

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ
ВОЛЬНОГО СТИЛЯ**

В статье представлены рекомендации, направленные на совершенствование технико-тактических действий борцов вольного стиля в годичном цикле на этапе специализированной базовой подготовки. Средства и методы в рекомендациях разработаны с учетом современных тенденций соревновательной деятельности борцов вольного стиля.

Ключевые слова: *соревновательная деятельность, технико-тактические действия, квалифицированные борцы, вольная борьба.*

Андрійцев В.О. Удосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих борців вільного стилю. *У статті представлені рекомендації, які спрямовані на вдосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю у річному циклі на етапі спеціалізованої базової підготовки. Засоби і методи у рекомендаціях розроблені з урахуванням сучасних тенденцій змагальної діяльності борців вільного стилю.*

Ключові слова: *змагальна діяльність, техніко-тактичні дії, кваліфіковані борці, вільна боротьба.*

Andriytssev V. A. Improvement of technical & tactical actions of skilled freestyle wrestlers. *Now the level of wrestling development in the world is characterized by two major trends – interpenetration of knowledge and technologies in training planning of leading wrestling schools and permanent changes in the rules of competition, to improve the entertainment and the popularity of wrestling in the world. This paper presents recommendations aimed to improving the technical and tactical actions of freestyle wrestlers in the annual cycle on the stage of the specialized basic training. Tools and methods have been developed in the recommendations in accordance with modern trends in competitive activity of freestyle wrestlers due to the need to increase entertainment, to reduce the duration and to intensify the grapples, to change the structure of competitive arsenal of technical and tactical actions, formulas of matches and rules of the competition.*

Key words: *competitive activity, technical and tactical actions, skilled wrestlers, freestyle wrestlers.*

Постановка проблемы. Непрерывно возрастающая конкуренция на международной арене и повышающийся уровень требований к подготовленности занимающихся на всех этапах многолетней подготовки требуют дальнейшего совершенствования оптимальных по своему содержанию и характеру средств и методов работы со спортсменами [1,3,11].

Современная вольная борьба требует от спортсмена хорошей физической, функциональной и технико-тактической подготовки [7,10]. Как отмечают многие специалисты [1,5,10] для дальнейшего роста спортивного мастерства все большее значение приобретает четкое определение общей тенденции развития технико-тактического мастерства, изучение атакующих действий, наиболее успешно применяемых борцами на соревнованиях. В связи с этим возникает вопрос, как эффективнее атаковать противника и какие использовать технико-тактические действия (ТТД) для одержания победы. В работе А. А. Коломейчук [2011] разработана методика технико-тактической подготовки борцов вольного стиля, которая основывается на выделении характерных (применяемых и эффективных) технико-тактических действий, используемых высококвалифицированными спортсменами в конкретных весовых категориях, и учете морфологических особенностей борцов при формировании индивидуального технико-тактического арсенала. Анализ научно-методической литературы показал, что до настоящего времени фрагментарно обоснованы подходы, средства и методы направленные на совершенствование технико-тактических действий борцов в вольной борьбе на этапе специализированной базовой подготовки, учитывающие внесезонные ФИЛА изменения в правила соревнований.

Изложение основного материала. При разработке тренировочных заданий в подготовке борцов мы учитывали специфические принципы составления системы тренировочных заданий [2,4,8] рис. 1. Основное многообразие ТТД в спортивной борьбе может быть представлено следующими базовыми элементами техники и тактики борьбы: взаимоположения борцов; фон ведения схватки: осуществление захвата; переход от одного захвата к другому; освобождение от захватов блоками и упорами; маневрирование; теснение; выведение из равновесия в целях создания благоприятной ситуации; реализация благоприятной ситуации приемом; положение борца после проведения атакующего действия [6,11]. Разрабатывая средства и методы направленные на совершенствование ТТД квалифицированных борцов мы принимали во внимание влияния изменений правил на соревновательную деятельность в спортивной борьбе, тенденции ее развития, обусловленные необходимостью повышения зрелищности, заключающиеся в сокращении продолжительности и возрастании интенсивности схваток, изменении структуры соревновательного арсенала ТТД, формулы поединков и регламента соревнований. Кроме того при разработке рекомендаций по совершенствованию техники двигательных действий квалифицированных борцов вольного стиля на этапе специализированной базовой подготовки мы учитывали ряд положений организации учебно-тренировочного процесса, которые были отмечены в работе А.Н. Латышева [9,12,15]: планомерный эффективный рост подготовленности обеспечивается четкой, научно обоснованной организацией тренировочного процесса на каждом этапе и в каждом цикле многолетней подготовки при строгом соответствии адаптационным возможностям, возрасту и квалификации спортсмена; система подготовки должна в полной мере (адекватно этапу подготовки) соответствовать условиям современной соревновательной деятельности борцов и учитывать при этом возможные перспективы ее развития; совершенствование спортивной техники должно основываться на принципах и закономерностях теории подготовки борцов в олимпийском спорте, учитывать современный опыт ведущих специалистов. Реализация на практике разработанных нами рекомендаций на совершенствование технико-тактической подготовки борцов вольного стиля в годичном цикле на этапе специализированной базовой подготовки осуществлялась посредством выполнения основных атакующих приемов в стойке. В процессе планирования формирующего эксперимента борцы экспериментальной группы (6 человек) были распределены на группы, отнесенные к одному из общепринятых (базовых) стилей ведения поединка: силовому, темповому, игровому [6,7,13] - три борца были отнесены к числу тех, кто наиболее предрасположены вести поединки в силовом стиле. Двое

спортсменов были отнесены к числу тех, кто наиболее предрасположены вести поединки в игровом стиле и один к числу тех, кто наиболее предрасположены вести поединки в темповом стиле.



Рис. 1. Принципы составления системы тренировочных заданий

При совершенствовании ТТД борцов в стойке, предрасположенных вести поединки в силовом стиле решались следующие задачи:

- совершенствование ТТД, связанных с захватами ног, ноги (голова снаружи, изнутри), выполняемых с дальней дистанции; связанных с захватом головы и руки (переводов рывком, переворотов вращением); бросков поворотом и наклоном;
- совершенствование ТТД, направленных на защиту от приемов, связанных с захватами ног с различной дистанции, из разных захватов;
- совершенствование контратакующих ТТД с учетом: физической силы соперника; атаки соперника ожидаемым и прогнозируемым приемом; кратковременной задержки, неуверенности в проведении атаки соперником; неподготовленной атаки соперника;
- совершенствование ТТД, направленных на выведение соперника из равновесия, сковывания, выталкивания;
- формирование умений вести поединки с учетом особенностей соперников (против быстрого соперника, против выносливого, против техничного, против низкорослого (высокорослого), против недостаточно выносливого соперника, против сильного соперника).

Для спортсменов, предрасположенных вести поединки в игровом стиле, основными задачами совершенствования технико-тактической подготовленности в стойке являлись:

- совершенствование ТТД, связанных с захватами ног, ноги различными способами, выполняемых с дальней и средней дистанции (голова снаружи, изнутри), бросков поворотом, подворотом;
- совершенствование ТТД, направленных на защиту от приемов, связанных с захватами ног с ближней дистанции, из разных захватов; связанных с захватом головы и руки (переводов рывком, переворотов вращением);
- совершенствование контратакующих ТТД с учетом: атаки соперника ожидаемым и прогнозируемым приемом; кратковременной задержки, неуверенности в проведении атаки соперником; неподготовленной атаки соперника; атаки соперника из неудобного положения;
- совершенствование различных способов тактической подготовки (вызов, двойной обман, маневрирование, прессинг, повторную атаку и т.д.);
- совершенствование умения использовать ошибки соперника (проводить встречные, ответные контратаки, преследования);
- формирование умений вести поединки с учетом особенностей соперников (против быстрого соперника, против выносливого, против техничного, против низкорослого (высокорослого), против недостаточно выносливого соперника, против сильного соперника).

Совершенствование ТТД в стойке для спортсмена, предрасположенного вести поединки в темповом стиле, было направлено на:

- совершенствование ТТД, связанных с захватами ног, ноги различными способами, выполняемых с ближней дистанции (голова снаружи, изнутри), переводов рывком, бросков подворотом;
- совершенствование ТТД, направленных на защиту от приемов, связанных с захватами ног с различных дистанций, из разных захватов; бросков поворотом, подворотом;
- совершенствование контратакующих ТТД с учетом: физической силы соперника; атаки соперника ожидаемым и прогнозируемым приемом; кратковременной задержки, неуверенности в проведении атаки соперником; неподготовленной атаки соперника; атаки соперника из неудобного положения;
- совершенствование ТТД, направленных на осуществление плотного захвата и умения бороться в нем (швунгов,

затягиваний, захватов руки (рук), головы с рукой;

- совершенствование выполнения ТТД в условиях наступающего утомления;
- формирование умений вести поединки с учетом особенностей соперников (против быстрого соперника, против выносливого, против техничного, против низкорослого (высокорослого), против недостаточно выносливого соперника, против сильного соперника).

При разработке рекомендаций так же мы учитывали принципы создания выигрышных положений и путей оптимального использования законов движения для эффективной реализации победных действий [8,14,18].

Ниже приведены индивидуальные технико-тактические комплексы для спортсменов, с учетом их предрасположенности к тому или иному стилю ведения поединка (название приемов согласно И.И. Алиханову) [1].

Для борца Р-ко, предрасположенного к силовому стилю ведения поединка:

1. Захват ноги (ног) в положении «голова спереди» с последующим сбиванием соперника.
 - 1.1 Захват ноги наклоном с шагом назад - бросок наклоном с рывком ноги вверх-в сторону.
 - 1.2 Захват ноги наклоном - сваливание сбиванием зацепом опорной ноги.
 - 1.3 Захват ноги наклоном – сваливание сбиванием с перехватом дальнего бедра.
2. Захват ноги (ног) в положении «голова сбоку» с последующим сбиванием соперника.
 - 2.1. Захват ноги полуполетом - сваливание сбиванием с перехватом дальнего бедра.
 - 2.2. Захват ног нырком – сваливание сбиванием в сторону.
 - 2.3. Захват ноги-отрыв – бросок наклоном с перехватом разноименной ноги.
3. Броски поворотом «мельница»
 - 3.1. Бросок поворотом «мельница» захватом разноименной руки и ноги изнутри.
 - 3.2. Бросок поворотом «мельница» захватом руки двумя руками.

4. Переводы

- 4.1. Перевод рывком с захватом плеча и туловища.
- 4.2. Перевод вращением «вертушка»

Для борца Р-ка, предрасположенного к игровому стилю ведения поединка:

1. Захват ноги (ног) в положении «голова спереди» с последующим сбиванием соперника.

1.1. Захват ноги наклоном с шагом назад - перевод рывком с подворотом бедра и зажимом голени между бедром и плечом.

- 1.2. Захват ноги наклоном - перевод рывком упором одноименной рукой в бедро опорной ноги спереди.
- 1.3. Захват ноги полетом за голень – сваливание сбиванием с перехватом дальней голени.
3. Захват ноги (ног) в положении «голова сбоку» с последующим сбиванием соперника.
 - 2.1. Захват ноги полуполетом- сваливание сбиванием с перехватом дальнего бедра.
 - 2.2. Захват ног нырком – сваливание сбиванием в сторону.
 - 2.3. Захват ноги-отрыв – бросок наклоном с перехватом разноименной ноги.

3. Броски поворотом «мельница».

- 3.1. Бросок поворотом «мельница» захватом разноименной руки и ноги изнутри.
- 3.2. Бросок поворотом «мельница» захватом руки двумя руками.

4. Переводы

- 4.1. Перевод рывком с захватом плеча и бедра.
- 4.2. Перевод вращением «вертушка»
- 4.3 Перевод нырком захватом плеча и шеи - захват ног – сваливание сбиванием.

Для борца М-та, предрасположенного к темповому стилю ведения поединка:

1. Захват ноги (ног) в положении «голова спереди» с последующим сбиванием соперника.

1.1. Захват ноги наклоном с шагом назад - перевод рывком с подворотом бедра и зажимом голени между бедром и плечом.

- 1.2. Захват ноги за пятку захватом плеча снизу – сваливание скручиванием или сбиванием
- 1.3. Захват ноги наклоном захватом плеча снизу – сваливание сбиванием зацепом опорной ноги.
4. Захват ноги (ног) в положении «голова сбоку» с последующим сбиванием соперника.
 - 2.1. Захват ноги полуполетом - сваливание сбиванием с перехватом дальнего бедра.
 - 2.2. Захват ног нырком – сваливание сбиванием в сторону.
 - 2.3. Захват ноги-отрыв – бросок наклоном с перехватом разноименной ноги.

3. Броски поворотом «мельница»

- 3.1. Бросок поворотом «мельница» захватом разноименной руки и ноги изнутри.
- 3.2. Бросок поворотом «мельница» захватом руки двумя руками сбоку.

4. Переводы

- 4.1. Перевод захватом руки двумя руками сбоку – сваливание сбиванием с зацепом дальней ноги.
- 4.2. Перевод нырком захватом плеча и шеи - захват ног – сваливание сбиванием
- 4.3. Перевод рывком захватом шеи и плеча – забегание назад.

Для проверки эффективности разработанных рекомендаций по совершенствованию техники двигательных действий квалифицированных борцов вольного стиля был проведен педагогический эксперимент.

Эксперимент проводился в естественных условиях учебно-тренировочных занятий в течение 10 месяцев с августа 2014 по май 2015 года. В исследовании приняли участие 12 квалифицированных спортсменов. Для проведения педагогического эксперимента собственноручным отбором было сформировано две группы спортсменов: 6 спортсменов – контрольная и 6 – экспериментальная. Анализ соревновательной деятельности борцов контрольной группы свидетельствует о том, что наиболее часто спортсменами используются приемы перевод рывком – 10 раз, сваливание сбиванием – 8 раз, теснения, выталкивания за ковер – 8 раз, переводы нырком – 2 раза, броски прогибом – 2 раза, броски подворотом – 2 раза, броски наклоном

– 1 раз, броски поворотом – 1 раз. В группе приемов переводы рывком, наиболее часто используемым спортсменами является прием перевод рывком с захватом шеи сверху и плеча, который был выполнен 6 раз. На втором месте по частоте выполнения является прием перевод рывком с захватом ноги, который был выполнен спортсменами 4 раза.

Приём сваливание сбиванием с захватом ног результативно был оценен судьями 8 раз: прием сваливание сбиванием с захватом ног – 6 раз, сваливание сбиванием с захватом ноги – 2 раза. Из группы приемов переводы нырком, приемы перевод нырком с захватом ноги и прием перевод нырком с захватом туловища выполнялись по 1 разу. Следует обратить внимание на то, что из групп приемов броски прогибом, броски поворотом и броски наклоном спортсменами было использовано лишь по одному приему: бросок прогибом с захватом туловища сзади - 2 раза, бросок поворотом с захватом руки и одноименной ноги изнутри – 1 раз, бросок наклоном с захватом ног – 1 раз. Необходимо отметить, что из группы приемов броски поворотом спортсменами были результативно использованы по 1 разу такие приемы, как бросок поворотом с захватом руки и шеи сверху и бросок поворотом с захватом изнутри. Из группы приемов теснения, выталкивания за ковер: прием теснение, выталкивание за ковер с захватом за ногу выполнялся борцами 5 раз, прием теснение, выталкивание за ковер с захватом за плечо и шею сверху – 2 раза, прием теснение, выталкивание за ковер с захватом за ноги – 1 раз.

Коэффициент качества (общий и в стойке), отображающий эффективность технико-тактического мастерства - отношение выигранных баллов к сумме выигранных и проигранных баллов (в общем, и в стойке) – 0,37 / 0,40. Коэффициент технической подготовленности в стойке - отношение выигранных действий в стойке к сумме выигранных и проигранных действий в стойке - 0,40. Результативность (общая и в стойке) – среднее количество баллов выигранных за схватку – 3,55/2,45. Количество проведенных результативных приемов в стойке за схватку- 1,17. Среднее количество баллов за результативный прием в стойке- 2,1. Коэффициент качества (общий и в стойке), отображающий эффективность технико-тактического мастерства - отношение выигранных баллов к сумме выигранных и проигранных баллов (в общем, и в стойке) – 0,67 / 0,69. Коэффициент технической подготовленности в стойке - отношение выигранных действий в стойке к сумме выигранных и проигранных действий в стойке - 0,63. Результативность (общая и в стойке) – среднее количество баллов выигранных за схватку – 5,77/ 4,28. Количество проведенных результативных приемов в стойке за схватку- 1,82. Среднее количество баллов за результативный прием в стойке - 2,35. Анализ соревновательной деятельности борцов экспериментальной группы свидетельствует о том, что наиболее часто спортсменами используются приёмы группы сваливание сбиванием – 22 раза, переводы рывком – 19 раз, теснения, выталкивания за ковер – 10 раз, переводы нырком – 6 раз, броски наклоном – 5 раз, броски прогибом – 3 раза, броски подворотом – 3 раза, броски поворотом – 2 раза и сваливания скручиванием всего 1 раз. В группе приемов сваливания сбиванием, прием, который чаще всего был использован спортсменами – сваливание сбиванием захватом ног, он был выполнен 12 раз. Прием сваливание сбиванием захватом ноги, второй по частоте выполнения, был использован 7 раз. Прием сваливания сбиванием захватом руки, туловища с зацепом ноги снаружи был выполнен 2 раза и сваливания сбиванием захватом руки и одноименной ноги – 1 раз. Из группы приёмов переводы рывком, приемы перевод рывком с захватом ноги использовался наиболее часто – 9 раз. Не намного реже, а именно 8 раз был выполнен прием переводы рывком захватом шеи сверху и плеча. И приём перевод рывком с захватом плеча и бедра выполнялись по 1 разу. Приём переводы нырком захватом ноги результативно был оценен судьями 3 раза, прием переводы нырком захватом туловища – 2 раза, переводы нырком захватом руки и бедра – 1 раз. Следует отметить, что из групп приемов броски наклоном, броски захватом ног спортсменами было использовано 3 раза, броски наклоном захватом ноги всего 1 раз. Приёмы броски прогибом захватом туловища сзади были выполнены 2 раза, а с захватом за руку и туловище с обвивом – 1 раз. Из группы приемов броски подворотом, броски с захватом руки на плечо были выполнены 2 раза, и прием броски подворотом с захватом руки и шеи сверху был зафиксирован 1 раз. Необходимо отметить, что из группы приемов броски поворотом спортсменами были результативно использованы 2 раза. Прием сваливание скручиванием с захватом руки и шеи сверху подножкой был выполнен 6 раз. Из группы приёмов теснения, выталкивания за ковер: прием теснение, выталкивание за ковер с захватом за ногу выполнялся спортсменами наиболее часто, а именно 5 раз, приемы теснение, выталкивание за ковер с захватом за ногу и туловище и прием теснение, выталкивание за ковер с захватом за плечо и шею сверху борцы использовали по 2 раза, а прием теснение, выталкивание за ковер с захватом ноги – 1 раз.

Выводы. В настоящее время уровень развития спортивной борьбы в мире характеризуется двумя основными тенденциями - взаимным проникновением знаний и технологий построения тренировки ведущих школ борьбы и постоянными изменениями правил соревнований, с целью повышения зрелищности и популярности спортивной борьбы в мире. В этой связи поиск инновационных подходов совершенствования технико-тактического действий, является актуальным аспектом современной системы подготовки борцов на этапе специализированной базовой подготовки.

Опираясь на данные констатирующего эксперимента (анализа соревновательных поединков борцов высокого класса), обоснована целесообразность совершенствования ТТД квалифицированных борцов. При совершенствовании ТТД квалифицированных борцов вольного стиля учитывались базовые элементы техники и тактики борьбы: пространственная ориентация борцов; фон ведения схватки: осуществление захвата; переход от одного захвата к другому; освобождение от захватов блоками и упорами; маневрирование; теснение; выведение из равновесия в целях создания благоприятной ситуации; реализация благоприятной ситуации приемом; положение борца после проведения атакующего действия, а так же особенности соревновательной деятельности на современном этапе. Разработанные средства и методы направленные на совершенствование технико-тактических действий квалифицированных борцов вольного стиля показали свою эффективность в процессе проведения формирующего эксперимента.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. – [2-е изд. перераб., дополн.]. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
2. Андрейцев В.А. Характеристика технико-тактических действий борцов вольного стиля на современном этапе / В.А. Андрейцев // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А.В. Цюсь, А.І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. Нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – Вип. 9. – С. 7-15.
3. Арзютов Г.Н. Методология теории поэтапной многолетней подготовки спортсменов в единоборствах / Г.Н. Арзютов, Ю.А. Бородин // Физическое воспитание студентов: сборник науч. трудов / под ред. С.С. Ермакова. – Харьков: ХХПІ, 2010. – №1. – С. 7–10.

4. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – Київ: АСБУ, 2011. – С.27-29.
5. Латишев С.В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. / С. В. Латишев. – К., 2014. – 39 с.
6. Малков О.Б. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / О.Б. Малков, О.Б. Гожин. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.
7. Новиков А. Моделирование соревновательной деятельности как процесс оценки предельных и резервных возможностей единоборцев / А. Новиков, О. Морозов, Г. Васильев // Наука в олимпийском спорте. – 2015. - № 1. – С. 38 – 42.
8. Платонов В.Н. Специальные принципы в системе подготовки спортсменов / В.Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2014. - № 2. – С. 8 – 19.
9. Barbas I. Biomechanical protocol to assist the training of arm-throw wrestling technique / I. Barbas, N. Aggeloussis, B.Podlivaev, Y.Shakhmuradov, B. Mirzaei, H. Tunneman, S.Kazarian // International Journal of Wrestling Science. - 2012; 2(2). – P. 93-97.
10. Clumpner R. Sport Progressions / R. Clumpner // N-Y: Human Kinetics, 2003. – 296 p.
11. Dokmanac M. Analysys of wrestling competition at the World University Games – Kazan, 2013 / M. Dokmanac, D. Doder // International Journal of Wrestling Science. - 2013; 3 (2). – P. 125.
12. Kazarian S. Wrestling manual for coaches / S. Kazarian . – Yerevan. – 2009. – P.11-29.
13. Laputin A.N. Didactic biomechanics: problems and solutions / A.N. Laputin // XII Intern. Symp. Sports. – Siofok, Hungary, july 2-6, 1994. Abstracts. – Budapest, 1994. – P. 49.
14. Shakhmuradov Y. Raising the level of technical-tactical in standing by including leg actions as subsidiary elements / Y. Shakhmuradov, B. Podlivaev // International Journal of Wrestling Science. - 2011; 1(1). – P.16-19.

Андрійчук О. Я.

Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЇ ТА ДІЄТОТЕРАПІЇ В КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ ДІВЧАТ- ПІДЛІТКІВ З АЛІМЕНТАРНОЮ ФОРМОЮ ОЖИРІННЯ

У статті представлений огляд літературних даних, в яких обґрунтовано необхідність застосування гідрокінезотерапії і дієтотерапії у підлітків з аліментарної формою ожиріння. Автором пояснюється перевага застосування методики занять у воді в порівнянні з іншими засобами і методами комплексної терапії, які використовуються в лікуванні пацієнтів, які страждають ожирінням. На підставі результатів інструментальних методів дослідження 48 дівчат з екзогенно-конституціональним ожирінням у віці 12-16 років виявлена переважна ефективність запропонованої програми фізичної реабілітації по відношенню до стандартної методики.

Ключові слова: ожиріння, гідрокінезотерапія, компонентний склад тіла.

Андрійчук О. Я. Особенности применения гидрокинезотерапии и диетотерапии в комплексном лечении девочек - подростков с алиментарной формой ожирения. В статье представлен обзор литературных данных, в которых обоснована необходимость применения гидрокинезотерапии и диетотерапии у подростков с алиментарной формой ожирения. Автором объясняется преимущество применения методики занятий в воде по сравнению с другими средствами и методами комплексной терапии, которые используются в лечении пациентов, страдающих ожирением. На основании результатов инструментальных методов исследования 48 девушек с экзогенно-конституциональным ожирением в возрасте 12-16 лет выявлена преимущественная эффективность предложенной программы физической реабилитации по отношению к стандартной методике.

Ключевые слова: ожирение, гидрокинезотерапия, компонентный состав тела.

Andrichuk O. Features of application of hidrokinezoterapii and dietotherapy are in the holiatry of girls - teenagers with the alimentary form of obesity. The review of literary data in that the necessity of application of hidrokinezoterapii and dietotherapy is reasonable for teenagers with the alimentary form of obesity is presented in the article. An author is explain advantage of application of methodology of employments in water as compared to other facilities and methods of complex therapy, that is used in treatment of patients suffering obesity. The estimation of efficiency of an offer program of the physical rehabilitation, based on the results of supervision 48 girls with exogenous-constitutional obesity in age 12-16, taking treatment on the base of laboratories of NUFKS and National center of radiation medicine of AMS of Ukraine, is presented. First - basic group (OG), (n = 20) made persons with obesity 1-2 degrees, that occupied on the worked out methodology (dietotherapy and hidrokinezoterapia). Second - control group (KG), (n = 28) girls made with obesity 1-2 degrees, that occupied on methodology of curative establishment (dietotherapy and curative gymnastics). The course of treatment lasted 4 months. As a result, from data of the controlled from distance method of measuring of composition of body of BC - 418MA TANITA and standard laboratory analyses of blood, that consisted of biochemical blood test, the high level of effectiveness of original methodology of rehabilitation is educed as compared to the standard methods of treatment, that allows to recommend her introduction in rehabilitation centers and sanatory establishments for treatment of children and teenagers with the presented pathology.

Key words: obesity, hidrokinezoterapii, component composition of body.

Постановка проблеми. Останнім часом, особливу увагу лікарів-педіатрів, ендокринологів привертає ожиріння, через значне його поширення серед дітей. У структурі хвороб ендокринної системи серед дітей та підлітків нашої країни ожиріння становить 11,1%. Щорічно воно фіксується у 1820 тис. дітей та підлітків віком до 17 років [1,3]. За даними багатьох дослідників ожиріння, що розпочалося в дитинстві, з віком прогресує і зберігається в дорослому періоді життя у 30-50% хворих, обумовлюючи розвиток цукрового діабету другого типу, артеріальної гіпертензії, коронарної хвороби серця, які призводять до погіршення якості життя, ранньої втрати працездатності та передчасної смертності [2,4,7]. У той же час в сучасному суспільстві ще не повністю