

5. Zhukov V. O. 2.2.3. Kombinovani fitness-prohramy [Zhukov V. O., Usachov Yu. O., Khimich I. Yu.] Fizychno vykhovannia. Fitnes : navch. posib. Min-vo osvity i nauky Ukrainy, Nats. aviats. un-t. Kyiv : [NAU], 2014. P. 137-146.
6. Mycenko Je. V. Fitnes u zakladakh vyshhoji osvity: instruktivno-metodychni materialy dlja studentiv 1-2 kursu vsikh naprjamiv pidgotovky v roboti sekcijnogho viddilennja – fitnes / Jevghen Viktorovyh Mycenko ; Centralnougkrajnyskij derzh. ped. un-t im. V. Vynnychenka. - Kropyvnyckij : CDPU im. V. Vynnychenka, 2018. – S. 17-18.
7. Mycenko Je. V., Mishyn S. V. Zdijsnennja potocnogho kontrolju uspishnosti na zanjattjakh z fitnesu u vyshhykh navchalnykh zakladakh // Naukovyj chasopys Nacionalnogho pedagoghichnogho universytet meni M.P. Dragomanova. Serija # 15. «Naukovo-pedagoghichni problemy fizychnoji kuljтуры / fizychna kuljtura i sport». – 2016. – Vypusk 8(78K). – S. 56-60.
8. Usachev Yu.A. Otsenka efektyvnosti fytnes-prohramm na osnove dynamyky urovnja fizycheskogo sostoianija studentov Yu.A. Usachev, V.V. Byletskaia Sovershenstvovanye uchebnoho y trenyrovocnoho protsessov v systeme obrazovannja: Mezhdunarodnaia nauchno-praktycheskaia konferentsija, 2013. Ulianovsk: UIHTU, 2013. P. 427-431.

УДК 616.8-009.17:615-055.2

Мілкина О. В.,
Запорізький національний технічний університет, м. Запоріжжя
Кудрявський Г. Л.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЖІНОК 35-45 РОКІВ ІЗ СИНДРОМОМ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ У ПІСЛЯЛІКАРНЯНОМУ ПЕРІОДІ

У статті обґрунтовано сучасний погляд на проблему фізичної терапії жінок 35-45 років із синдромом хронічної втоми у післялікарняному періоді. Синдром хронічної втоми це стан організму, при якому імунна система людини толерантна до хронічно рецидивуючих вірусів, дріжджових грибів, патогенної мікрофлори та паразитів, з якими імунітет здорового організму в нормі легко справляється.

Ключові слова: сучасний погляд до фізичної терапії, жінки 35-45 років, синдром хронічної втоми, післялікарняний період.

Милкина Е. В., Кудрявский Г. Л. Современный взгляд на проблему физической терапии женщин 35-45 лет с синдромом хронической усталости в послеликарняний периоде. В статье обоснована современный взгляд на проблему физической терапии женщин 35-45 лет с синдромом хронической усталости в послеликарняний периоде. Синдром хронической усталости это состояние организма, при котором иммунная система человека толерантна к хронически рецидивирующим вирусам, дрожжевым грибам, патогенной микрофлоры и паразитов, с которыми иммунитет здорового организма в норме легко справляется.

Ключевые слова: современный взгляд к физической терапии, женщины 35-45 лет, синдром хронической усталости, послебольничный период.

Milkina E., Kudryavskiy G. A modern view on the problem of physical therapy of women aged 35-45 with chronic fatigue syndrome in the post-hospital period. The article substantiates the modern view on the problem of physical therapy of women 35-45 years old with chronic fatigue syndrome in the post-hospital period. The syndrome of chronic fatigue is the state of the organism, in which the immune system of humans is tolerated to chronically recurrent viruses, yeast fungi, pathogenic microflora and parasites, with which the immunity of a healthy organism is normally easily managed.

The most common complaints to date from patients with various diseases are: general weakness, fatigue, malaise, chronic fatigue. The symptoms listed are common to various forms of the disease. Healthy people can also complain about these symptoms, namely chronic fatigue, but after a good rest their condition is significantly improved. But the syndrome of chronic fatigue is characterized by prolonged and severe psychosomatic disorders.

The increase in the number of diseases associated with violations of neuroimmunoremonic systems is due to a sharp deterioration of the environmental situation, the activation of latent viruses, the growth of psycho-emotional stress, leading to a decrease in the body's resistance and increased neurotic and immune disorders with chronic fatigue syndrome. This necessitates an integrated system approach to the diagnosis, treatment and prevention of this disease, including means of physical rehabilitation.

The syndrome of chronic fatigue is an independent nosological unit. When making a diagnosis, it must be taken into account that chronic fatigue can be a symptom of somatic or chronic infectious diseases. The main principle of the treatment of chronic fatigue syndrome is the complex use of medicines, exercise therapy and physical procedures, proper working conditions, rest and nutrition.

Key words: modern view of physical therapy, women 35-45 years of age, chronic fatigue syndrome, post-hospital period.

Постановка проблеми. Синдром хронічної втоми, на думку М. Е. Добрусної та К.Ю. Христенко, одна з досить поширених патологій теперішнього часу, розвиток якої пов'язано, перш за все, з особливостями сучасного життя населення великих міст, типом життя в розвинених країнах і несприятливою санітарно-екологічною обстановкою, а також надмірної емоційно-психічним навантаженням на людину. Багато вчених називають цей синдром «чумою XXI століття» [2, с. 143].

Найчастішими скаргами, на сьогоднішній день, які надходять від пацієнтів з різними захворюваннями є:

- загальна слабкість;
- підвищена стомлюваність;

- нездужання;
- хронічна втома

Перелічені симптоми є загальними для різних форм хвороб. Здорові люди також можуть скаргитись на ці симптоми, а саме на хронічну втому, але після повноцінного відпочинку їх стан значно поліпшується. А от синдром хронічної втоми відрізняється тривалими і вираженими психосоматичними порушеннями.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання, пов'язані з фізичною терапією жінок із синдромом хронічної втоми розглядали такі вчені та автори О. В. Бісмак [1], М. Е. Добрусина, К. Ю. Христенко [2], Н. В. Малярська, Ю. М. Панишко [3], О. Марченко, В. Манжуловський, В. Куценко [4], Н.М. Шонгіна [5], Т. Ф. Татарчук, Я. П. Сольський [6], О. Л. Очеретна [7].

Мета дослідження полягала у обґрунтуванні сучасного погляду на проблему фізичної терапії жінок 35-45 років із синдромом хронічної втоми у післялікарняному періоді.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Н. Богдановська, І. Кальонова, Н. Позмогова вказують, що зростання кількості захворювань, пов'язаних з порушеннями нейроімунного гормональних систем, обумовлений різким погіршенням екологічної ситуації, активацією латентних вірусів, зростанням психоемоційних навантажень, що ведуть до зниження стійкості організму і посилення невротичних і імунних порушень при синдромі хронічної втоми [8, с. 961]. Вчені вказують, що це обумовлює необхідність комплексного системного підходу до діагностики, лікування та профілактики цього захворювання, в тому числі засобами фізичної реабілітації [8, с. 961].

М. Е. Добрусіної та К.Ю. Христенко типовими групами населення, серед яких зустрічається часто синдром хронічної втоми, визначають:

- ліквідаторів аварії на ЧАЕС та осіб, які проживають на екологічно забруднених територіях;
- післяопераційних хворих, особливо онкологічні з наступною променевою і хіміотерапією;
- хворих з хронічними запальними захворюваннями, в тому числі з прихованим перебігом;
- групу працівників сфери обслуговування як типових представників жителів великих міст, що піддаються надмірним емоційно-психічним навантаженням на тлі зниження фізичних навантажень [2, с. 144].

О. Марченко, В. Манжуловський та В. Куценко синдром хронічної втоми визначає як нову нозологічну форму захворювання ХХІ ст. із полісистемним ураженням організму людини, головними ознаками якого є постійно виражена втома, що зберігається протягом шести місяців і не зникає після відпочинку, м'язова слабкість, яка є причиною порушень фізичного і психічного здоров'я пацієнтів [4, с. 51].

На думку М. Е. Добрусіної та К.Ю. Христенко, типовими факторами ризику для захворювання даною патологією є [2, с. 144]:

- несприятливі еколого-гігієнічні умови проживання, особливо з підвищеною променевим навантаженням на організм;
- вплив, що ослабляє загальну, імунологічну і нервово-психічну опірність організму (наркоз, оперативні втручання, хронічні захворювання, хіміотерапія і променева терапія, а можливо, і інші типи неіонізуючого опромінення (комп'ютери) та ін.);
- часті і тривалі стреси як типові умови роботи і життя в сучасному постіндустріальному суспільстві;
- одноманітна напружена робота;
- недостатність фізичного навантаження і відсутність фізкультурних і спортивних занять;
- надлишкове незбалансоване харчування;
- відсутність життєвих перспектив і активності [2, с. 144].

На думку Н. В. Малярської та Ю. М. Панишко, симптоми підвищеної втоми, м'язової слабкості, депресії, порушення сну, головного болю зустрічаються після епідемії інфекційних захворювань упродовж 2-3 тижнів, а потім поступово зникають [3, с. 19]. Як зазначають вчені, такий стан насторожує, коли він не проходить більше 6 місяців. Коли такі розлади здоров'я лікарі за хворобу не вважали [3, с. 19]. Хвороба, як правило, виникає у людей працьовитих, енергійних, честолюбних, відповідальних, з високочутливою нервовою системою. Такі люди прагнуть виконати все, що їм доручили. Вони активні, досягають значних успіхів. Однак, в минулому такі люди, як правило, отримали серйозні психічні травми. На свої плечі вони звалюють весь тягар відповідальності, прагнуть бути незамінними у всіх сферах життя. Звідси звичка завжди щось доказувати собі і оточуючим. Але можливості нервової системи організму не безмежні. Рано чи пізно від перенапруження настає зрив [3, с. 20].

Як вказують у своєму підручнику Т.Ф. Татарчук та Я.П. Сольський, на сьогоднішній день існують декілька напрямків терапії синдрому хронічної втоми, однак жодне з них не є патогенетично обґрунтованим і ефективним [6, с. 233]. На думку вчених комплексність лікування з впливом на різні ланки патогенезу є головним принципом, неприйняття якого визначається недостатню ефективності використовуваних методів лікування і профілактики синдрому хронічної втоми. У комплекс лікування синдрому хронічної втоми в обов'язковому порядку повинні включатися:

- нормалізація режиму відпочинку та фізичного навантаження;
- застосування збалансованої дієти;
- вітамінотерапія препаратами з використанням мікроелементів;
- загальний або хоча б сегментарний масаж;
- гідропроцедури;
- лікувальна фізкультура;
- аутогенне тренування або інші активні методи нормалізації психоемоційного статусу [6, с. 233].

В лікуванні синдрому хронічної втоми, підкреслює О. Л. Очеретна, особливих успіхів й досі не вдалося досягнути [5, с. 283]. Вчена також підтверджує, що комплексність лікування є головним принципом. На думку О. Л. Очеретної, лікування повинне включати: нормалізацію режиму праці та відпочинку, ЛФК, фізичні навантаження, дієтотерапію (при необхідності), вітамінні комплекси, масажі, психотерапію, імунокоректори, адаптогени, ентеросорбенти, ноотропні засоби [5, с. 283]. Важливими є також періодичні спостереження, повторні лікувально-профілактичні курси в стаціонарі та амбулаторних умовах, дотримання профілактичних рекомендацій пацієнтами – нормалізація відпочинку та фізичного навантаження (аутогенні тренування та ін.). Використання загального та сегментарного масажу, у тому числі з елементами мануальної терапії, нормалізує зворотню афферентаційну інформацію про стан внутрішніх органів та систем, сприяє як релаксації, так і активації нервової системи [5, с. 283].

Основа лікування синдрому хронічної втоми, вказують Т.Ф. Татарчук та Я.П. Сольський, полягає в нормалізації відпочинку та фізичного навантаження для пацієнток, що виправдовує стаціонарні курси лікування для даних хворих, які бажано проводити в спеціалізованих відділеннях, що забезпечують можливість створення спеціального загального режиму. Рекомендуються щоденні піші прогулянки по парку протягом 2-3 годин. Обов'язкові курси ЛФК, масаж, гідротерапія і аутогенне тренування [6, с. 233]. Лікувальна фізкультура підбирається в обсязі та комплексі, достатньому для підтримки нормального фізичного стану пацієнтів в умовах стаціонару або санаторію [6, с. 233].

Високу ефективність при лікуванні синдрому хронічної втоми, на думку Н. М. Шонгіної, з гідропроцедур мають, перш за все, циркулярний душ та кисневі ванни [7]. Лікувальна фізкультура підбирається в об'ємі та комплексі, достатньому для підтримання нормального фізичного стану пацієнтів в умовах стаціонару. При проведенні лікувального повного голодування навантаження зменшуються, але повністю відмовитись від лікувальної фізичної культури не варто. Аутогенне тренування чи інші активні методи нормалізації психо-емоційного фону, що видно з патогенезу синдрому хронічної втоми, є найважливішими патогенетичними елементами терапії цієї патології. Варто згадати, що в багатьох випадках синдрому хронічної втоми виправдано призначення деяких транквілізаторів, особливо у пацієнтів з хронічним алкоголізмом [7].

О. В. Бісмак вказує, що особливістю застосування реабілітаційних заходів при синдромі хронічної втоми є комплексність і різноманітність лікувального впливу засобів фізичної реабілітації, індивідуальна спрямованість фізичного навантаження, безперервність і повторність курсів реабілітації, мінімізація медикаментозного впливу на організм [1, с. 7].

Аутогенне тренування або інші активні методи нормалізації психоемоційного статусу, вказують Т.Ф. Татарчук та Я.П. Сольський, є найважливішими патогенетичними елементами терапії цієї патології [6, с. 234].

Висновки. Проведений аналіз сучасних підходів до фізичної терапії жінок 35-45 років із синдромом хронічної втоми у післялікарняному періоді свідчить про актуальність даної проблеми. У програму фізичної терапії хворих із синдромом хронічної втоми включають: ЛФК, лікувальний масаж, гідротерапію, фізіотерапію, аутогенне тренування та дієтотерапію.

Література

1. Бісмак О.В. Особливості реабілітаційних заходів при синдромі хронічної втоми / О. В. Бісмак // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 3К (44). - К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – С. 100-103.

2. Добрусина М. Е. Организация труда и синдром хронической усталости / М. Е. Добрусина, К. Ю. Христенко // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – С. 143-148.

3. Малярська Н. В. Синдром хронічної втоми - загроза здоров'ю / Н. В. Малярська, Ю. М. Панишко // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. - Львів, 2010. – Вип. 54. – С. 19-21.

4. Марченко О. Теоретичні обґрунтування до застосування засобів фізичної реабілітації при синдромі хронічної втоми / О. Марченко, В. Манжуловський, В. Куценко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 4. – С. 47-51.

5. Очеретна О. Л. Синдром хронічної втоми як прояв соматичних захворювань та інших патологічних станів у населення України / О. Л. Очеретна // BIOMEDICAL AND BIOSOCIAL ANTHROPOLOGY, 2014. – №23. – С. 281-284.

6. Татарчук Т. Ф. Ендокринна гінекологія (клінічні нариси) / Т. Ф. Татарчук, Я. П. Сольський. – К.: Заповіт, 2003 – 300 с.

7. Шонгіна Н.Н. Особенности санаторной реабилитации на курорте Архипо-Осиповка детей с астенией, усталостью, хронической или невротической слабостью и синдромом утомляемости: дис. на соискание науч. степени канд. мед. наук. / Н.Н. Шонгина. – Сочи, 2007. – 160 с.

8. Богдановська Н. Патолофізіологічні концепції синдрому хронічної втоми і клінічні особливості як основа побудови програм фізичної реабілітації / Надія Богдановська, Ірина Кальонова, Наталія Позмогова // Journal of Education, Health and Sport. 2016;6(11):955-965. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1470739>

References

1. Bismak E.V. (2014) Peculiarities of rehabilitation activities for people with a chronic fatigue syndrome. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*. Vol. 3K (44). Pp. 100-103. (In Ukrainian).

2. Dobrusyna M. E., Khrystenko K. Yu. (2011) Orhanyzatsiya truda y syndrom khronycheskoi ustalosty [Labor Organization and Chronic Fatigue Syndrome]. *Vestnyk Tomskoho hosudarstvennoho unyversyteta*. pp. 143-148.

3. Maliarska, N.V., Panyshko Yu. M. (2010) Syndrom khronichnoi vtomy - zahroza zdoroviu [Syndrome of chronic fatigue - a threat to health]. *Zdorovyi sposib zhyttia : zb. nauk. st. Lviv, vol. 54*. pp. 19-21.

4. Marchenko O., Manzhulovskiy V., Kutsenko V. (2016) Teoretychni obgruntuvannia do zastosuvannia zasobiv fizychnoi reabilitatsii pry syndromi khronichnoi vtomy [Theoretical substantiation for the use of physical means of rehabilitation in chronic fatigue syndrome]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*. Vol. 4, Pp. 47-51

5. Ocheretna O.L. (2014). Chronic fatigue syndrome as display somatic diseases and other pathological conditions population of Ukraine. *Biomedical and biosocial anthropology*, Vol. 23, Pp. 281-284 (In Ukrainian).
6. Tatarchuk T. F., Solskyi Ya. P. (2003) Endokrynna hinekolohiia (klinichni narysy) [Endocrine gynecology (clinical essays)]. K.: Zapovit, 300 p.
7. Shonhyina N. N. (2007) Features of sanatorium rehabilitation in the resort of ArhipoOsipovka children with asthenia, fatigue, chronic or neurotic weakness and fatigue syndrome: author's: (dissertation), 160 p. (In Russian).
8. Bogdanovska Nadezhda, Kalonova Iryna, Pozmogova Natalia. (2016). Pathophysiological concepts of the syndrome of chronic fatigue and clinical features as a basis for building physical rehabilitation programs. *Journal of Education, Health and Sport*. 6(11):955-965. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1470739> (In Ukrainian).

УДК: 37.016:796.332

Мишаровський Р. М., Марущак М.О.
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

У статті проаналізовано і узагальнено науково-методичну літературу щодо особливості організації занять та навчання футболу учнів початкових класів. Розкрито можливості реалізації проблеми диференційованого навчання руховим діям в процесі занять футболу молодших школярів під час уроків з фізичної культури. Встановлено доцільність початку занять футболу з молодшого шкільного віку на уроках з фізичної культури учнів загальноосвітніх шкіл, необхідність у процесі навчання рухових умінь враховувати особливості морфофункціонального і психічного розвитку організму дітей. Визначено особливості організації занять та навчання футболу учнів початкової школи в педагогічній теорії. Виявлено тенденцію до позитивної динаміки формування рухових умінь учнів 1-4 класів під час вивчення гри у футбол під час занять з фізичної культури.

Ключові слова: учні молодших класів, навчання, урок, фізична культура, футбол.

Р.Н. Мишаровский, М.О. Марущак. Дифференцированный подход обучения двигательным действиям учащихся младших классов во время занятий футболом. В статье проанализированы и обобщены научно-методическую литературу об особенностях организации занятий и обучения футболу учеников начальных классов. Раскрыты возможности реализации проблемы дифференцированного обучения двигательным действиям в процессе занятий футболом младших школьников на уроках физической культуры. Установлена целесообразность начала занятий футболом с младшего школьного возраста на уроках физической культуры учащихся общеобразовательных образовательных школ, необходимость в процессе обучения двигательных умений учитывать особенности морфофункционального и психического развития организма детей. Определены особенности организации занятий и обучения футболу учеников начальной школы в педагогической теории. Выявлена тенденция к положительной динамике формирования двигательных умений учащихся 1-4 классов при изучении игры в футбол во время занятий по физической культуре.

Ключевые слова: ученики младших классов, обучение, урок, физическая культура, футбол.

Ruslan Misharovskiy, Marian Marushchak. Differentiated approach to learning motor actions of junior high school students during the time of playing football. The article analyzes and summarizes scientific and methodical literature on the peculiarities of the organization of classes and the training of football for elementary school students. The possibilities of realization of the problem of differentiated training in motor activity in the course of football lessons of pupils during physical education lessons are revealed. The expediency of beginning of football lessons from junior school age on the lessons of physical culture of students of general educational schools, necessity in the process of training of motor skills to take into account peculiarities of morphological functional and mental development of an organism of children is established.

The peculiarities of organization of classes and football training for elementary school pupils in pedagogical theory are determined. A tendency towards positive dynamics of formation of motor skills of pupils of grades 1-4 during the study of the game of football during physical education classes was revealed.

Key words: junior pupils, study, lesson, physical culture, football.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Для вдосконалення навчально-виховного процесу з футболу в умовах загальноосвітньої школи необхідна чітка система, яка б визначала зміст уроків відповідно до віку учнів, використовувала найсучасніші засоби, методи й форми навчання та надавала можливість вчителю фізичної культури регулювати послідовність виконання дій і операцій на підставі конкретних умов і можливостей діяльності учнів.

На жаль, робіт, які торкалися б особливостей навчання футболу молодших школярів на уроках фізичної культури в школі у сучасній науково-методичній літературі недостатньо. Тому питання розробки технології диференційованого навчання дітей 6-10 років рухових умінь у футболі з урахуванням морфофункціональних особливостей розвитку організму та використанням найсучасніших засобів є надзвичайно важливим, що й обумовлює актуальність нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як відзначають науковці В.П. Іващенко, О.П. Безкопильний [1], вік дітей молодшого шкільного віку є сприятливим для розвитку багатьох рухових якостей в тому числі: сили і швидкості рухів ніг,