадовільне виконання окремої вправи, яка викликає больові відчуття або некомфортні положення.			2			2
Самостійність	Абсолютне розуміння, самостійне виконання з особисто відповідальним відношенням (іноді з розумним імпровізуванням).			3			3
Примітка: за неможливість виконання вправи нараховується - 0 балів; за труднощі у виконанні вправи – 1 бал; за практичну норму у виконанні вправи – 2 бали; за самостійне виконання вправи – 3 бали.							

Психологічну підтримку спортсмена автори рекомендують починати з раннього періоду реабілітації. При цьому основними завданнями психологічної реабілітації є:

– досягнення розуміння пацієнтом реальних перспектив відновлення втрачених функцій;
– мобілізація волі травмованого для активної участі в реабілітаційному процесі;
– допомога в усвідомленні спортсменом необхідності і можливості соціально корисної навчальної діяльності, збереження добрих відносин в сім'ї і з друзями, навіть за наявності стійких порушень функції та обмеження здатності самостійно пересуватися[5].

Корекція психоемоційного стану включає роз'яснення, емоційний вплив, дидактичні і риторичні запитання. Авторами було

відмічено, що спортсмени будь-якого рівня освіти неохоче заповнюють анкети або надають письмові відповіді, тому рекомендується проводити бесіди в усній формі. Серед дослідженого авторами контингенту виявлені вкрай недостатні знання з анатомії власного тіла (46 хворих), із травматичної хвороби (50 хворих), тому доцільним буде правильне, доступне розуміння трактування характеру, причин виникнення травми і прогнозу виліковування захворювання. Фізична активність травмованої особи у процесі фізичної і медичної реабілітації має постійно орієнтуватися на досягнення позитивних результатів. Це сприяє формуванню адекватного ставлення до свого захворювання. У розмові з травмованим роз'яснюються механізми позитивного впливу фізичних навантажень на травмовані м'язи, кістки та організм в цілому.

На етапі реабілітаційного періоду автори рекомендують використовувати такі заходи та засоби фізичної реабілітації:

- *спеціальні фізичні вправи* спрямованого впливу для корекції основних рухових функцій нижньої кінцівки;
- *вправи для розвитку рівноваги* **(**поліпшення координації рухів, запобігання порушенням постави, виховання нових для хворого рухових навичок);
- *вправи на розслаблення і розтягування,* **(**додатковий психофізічний вплив, для усунення гіпертонусу, м'язового болю, втоми, роздратування, розладів у серцево-судинній системі, позитивний вплив на психічний стан хворого);
- *вправи з моделювання* основних рухів обраного виду спорту, доступних у даному періоді ФР, і рухів життєвих ситуацій при роботі на тренажерах.

Розроблені і складені авторами комплекси таких вправ подані в [5].

Під час спілкування з пацієнтом повинні чітко визначатися заходи для подальшого одужання, подолання болі, пояснення шляхів до одужання і не наголошуватися на важкості травми, труднощах, які чекають травмованого у майбутньому. Постійно наголошувалося на необхідності активної участі самого спортсмена у процесі лікування.

Спортсменів слід переконувати, що фізичні вправи є єдиним шляхом до одужання та повернення до активного суспільного життя, навчального та тренувально-змагального процесу. Автори відпрацювали плани бесід про будь-які травми нижніх кінцівок. Більшість травмованих мала чітку картину того, що процес реабілітації при цій патології довготривалий, потребує багато терпіння та сили волі. В процесі досліджень автори остаточно упевнилися, що прості дохідливі слова, без обтяжливих медичних та спеціальних термінів формують оптимістичні сподівання щодо власного стану і майбутніх можливостей.

На багатому клінічному матеріалі [6,8,11] показано, що регулярне дозоване тренування дозволяє створити у травмованих спортсменів визначений руховий стереотип, "моторну домінанту", що у ході подальших занять фізичними вправами, в тому числі і розробленими авторами, переростає в домінанту "одужання".

Висновки. Використані у комплексній фізичній реабілітації травмованих спортсменів - ігровиків педагогічні методи, а також розроблені авторами методики ФР допомогли скоротити терміни реабілітації наслідків травм нижніх кінцівок на 1-3 тижні проти стандартних рекомендованих термінів, 77,4% досліджених спортсменів відновили функції нижньої кінцівки і 72,5% з них повернулися до тренувального процесу.

Подальші дослідження полягають у використанні педагогічних методів у комплексній програмі ФР травмованих спортсменів ігрових видів спорту різних ігрових амплуа, різної фізичної підготовленості та спортивної кваліфікації.

Література

1. Башкиров В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата. / В.Ф. Башкиров.- М.: Физкультура и спорт, 1984.–240с.
2. Вейнберг Р.С. Психологія спорту/ Р.С.Ве йнберг, Д. Гоулд. – К.: Олімпійська література, 2001.- 334с.
3. Власова О.І. Педагогічна психологія: навч. посібник/ О.І. Власова. – К.: Либідь, 2005. – 400 с.
4. Дубровський В.И. Реабилитация в спорте. / В.И. Дубровський – М.: Физкультура и спорт, 1991, – 202 с.
5. Желєзний О.Д. Фізична реабілітація спортсменів з ігрових видів спорту із наслідками травм нижніх кінцівок: посібник / О.Д. Желєзний, Г.Б.Засік, В.М.Мухін.–Житомир:"Євєнок О.О.", 2015.–302с.
6. Каптелин А.Ф.Реабилитация больных после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата; вопросы организации. /А.Ф.Каптелин.// Сов. здравоохр. - 1989. - № 12. - С. 45 – 49.
7. Мурза В.П. Психолого – фізична реабілітація: [підручник] / В.П.Мурза. – К.: Олан, – 2005. – 608 с.
8. Основи реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізкультури масажу/[за ред.проф. В.В. Клапчука, проф.О.С. Полянської.]–Чернівці:Прут, 2006.–208 с.
9. Педагогічна майстерність/ І.А. Зязюн, Л.В. Крамущенко, І.Ф. Кривонос. – К.: Вища шк., 2004. – 422 с.
10. Сетяева Н.Н Психолого-педагогические и медико-биологические методы в процессе подготовки специалистов по физической реабилитации // Успехи современного естествознания. – 2009. – № 3 – С. 60-62
11. Фізична реабілітація: підручник / під ред. В.М.Мухіна.–К.: Олімпійська література, 2009. – 488 с.
12. Cameron M. Physical Agents in Rehabilitation: From Research to Practice. / M. Cameron - Philadelphia, W.B.Saunders, 1999.
13. Flatto E. Pictorial encyclopedia of exercise for health and therapy. / E. Flatto – New York, 1989. – 255p.
14. Olexiy Zhelezniy Phisikal rehabilitation of the residual phenomena after traumas of the lower extremities in the regenerative period / O.Zhelezniy // Journal of the University of Applied Sciences Mittweida Wissenschaftliche Zeitschrift der Hochschule Mittweida (FH), 2006.-P.60-64.
15. Rehabilitation Techniques in sports medicine / [edited by] William E. Prentice.- [2 ed].- USA: RR. Donntlley and Sons Company, 1993.- P. 439-449.
16. Reid D . C. Sports Injury Assessment and Rehabilitation.- New York: Churchill Livingstone, 1992.- P. 340.
17. Shelton G.L. Principles of musculoskeletal rehabilitation / G.L. Shelton // Mellion MB [ed]: Office Sports Medicine. – [2 ed.]. – Philadelphia; Hanley and Belfus, 1996. – P. 189 – 211.

18. Spring H. et al. Stretching and strengthening exercises, Thieme Flexibook.– B. G. Thieme, 1991.
19. Standards in phisical rehabilitation // European Sourball in Travmatology. – 1997. – № 4. – P. 1-7.
20. Wade D.N. Measurement in travmatological rehabilitation./ D.N.Wade – Oxford University Press. 1992. – P. 132-137.

Задорожна О. Р., Семеряк З. С., Гошко А. Є.
Львівський державний університет фізичної культури

РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ПРОВІДНИХ СПОРТСМЕНОК УКРАЇНИ У КОМАНДНИХ ЗМАГАННЯХ ІЗ ФЕХТУВАННЯ НА ШПАГАХ (НА ПРИКЛАДІ СЕЗОНУ 2014-2015 РР.)

У статті розглянуто результативність провідних спортсменок України у командних змаганнях із фехтування на шпагах (на прикладі сезону 2014-2015 рр.). На основі аналізу показників змагальної діяльності та індивідуальної результативності на певній позиції під час поєдинків з командами-суперницями встановлено, що найбільш результативною спортсменкою упродовж сезону 2014-2015 рр. у командних змаганнях була Шемякіну Я., на що вказала її індивідуальна результативність – «+93».

***Ключові слова**: фехтування, результативність, командні змагання.*

***Задорожная О. Р., Семеряк З. С., Гошко А. Е. Результативность ведущих спортсменок Украины в командных соревнованиях по фехтованию на шпагах (на примере сезона 2014-2015 гг.).** В статье рассмотрена результативность ведущих спортсменок Украины в командных соревнованиях по фехтованию на шпагах (на примере сезона 2014-2015 гг.). На основе анализа показателей соревновательной деятельности и индивидуальной результативности на определенной позиции во время поединков с командами-соперницами установлено, что наиболее результативной спортсменкой в течение сезона 2014-2015 гг. В командных соревнованиях была Шемякина Я., на что указала ее индивидуальная результативность - «+93».*

***Ключевые слова:** фехтование, результативность, командные соревнования.*

***Zadorozhna O. R., Semeryak Z. S., Hoshko A. E.The efficiency of Ukrainian leading athletes in team competitions in epee fencing (for example the season 2014-2015* Summary**. *In the article there was considered the impact of Ukrainian leading athletes in team competitions in epee fencing (for example, the season 2014-2015). Based on the analysis of competitive performance and individual efficiency in a certain position during fights with opposing teams, there was found that the most effective athlete during the season 2014-2015 in the team competition was Shemyakina Y., which was pointed by her individual performance - "+93 " on the position of the first number. On the position of the second number the best performance was demonstrated by Panteleyeva K. and Krivitska O. ("+10" and "+7" respectively). In the 35 matches Panteleyeva K. won 13 (37.1 %), lost 17 (48.5 %) and five bouts were draws (14.2 %). Krivitska O. had 60 fights, 21 victory (35.0 %), 28 defeats (46.6 %) and 11 draws (18.4%).*

The least amount of fights were held by two athletes – Bezhura F. and Ivchenko A. (24 and 10 fights). Bezhura F. had 7 victories (29.1%), 14 defeats (58.4 %) and three draws (12.5 %). Her individual efficiency was "-20". Ivchenko A. won two bouts (20.0 %), seven lesions (70.0 %) and one draw (10.0 %). Her individual efficiency was "-13". Pochkalova A. got 25 wins (29.1 %), 42 defeats (58.4 %) and 22 draws (12.5 %). Her individual efficiency was "-14". The best results were demonstrated on the position of the second number.

***Key words**: fencing, efficiency, team competition.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Сучасний стан розвитку фехтування характеризується інтенсифікацією змагальної діяльності, що, своєю чергою, вимагає вдосконалення різних сторін підготовки висококваліфікованих спортсменів. Світові тенденції у фехтуванні свідчать, що перемагає команда та спортсмени тієї країни, яка швидко і ефективно впроваджує нові наукові розробки та адекватно реагує на еволюційні зміни виду спорту за допомогою корекції окремих сторін підготовки спортсменів, в тому числі технічної, тактичної і теоретичної [4, 6, 8].

Слід зазначити, що особливості підготовки спортсменів до виступів в особистих та командних змагань у фехтуванні мають низку відмінностей, визначених правилами [6]. Зокрема, у командних змаганнях з фехтування можуть брати участь команди, що складаються з чотирьох учасників (один з них запасний). Поєдинки у кожній зустрічі проводяться за формулою «естафета» (кожному з учасників команди присвоюється порядковий номер), відповідно до якої кожні три учасники однієї команди послідовно зустрічаються з кожним з трьох учасників команди-суперниці. Розподіл учасників кожної команди в протоколі зустрічі визначається жеребкуванням. Командою-переможцем у зустрічі вважається та, яка першою досягає максимального результату в 45 уколів або та, яка нанесе більше уколів у встановлений час. Таким чином, у командних змаганнях перемогу здобуває команда в цілому, а не окремі спортсмени [6]. Як добре не фехтував би окремий спортсмен в окремих поєдинках зустрічі, якщо команда програла, то програв і він. І навпаки, як би погано спортсмен не фехтував, якщо команда перемогла, то переміг і він. Водночас на вибір тактики у командних змаганнях впливають: різниця у рахунку, порядковий номер поєдинку та індивідуальна результативність кожного учасника команди у поєдинках з учасниками окремих команд-суперниць [6, 7].

Зазначена специфіка командних змагань вимагає ретельного формування складу команди на основі аналізу рівня підготовленості спортсменів у конкретний період сезону, їх сумісності, визначення раціональної послідовності їх виступів у зустрічі на основі показників індивідуальної результативності у поєдинках з різними командами суперниками.

Зв'язок з науковими темами та планами. Дослідження виконувалося відповідно до теми 2.9 «Індивідуалізація