

Атаманюк С.И.
кандидат наук физ. восп. доцент, зав. каф. ФКОНВС
Запорожская политехника, г. Запорожье
Римар Ю.И.
кандидат наук физ. восп., доцент
Запорожская политехника, г. Запорожье

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ДЛЯ ЮНЫХ ГРЕБЦОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В целях экспериментальной оценки разработанной нами программы планирования тренировочных занятий для гребцов 12-13 лет на этапе начальной подготовки в рамках формирующего эксперимента нами было проведено изучение особенностей изменения физической работоспособности подростков, занимающихся академической греблей по традиционной программе для ДЮСШ (контрольная группа) и по предложенной нами экспериментальной программе экспериментальная группа.

Анализ результатов полученных в начале формирующего эксперимента при обследовании юных гребцов контрольной и экспериментальных групп позволило установить следующее, в начале формирующего эксперимента достоверных межгрупповых различий в уровне физической работоспособности и физической подготовленности мальчиков 12–13 лет контрольной и экспериментальной групп не наблюдалось.

Для них были характерны практически одинаковые показатели их силовых, скоростно-силовых способностей, уровня развития ловкости, общей выносливости и индекса физической работоспособности (ИР).

Подтвердили это и результаты внутригруппового распределения обследованных детей по уровню их физической подготовленности.

Так, к завершению формирующего эксперимента были зарегистрированы существенные достоверные изменения показателей физической подготовленности мальчиков экспериментальной группы и уровня их физической работоспособности.

Следствием этого стало существенное преимущество мальчиков экспериментальной группы в общем уровне их физической подготовленности – соответственно $67,69 \pm 1,92$ балла для юных гребцов экспериментальной группы и $58,93 \pm 1,57$ балла для юных гребцов контрольной группы.

Ключевые слова: гребля, программа, планирование, нагрузки, гребцы, подготовленность, работоспособность.

Atamanuk S.I., Rimar U.I. Basic provisions of the author's program of planning of training loads for young rowers at the stage of initial preparation. The article considers the evaluation of the effectiveness of the experimental program of planning training sessions for young rowers at the initial preparation stage.

In order to experimentally evaluate the training planning program developed for rowers 12-13 years old at the initial training stage, we studied the characteristics of changes in the physical performance of adolescents involved in rowing according to the traditional school program (control group) and according to the proposed experimental program experimental group.

The analysis of the results obtained at the beginning of the formative experiment during the examination of young rowers from the control and experimental groups made it possible to establish the following, at the beginning of the formative experiment, no significant intergroup differences in the level of physical performance and physical fitness of boys aged 12–13 years of the control and experimental groups were observed.

They were characterized by almost identical indicators of their strength, speed-strength abilities, level of development of agility, general endurance and physical performance index (IR).

This was also confirmed by the results of the intragroup distribution of the examined children in terms of their physical fitness. Most of the boys in the control and experimental groups had below the average level of physical fitness (50% and 49.6% respectively), fewer of them - the average level of this indicator (30% and 28%), respectively 10% and 11.25 at the beginning of the formative experiment possessed above the average level of physical fitness and the same number of children had a low level of physical fitness. The use of young rowers in the training process at the stage of initial preparation of the author's program of planning training sessions contributed to a significant improvement in all indicators characterizing their level of physical performance, physical and functional fitness. So, by the end of the formative experiment, significant significant changes were recorded in the physical fitness indicators of the boys of the experimental group and their level of physical performance.

According to these changes, the boys of the experimental group significantly increased the level of their physical fitness (from 53.71-1.52 points to 67.69-1.92 points). After the formative experiment, the number of boys with an average level of physical fitness increased significantly (to 73.60% or by 45.60%). For the young rowers of the experimental group, the experimental group was characterized by significantly better than their peers from the control group, the indicators in the force test ($14.81 \pm 0,48$ and $7,14 \pm 0,29$) times, speed-strength test ($185.33 \pm 2,12$ cm u $176,21 \pm 0,41$ cm), in the test for general endurance (388.51 ± 0.79 s and $402.55 \pm 2,68$ s), developmental agility test ($8,29 \pm 0,04$ s and $8,45 \pm 0,10$ s) and reliably the best value of the index of physical performance (respectively $9,46 \pm 0,42$ u.e. and $10,89 \pm 0,25$ u.e.).

The consequence of this was a significant advantage of the boys of the experimental group in the general level of their physical fitness 67.69 + 1.92 points respectively for the young rowers of the experimental group and 58.93+ 1.57 points for the young rowers of the control group.

Keywords: rowing, program, planning, load, rowers, preparedness, performance.

Атаманюк С.І., Рімар Ю.І. Основні положення авторської програми планування тренувальних навантажень для юних веслярів на етапі початкової підготовки. У статті розглядається оцінка ефективності експериментальної програми планування тренувальних занять для юних веслярів на етапі початкової підготовки.

З метою експериментальної оцінки розробленої нами програми планування тренувальних занять для веслярів 12-13 років на етапі початкової підготовки в рамках формуючого експерименту нами було проведено вивчення особливостей зміни фізичної працездатності підлітків, які займаються академічним веслуванням за традиційною програмою для ДЮСШ (контрольна група) і за запропонованою нами експериментальною програмою експериментальна група. Аналіз результатів отриманих на початку формуючого експерименту при обстеженні юних веслярів контрольної та експериментальних груп дозволило встановити наступне, на початку формуючого експерименту достовірних міжгрупових відмінностей в рівні фізичної працездатності і фізичної підготовленості хлопчиків 12-13 років контрольної та експериментальної груп не спостерігалось.

Для них були характерні практично однакові показники їх силових, швидкісно-силових здібностей, рівня розвитку спритності, загальної витривалості і індексу фізичної працездатності (ІР).

Підтвердили це і результати внутрішньогрупового розподілу обстежених дітей за рівнем їх фізичної підготовленості. Більшість хлопчиків контрольної і експериментальної груп мали нижче середнього рівень фізичної підготовленості (відповідно 50% і 49,6%), менше їх число - середній рівень даного показника (30% і 28%), відповідно 10% і 11,25 на початку формуючого експерименту володіли вищим за середній рівнем фізичної підготовленості і таке ж число дітей мали низький рівень фізичної підготовленості. Так, до завершення формуючого експерименту були зареєстровані суттєві достовірні зміни показників фізичної підготовленості хлопчиків експериментальної групи і рівня їх фізичної працездатності.

Наслідком цього стало істотне перевага хлопчиків експериментальної групи в загальному рівні їх фізичної підготовленості – відповідно 67,69±1,92 бали для юних веслярів контрольної групи 58,93±1,57 бали для юних веслярів експериментальної групи.

Ключові слова: веслування, програма, планування, навантаження, веслярі, підготовленість, працездатність.

Постановка проблеми и ее связь с важными научными и практическими заданиями. Одной из наибольших актуальных проблем в области спорта высших достижений является вопрос качественной и эффективной подготовки спортивного резерва.[3, 20с., 8, 188с.]. Это связано с проблемой сохранения инфраструктуры, которая обеспечивала подготовку спортивного резерва детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва до спортсменов высшей квалификации, с объективной необходимостью совершенствования учебно-тренировочного процесса соответственно к современным требованиям спорта высших достижений, особенно на начальных этапах спортивной подготовки.[1, 43 с., 2, 8с., 7, С 3-7]. В работах ряда авторов доказано, что основное внимание в процессе тренировочных занятий с гребцами на этапе начальной подготовки должно сосредотачиваться на объеме а не на интенсивности тренировочных нагрузок.[5, С.18-20., 10, 274 с.]. Другие специалисты указывают на необходимость в первый год занятий стремиться к четкому выполнению отдельных элементов техники, соблюдение правильной формы движений.[4, С.284-286, 6, С.102-105, 9, 20 с., 11, С. 190-194, 12, С. 47-51, 13, 140 с.]. Отдельные ученые связывают эффективность начальной подготовки исключительно с количеством усвоенных движений, умений и навыков, с развитием физических качеств.[14, Р. 33-38, 15, Р. 21-24].

Анализ последних исследований и публикаций. Важно отметить, что большинство работ, в которых рассматриваются, вопросы подготовки и обучения спортсменов в гребле академической не совсем отвечают современным условиям, а значит технологии подготовки спортсменов в этом виде спорта, которые применяются сегодня, уже не в состоянии обеспечить высокую эффективность учебно-тренировочного процесса на разных этапах многолетней спортивной подготовки, особенно на этапе начальной подготовки.

Формирование цели статьи. Научно обосновать содержание программы тренировочных занятий спортсменов 12-13 лет, которые специализируются в академической гребле на этапе начальной подготовки, нацеленной на повышение их физической подготовки.

Методы исследования: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование физической работоспособности и физической подготовленности.

Изложение основного материала исследования. В констатирующем эксперименте приняли участие 50 юных гребцов в возрасте 12–13 лет. В формирующем эксперименте приняли участие 38 юных спортсменов, которые были разделены на контрольную (20 гребцов) и экспериментальную (18 гребцов) группы.

Тренировочный процесс в контрольной группе проводился по традиционной программе ДЮСШ по академической гребле, соответствующей этапу начальной подготовки, а в экспериментальной группе – по разработанной авторской программе планирования тренировочных занятий в подготовительном периоде на этапе начальной подготовки.

В формирующем эксперименте с целью проверки эффективности использования экспериментальной программы планирования тренировочных занятий в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса, после чего были

разработаны практические рекомендации. В эксперименте приняли участие 38 гребцов, поделенных на контрольную (20 гребцов) и экспериментальную (18 гребцов) группы.

Тренировочный процесс в контрольной группе в подготовительном периоде проводился по программе, соответствующей этапу начальной подготовки, а в экспериментальной – по разработанной нами программе планирования тренировочных занятий.

Уровень физического здоровья (УФЗ, баллы), определялся по результатам, прыжка в длину с места (см), количество раз подтягиваний на высокой перекладине (количество раз), время челночного бега 3 по 9 м (с) и бега на 1000 м (с), а также уровень физической подготовленности (УФП, баллы).

Общий уровень их физической подготовленности (УФП), определенный на основе значений представленных выше показателей с помощью компьютерной программы «Оберіг», рассматривался как ниже среднего – $49,88 \pm 1,62$ балла.

С учетом мнения ведущих специалистов в области физической культуры и спорта о необходимости применения в тренировочном процессе начинающих спортсменов индивидуального подхода к планированию физических нагрузок, а также результатов констатирующего эксперимента, свидетельствовавших о недостаточной эффективности учебно-тренировочного процесса юных гребцов-академистов, занимавшихся в подготовительном периоде по традиционной программе, нами была разработана и предложена для практического внедрения в тренировочный процесс экспериментальная программа планирования тренировочных занятий для начинающих гребцов-академистов.

Вся программа тренировочных занятий была представлена в виде четырех модулей.

Таблица 1

Примерное содержание годового учебно-тренировочного цикла занятий по академической гребле для мальчиков 12-13 лет на этапе начальной подготовки

Модули	Количество недель	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Количество часов этапа
1 модуль (сентябрь-ноябрь)	12	6	3	72
2 модуль (декабрь-март)	16	6	3	96
3 модуль (апрель-май)	8	6	3	48
4 модуль (июнь-август)	12	6	3	72

Количество тренировочных занятий (3 раза в неделю, 6 часов), их общее количество составляло 132 занятия в течении года, соотношение средств общей, вспомогательной и специальной подготовки – 48%; 44; 8%, а общее количество тренировочных часов составляло 288 часов, что полностью соответствовало требованиям традиционной программы. С учетом мнения экспертов (ведущие тренера г. Запорожье и Запорожской области по академической гребле) было предложено провести перераспределение учебных часов с акцентом на увеличение объема специальной подготовки на воде и физических нагрузок аэробной направленности (плавание, кросс) за счет соответствующего уменьшения количества часов на специальные физические упражнения, специальные гимнастические упражнения и спортивные игры. Общее количество тренировочных часов в течении года не изменялось. В соответствии с предложенной структурой учебно-тренировочного цикла нами также был предложен перечень физических упражнений, выполняемых в рамках каждого конкретного модуля (табл. 2). В перечень данных упражнений входили: спортивные игры (футбол, баскетбол), гребля в лодке, специальные упражнения, равнопеременный бег или кросс, атлетическая гимнастика, специальные гимнастические упражнения, плавание в бассейне, гребля в лодке (поход).

Таблица 2

Виды физических упражнений для юных гребцов 12-13 лет на этапе начальной подготовки

Виды физических упражнений	Месяцы года											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Модули программы	1 модуль			2 модуль			3 модуль			4 модуль		
Гребля в лодке	+	+						+	+	+	+	+
Футбол	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Равнопеременный бег или кросс			+	+	+	+	+	+	+			
Баскетбол				+	+	+	+					
Атлетическая гимнастика				+	+	+	+					
Специальные гимнастические упражнения				+	+	+	+	+				
Плавание в бассейне				+	+	+	+					
Гребля в лодке (поход)										+	+	+

В рамках первого модуля юные гребцы экспериментальной группы занимались три раза в неделю по 2 часа (6 часов). Сравнительно с традиционной программой ДЮСШ было предложено на 4 часа увеличить объем тренировочных часов на физические нагрузки аэробной направленности (кросс, плавание) за счет соответствующего уменьшения часов на комплекс вспомогательных и специально – подготовительных действий юных гребцов. Других изменений в рамках этого модуля не предвиделось.

В рамках второго модуля предложенной нами программы тренировочных занятий, соответствующего осенне-зимнему периоду, было предложено уменьшить на 3 часа объем занятий специальными упражнениями на 1 час - объем теоретической подготовки, и на 0,5 часов – оъем занятий специальными гимнастическими упражнениями и кроссом. Вместе с этим на 3 часа был увеличен объем комплекса вспомогательных и специально – подготовительных действий юных гребцов и на 2 часа объем занятий плавания в бассейне. Виды выполняемых физических упражнений носили общеподготовительный и общеразвивающий характер. Использовались легкоатлетические упражнения, спортивные игры, гимнастика, атлетическая гимнастика, плавание и другие. Необходимо отметить, что отобранные и использованные виды упражнений могут изменяться в практических условиях с учетом материальной, спортивной базы, а также климатических условий. На втором этапе подростки занимались также 3 раза в неделю и им было предложено шесть видов занятий.

Содержание тренировочных занятий в рамках третьего модуля предложенной нами программы существенно зависят от климатических условий, то есть лимитируются временем, когда подростки могут заниматься непосредственно греблей. В различных регионах Украины весенняя оттепель приходится на разные сроки, в связи, с чем нами предусмотрены как общефизические упражнения, так и сама гребля. На третьем этапе подростки занимались 3 раза в неделю по 2 часа, было предложено на 4 часа увеличить объем специальной подготовки на воде за счет соответствующего уменьшения часов для занятий специальными гимнастическими упражнениями. И им предлагалось четыре вида занятий.

Отличительной особенностью четвертого модуля программы, охватывающего летний период, является то, что занятия проходят, преимущественно, на воде. Было предложено на 4 часа увеличить объем специальной подготовки на воде за счет уменьшения на 1 час длительности занятий футболом и кроссом и на 2 часа гребли в лодке в рамках похода. Используемые на данной стадии виды физических упражнений направлены, прежде всего, на овладение техникой гребли. Для поддержания общефизической подготовки и в случае невозможности проведения занятий на воде из-за неблагоприятных метеорологических условий, нами были предусмотрены спортивные игры. На четвертом этапе подростки занимались 3 раза в неделю по 2 часа. И им было предложено три вида занятий.

В целях экспериментальной оценки разработанной нами программы планирования тренировочных занятий для гребцов-академистов

12-13 лет на этапе начальной подготовки в рамках формирующего эксперимента нами было проведено изучение особенностей изменения физической работоспособности, физической и функциональной подготовленности, занимавшихся в течение года на этапе начальной подготовки академической греблей по традиционной программе для ДЮСШ (контрольная группа) и по предложенной нами экспериментальной программе (экспериментальная группа).

Анализ результатов, полученных в начале формирующего эксперимента при обследовании юных гребцов контрольной и экспериментальной групп, позволил установить следующее.

Показано, что в начале формирующего эксперимента достоверных межгрупповых различий в уровне физической работоспособности и физической подготовленности мальчиков 12-13 лет контрольной и экспериментальной групп не наблюдалось.

Так, к завершению формирующего эксперимента были зарегистрированы существенные достоверные изменения показателей физической подготовленности мальчиков экспериментальной группы и уровня их физической работоспособности (табл. 3).

Таблица 3

Показатели физической работоспособности и физической подготовленности юных гребцов экспериментальной группы в начале и после формирующего эксперимента ($\bar{X} \pm S$)

Показатели	Начало	Окончание	t	P
Индекс физической работоспособности, у.е.	11,30±0,56	9,46±0,42**	2,63	<0,01
Подтягивания на высокой перекладине, раз	5,61±0,39	14,81±0,48***	14,88	<0,001
Челночный бег 3 по 10 м, с	8,58±0,10	8,29±0,04**	2,69	<0,01
Прыжок в длину с места, см	173,51±0,64	185,33±2,12***	5,34	<0,001
Бег на 1000 м, с	420,21±2,98	388,51±0,79***	10,28	<0,001
Кол-во подъемов туловища за 60 с, раз	41,16±0,79	49,44±0,48***	8,96	<0,001
Уровень физической подготовленности, баллы	53,71±1,52	67,69±1,92***	5,71	<0,001

Примечание: ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$ по сравнению с началом формирующего эксперимента.

Выводы и перспективы дальнейших исследований в этом направлении. Применение на этапе начальной подготовки программы тренировочных занятий для гребцов 12-13 лет способствовало существенному повышению уровня физической подготовленности юных спортсменов после формирующего эксперимента. У гребцов экспериментальной группы наблюдалось достоверно выше чем у контрольной, показатели силовых качеств, скоростно - силовых качеств, величины уровня общей выносливости, физической работоспособности и общего уровня физической подготовленности. Для гребцов экспериментальной группы были характерны существеннейшие положительные изменения по распределению юных спортсменов по уровню физической подготовленности. Полученные в ходе формирующего эксперимента результаты свидетельствуют о том, что применение на этапе начальной подготовки спортсменов 12-13 лет, которые специализируются в академической гребле, экспериментальной программы тренировочных занятий способствовало повышению их физической подготовленности и эффективности тренировочного процесса. Перспективой дальнейших исследований является разработка и практическое внедрение программы тренировочных занятий для юных гребцов на этапах предварительной базовой и специальной базовой подготовки.

Література

1. Агеев. Ш.К. Возможность использования некоторых восточных практик в тренировочном процессе гребцов / Ш.К. Агеев // Федерация гребного спорта России, 2013.- 43с.
2. Агеев. Ш.К. Основные аспекты современной системы подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле / Ш.К. Агеев // Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.- Казань, 2012.- 8с.
3. Богуславська В. Ю. Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників на байдарках при застосуванні різних режимів тренувань на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01: захищ. 18.12.09 / Вікторія Юрїївна Богуславська. – К., 2009. – 20 с.
4. Бондар А.А. Формування техніки рухових дій в академічному веслуванні у процесі багаторічної підготовки / А.А. Бондар // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наук. праць. – Вінниця: ВДПУ, 2013. – С.284-286.
5. Вовк В. Вплив найближчого оточення на фізкультурно-спортивну активність учнівської та студентської молоді / В. Вовк // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – №1. – С.18-20.
6. Жирнов О. Удосконалення техніки веслування кваліфікованих байдарочників / О. Жирнов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С.102-105.
7. Клешнев В.В. Передача мощности между гребцами через лодку / В.В. Клешнев // Новости биомеханики гребли, 2012.- №132.- Выпуск 12.- С 3-7.
8. Кропта Р.В. Моделирование функциональной подготовленности гребцов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей / Р.В. Кропта. - Дис. ... канд наук по физ. воспитанию и спорту: (24.00.01) // НУФВСУ. - Киев, 2004. - 188 с.
9. Ладика П. І. Координаційні здібності як передумова технічної підготовки веслувальників-початківців [Текст] : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного вихован. та спорту : 24.00.01 : захищ. 02.11.07 / Петро Ігорович Ладика. – Львів, 2007. – 20 с.
10. Маликов Н.В. Адаптация: проблемы, гипотезы, эксперименты / Н.В. Маликов // Запорожский государственный университет, 2001. – 274 с.
11. Приходько П. Н. Развитие выносливости путем использования специальных тренажеров в академической гребле / П. Н. Приходько // Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт : збірник наукових статей. – Запоріжжя, 2010. – №1(3). – С. 190-194.
12. Самуйленко В. Оценка техники гребли спортсменов на байдарках с учетом показателей спирометрии / В. Самуйленко // Наука в олимпийском спорте. – 2009. – № 2. – С. 47-51.
13. Шинкарук О. А. Теорія та методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт): [навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів фізичного виховання і спорту] / Оксана Шинкарук, Оксана Чередниченко, Людмила Шульга, Ольга Русанова. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 140 с. Личным вкладом автора является написание основной части работы, анализ и теоретическое обобщение материала.
14. Wyznikiewicz-Kopp Z.: Koordynacyjne zdolnosci dzieci I mlodziezy. US, Szczcin, 1992. – P. 33-38.
15. Rutkauskaitė, R. Changes in specific training ad sport performance of 13-14 year old athletes in rhythmic gymnastics / R. Rutkauskaitė, A. Skarbalius // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 3. – P. 21-24.

References

1. Ageev. Sh.K. The ability to use some Eastern practices in the training process of rowers / Sh.K. Ageev // Federation of rowing of Russia, 2013.- 43s.
2. Ageev. Sh.K. The main aspects of the modern system of training qualified athletes in rowing / Sh.K. Ageev // Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism. - Kazan, 2012.- 8с.
3. Boguslavska V. Yu. Vdoskonalennya fizychno p_dgotovlennost_ paddling in canoes with zasosuvanni riznyh rezhiv_v trenuvan on etapi podrednya izvodo podgotovki: author. dis. ... Cand. Sciences of fiz. vih. that sport: 24.00.01: the thieves. 12/18/09 / Вікторія Юрїївна Богуславська. - К., 2009. - 20 p.
4. Bondar A.A. Formovannaya tekhniki rukhovikh diy in academic uselessness in the process of baggage preparation / A.A. Bondar // Physical culture, sport and health of the nation: zbirnik sciences. prat - Vinnitsa: VDPU, 2013. - S.284-286.

5. Vovk V. Vpliv Nykhlighchogo otochennya on physical culture and sporting activity of the academicians and students / V.Vovk // Theory and methods of physical training and sport. - 2004. - №1. - p.18-20.
6. Zhimov O. Udoskonalennya tekhniki otsluuvannya kvalifikovanyh kayadrochnik / O. Zhimov // Theory and methods of physical training and sport. - 2008. - № 2. - P.102-105.
7. Kleshnev V.V. Power transfer between the rowers through the boat / V.V. Kleshnev // Rowing Biomechanics News, 2012.- №132.- Issue 12.- C 3-7.
8. Cropta R.V. Simulation of functional readiness of the rowers at the stage of maximum realization of individual capabilities / R.V. Cropta. - Dis. ... PhD in Phys. education and sport: (24.00.01) // NUFVVSU. - Kiev, 2004. - 188 p.
9. Ladika P.I. Coordination of health yak peredumova technical training podgotovlki padlocker-pochatktivtiv [Text]: author. dis. ... Cand. Sciences of Physical Vihovan. that sport: 24.00.01: the thieves. 02.11.07 / Petro Igorovich Ladik. - Lviv, 2007. - 20 p.
10. Malikov N.V. Adaptation: problems, hypotheses, experiments / N.V. Malikov // Zaporozhye State University, 2001. - 274 p.
11. Prikhodko P.N. The development of endurance through the use of special simulators in rowing / P.N. Prikhodko // Bulletin of the National Zaporizka University. Seriya: Fizichne vihiovannya that sport: Zbirk naukovich articles. - Zaporizhzhya, 2010. - №1 (3). - p. 190-194.
12. Samuilenko V. Evaluation of the rowing technique of athletes in kayaks, taking into account spirometry indicators / V. Samuilenko // Science in Olympic sport. - 2009. - № 2. - p. 47-51.
13. Shinkaruk O. A. Theory and technique of cycling sports (paddle sport): [navch. Student for students. forever Mortgage for Physical Sports and Sports] / Oksana Shinkaruk, Oksana Cherednichenko, Lyudmila Shulga, Olga Rusanova. - K.: Olimp. Ira, 2011. - 140 p. The personal contribution of the author is to write the main part of the work, analysis and theoretical synthesis of the material.
- Wyznikiewicz-Kopp Z.: Koordynacyjne zdolnosci dzieci I mlodziezy. US, Szczcin, 1992. – P. 33-38.
14. Rutkauskaitė, R. Changes in specific training ad sport performance of 13-14 year old athletes in rhythmic gymnastics / R. Rutkauskaitė, A. Skarbalius // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 3. – P. 21-24.

УДК 616.833-001.4/002

Бісмак О.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії,
Національний університет фізичного виховання
і спорту України, м. Київ

ПЕРИФЕРИЧНІ НЕВРОПАТІЇ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ ЯК МЕДИКО-СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА

У статті розглянуто сучасні погляди на етіологію, класифікацію, клініку та лікування різних за своєю етіологією периферичних невропатій. Наведено характеристику найбільш поширених невропатій верхніх кінцівок (карпальний і кубітальний синдроми, невропатія плечового сплетення). Відзначається, що найчастіше зустрічаються компресійні ураження середнього нерва на рівні зап'ястного каналу- синдром карпального каналу. Звертається увага, що збільшується кількість професійних невропатій у зв'язку з тим, що багато професій в наш час пов'язані з роботою на комп'ютері (постійне навантаження на одні й ті ж м'язи руки). Особлива увага в статті приділяється травматичним пошкодженням периферичних нервів, основне місце серед яких займають травми плечового сплетення, які характеризуються периферичним парезом м'язів верхньої кінцівки, чутливими і вегетативно-трофічними порушеннями. Зазначається, що поліневропатії різної етіології і локалізації зустрічаються досить часто і вимагають своєчасної діагностики, лікування і реабілітації. Висвітлено основні методи лікування периферичних невропатій: консервативні та оперативні.

Ключові слова: периферична нервова система, невропатія, тунельний синдром, лікування.

Бісмак Е.В. Периферические невропатии верхней конечности как медико-социальная проблема. В статье рассмотрены современные взгляды на этиологию, классификацию, клинику и лечение различных по своей этиологии невропатий. Приведена характеристика наиболее распространенных невропатий верхних конечностей (карпальный и кубитальный синдромы, невропатия плечевого сплетения). Отмечается, что чаще всего встречаются компрессионные поражения среднего нерва на уровне запястного канала – синдром карпального канала. Обращается внимание, что увеличивается количество профессиональных невропатий в связи с тем, что многие профессии в наше время связаны с работой на компьютере (постоянная нагрузка на одни и те же мышцы руки). Особое внимание в статье уделяется травматическим повреждением периферических нервов, главное место среди которых занимает травмы плечевого сплетения, которые характеризуются периферическим парезом мышц верхней конечности, чувствительными и вегетативно-трофическими нарушениями. Отмечается, что полиневропатии различной этиологии и локализации встречаются достаточно часто и требуют своевременной диагностики, лечения и реабилитации. Освещены основные методы лечения периферических невропатий: консервативные и оперативные.

Ключевые слова: периферическая нервная система, невропатия, туннельный синдром, лечение.