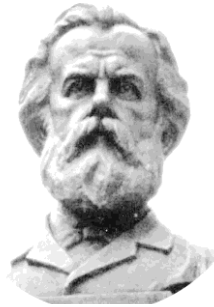


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15

**“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”**

ВИПУСК 3 (72) 16

Київ

Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова
2016

УДК 0.51

ББК 95

Н 34

WEB сторінка електронного видання : enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/211

Збірник входить до переліку наукових видань, затверджених постановами ВАК України у яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт:

“Педагогічні науки – фахове видання затверджене постановою Президії ВАК України від 26.01.2011 р. № 1-05/1.

“Фізичне виховання і спорт”- фахове видання затверджено наказом Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05. 2015 р.

Державний комітет телебачення і радіомовлення України Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації Серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. **Серія № 15.** “**НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ /ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”** 36. *Наукових праць/* За ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. – Випуск 3 (72) 16. 166 с.

У статтях розглядаються результати теоретичних досліджень і експериментальної роботи з питань педагогічної науки, педагогічні, психологічні і соціальні аспекти, що висвітлюють нові технології в теорії та методикі навчання в фізичній культурі, спорту та підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік АПН України, рек. НПУ імені М.П. Драгоманова; (<i>гол. Ред. ради</i>);
Авдієвський А.Т.	почесний доктор, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Андрусішин Б.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бех В.П.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Биковська О.В.	кандидат пед. наук, доцент (<i>секретар Редакційної ради</i>); НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бондар Вол. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Бондар Віт. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Жалдак М.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова.

Відповідальний редактор**Г. М. Арзютов****Редакційна колегія:**

Арзютов Г.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Арефєв В.Г.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Архипов О.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Волков В.Л.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Дубогай О.Д.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Іванова Л.І.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова
Камаєв О.І.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ХДАФК
Медведева І.М.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Сущенко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Ткачук В.Г.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Хорошуха М.Ф.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Цось А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, СНУ імені Л. Українки
Шкрєбтий Ю.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, НУФВСУ
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І. Франка
Агребі Брахім	доктор філософії, професор, Інститут спорту і фізическої культури, Туніс
Бельській І.В.	доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний у-т, Мінск, Білорусія
Дадело Станіслав	доктор педагогічних наук, професор, Вільнюський педагогічний університет, Литва
Ейдэр Ежи	доктор хабілітований, професор, директор ІФК Щециньського університету, Польща
Киласов О.В.	доктор філософії, професор, Москва, РЕУ імені Г.В. Плеханова, Росія

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2016 © НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016

Збірник друкується щомісяця

41.	Фотинюк В.Г. ПОЛІАТЛОН ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ТЕСТУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	142
42.	Футорный С.М. СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА - СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.....	145
43.	Хрипач Артем, Король Олександр, Пономарьов Сергій, Незгода Світлана. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ.....	148
44.	Циганенко О.І., Першегуба Я.В., Склярєва Н.А., Оксамитна Л.Ф. ПРОБЛЕМА ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ЕКОЛОГІЇ ДЛЯ СПОРТИВНО-ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ГАЛУЗІ. ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ.....	152
45.	Шарапа В.Г. РОЛЬ МОТИВАЦІЇ У КЕРУВАННІ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ.....	156
46.	Яримбаш К.С. ПРОГНОЗУВАННЯ ЧАСУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДИСТАНЦІЇ ПЛАВЦІВ-СПРИНТЕРІВ 15-17 РОКІВ НА ОСНОВІ ПОКАЗНИКІВ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ.....	159
47.	Ящур М. РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ГІМНАСТОК ВІКОМ 14-17 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ СТАНУ ХАРЧОВОГО СТАТУСУ.....	161

Афанасьев Сергей

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

ОСОБЕННОСТИ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ И АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ

Неуклонное увеличение количества детей с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата, которые остаются без своевременной коррекции, становятся предрасполагающим фактором для развития структурных изменений в позвоночнике и причиной снижения трудоспособности в зрелом возрасте. Реабилитация детей с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата представляет собой сложную, многоплановую задачу, поскольку такие дети имеют свои отличительные особенности физического, функционального и психического развития. Особенно это касается детей младшего школьного возраста. Ключевым базовым направлением в разработке реабилитационных технологий остается формирование адаптационных реакций детей с нарушениями осанки к неадекватным условиям окружающей среды и стрессогенным факторам, так характерных для данного контингента. Изучение показателей функционального состояния вегетативной нервной системы у детей младшего школьного возраста с нарушениями осанки свидетельствует о преобладании симпатикотонии у мальчиков. У девочек практически одинаково часто наблюдался симпатикотонический и эйтонический тип. В единичных случаях выявлена парасимпатикотония. В отличие от мальчиков, вегетативный баланс у девочек определялся одновременной активацией симпатического и парасимпатического отделов. Комплексный анализ физиологических параметров, характеризующих гомеостатические возможности ВНС, позволил установить, что процесс вегетативной регуляции у детей младшего школьного возраста с нарушениями осанки осуществляется в режиме дисбаланса в ВНС. Характер его определяется особенностями вегетативной регуляции сердечной деятельности, имеет гендерные отличия и отражается на адаптационных возможностях организма детей, что необходимо учитывать при планировании режимов двигательной активности в процессе физической реабилитации. Выявленные гендерные особенности вегетативной регуляции сердечной деятельности и ее адаптационный потенциал станут основанием для разработки оптимальных режимов двигательной активности в процессе физической реабилитации.

Ключевые слова. Вегетативный статус, адаптация, нарушения осанки, младший школьный возраст.

Афанасьев С. Особливості вегетативної регуляції і адаптаційні можливості дітей молодшого шкільного віку з порушеннями осанки. Неухильне збільшення кількості дітей з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату (ОРА), які залишаються без своєчасної корекції, стають фактором для розвитку структурних змін в хребті і причиною зниження працездатності в зрілому віці. Реабілітація дітей з функціональними порушеннями (ОРА) є складною, багатоплановою завданням, оскільки такі діти мають свої відмінні риси фізичного, функціонального і психічного розвитку. Особливо це стосується дітей молодшого шкільного віку. Ключовим базовим напрямком в розробці реабілітаційних технологій залишається формування адаптаційних реакцій дітей з порушеннями постави до неадекватних умов навколишнього середовища і стрессогенним факторам, так характерних для даного контингенту. Вивчення показників функціонального стану вегетативної нервової системи (ВНС) у дітей молодшого шкільного віку з порушеннями постави свідчить про переважання симпатикотонії у хлопчиків. У дівчаток практично однаково часто спостерігався симпатикотонічний і ейтонічний тип. В поодиноких випадках виявлена парасимпатикотонія. На відміну від хлопчиків, вегетативний баланс у дівчаток визначався одночасною активацією симпатичного і парасимпатичного відділів. Комплексний аналіз фізіологічних параметрів, що характеризують гомеостатичні можливості ВНС, дозволив встановити, що процес вегетативної регуляції у дітей молодшого шкільного віку з порушеннями постави здійснюється в режимі дисбалансу в ВНС. Характер його визначається особливостями вегетативної регуляції серцевої діяльності, має гендерні відмінності і відбивається на адаптаційних можливостях організму дітей, що необхідно враховувати при плануванні режимів рухової активності в процесі фізичної реабілітації. Виявлені гендерні особливості вегетативної регулювання серцевої діяльності і її адаптаційний потенціал стануть підставою для розробки оптимальних режимів рухової активності в процесі фізичної реабілітації.

Ключові слова. Вегетативний статус, адаптація, порушення постави, молодший шкільний вік.

Afanasyev S. Features of the vegetative adjusting and adaptation possibilities of children of midchildhood with violations of posture. A steady increase of amount of children is with functional violations of locomotorium, that remain without a

1. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України: за ред. М. Д. Зубалія. – 2-е вид. перероб. і доп. – К., 1997. – 36 с.
2. Поліатлон. Правила змагань. Державний Комітет України з питань фізичної культури і спорту. Федерація поліатлону України. Рубжанская городская типография, – 2002. – 46 с.
3. Поліатлон. Правила змагань. 3 – е изд. с доп. и изм. М., 2002. – 144 с.
4. Фотинюк В.Г. Фізичне виховання. Вправи на перекладіні: Практикум. / В.Г. Фотинюк – К.: НАУ, 2012. – 40 с.
5. David Noto, Patrick McLaughlin, Steve Brown. Darts. Энциклопедия. / D. Norton, P. Maklavin S. Brown. – М.: Art rodnik, 2010 – 224р.
6. Yaroshenko J. Some aspects of strength training athletes and sportsmen bahatobortsiv (guidelines) / J. Yaroshenko M. Frost, etc. - Kyiv, 1992. – 25s.
7. Jager E. Guide to Excellence for Physical Education in Colleges / E. Jaeger// Jumper. – 1971. – W. 2. – P. 51 – 53.

Футорний С.М.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА - СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Статья посвящена актуальным вопросам изучения скандинавской ходьбы, особенностям ее применения в области физической реабилитации. Как обозначено, по физиологическим воздействиям на организм, скандинавская ходьба относится к эффективным циклическим упражнениям аэробной направленности и может быть применена как для увеличения объема двигательной активности, так и для коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, увеличение функций систем дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата, обмена веществ.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, физическая реабилитация, опорно-двигательный аппарат, функциональные системы организма, здоровье.

Футорний С.М. Скандинавська ходьба – сучасний засіб фізичної реабілітації. *Стаття присвячена актуальним питанням вивчення скандинавської ходьби, особливостям її застосування в області фізичної реабілітації. Як позначено, за фізіологічним впливом на організм, скандинавська ходьба відноситься до ефективних циклічних вправ аеробної спрямованості і може бути застосована як для збільшення обсягу рухової активності, так і для корекції факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, збільшення функцій систем дихання і кровообігу, опорно-рухового апарату, обміну речовин.*

Ключові слова: скандинавська ходьба, фізична реабілітація, опорно-руховий апарат, функціональні системи організму, здоров'я.

Futorny S. Nordic walking – a modern mean of physical rehabilitation. *The article is devoted to studying of Nordic walking, especially its application in the field of improving physical rehabilitation. Research tasks included: to conduct analysis of scientific and technical literature to study the general concept of "Nordic walking" and the basic principles and methods of its use as a priority type of physical rehabilitation; summarize domestic and international experience on the relevance of Nordic walking use in the systems of physical rehabilitation. To achieve the objectives of the research, we used the following methods: analysis and compilation of special scientific and methodical literature, monitoring of information Internet resources, content analysis of theoretical and methodological publications (monographs, textbooks, and methodical materials), a systematic approach. The analysis of scientific works showed that Nordic walking is one of the most effective kinds of recreational exercise not only for healthy people, but for people with existed various kinds of pathologies. Rational load balanced with regards to terms of positive impact on the activities and functions of major organs regardless of sexual identity and age. With regular exercises Nordic walking reduced the risk of developing hypertension, reduces blood cholesterol levels. Nordic walking supports in tone and, literally, return to the lives of people with problems of the musculoskeletal system. This technique allows activating about 90 % of all muscles of the body: hand and shoulder girdle, upper body and legs. Nordic walking classes also determine a positive impact on functional recovery and of people who suffer from diseases of the cardiovascular and respiratory systems, musculoskeletal system; used in the prevention of scoliosis, osteoarthritis, osteoporosis, neurosis and shallow depressions.*

Key words: Nordic walking, physical rehabilitation, musculoskeletal system, functional systems of the body, health.

Постановка проблемы и её связь с научными и практическими заданиями. *Почти 80 % всех научных трудов и практических разработок в области физической реабилитации посвящены изучению специфики действия средств физической реабилитации на организм человека. Основное средство физической реабилитации - физические упражнения с использованием целебных природных факторов, которые как ранее считалось, влияют преимущественно на нервно-мышечный аппарат, а изменения обмена веществ, системы кровообращения, дыхания и других систем могут рассматриваться как побочные, второстепенные [1, 7]. Современные исследования показали, что при мышечной деятельности возникает явление, которое получило название моторно-висцеральных рефлексов, то есть импульсы из работающих мышц адресованы внутренним органам. Это позволило рассматривать физические упражнения как рычаг, который влияет через мышцы на уровень обмена веществ и деятельность важнейших функциональных систем организма, а также определить лечебное действие физических упражнений, проявляющееся в сложных психических, физиологических и биологических процессах, происходящих в организме во время занятий физической реабилитацией [7, 11].*

Анализ последних исследований и публикаций. Теоретико-методологический подход в системе научных поисков специалистов сферы физической реабилитации позволил четко структурировать и классифицировать средства, используемые на разных этапах реабилитации больных: как в острые периоды болезни, так и на завершающих, пост стационарном и санаторно-курортном этапах, при успешном сочетании с медикаментозной терапией и различными физиотерапевтическими методами лечения. При этом в абсолютном постоянстве сохраняется направление разработки и внедрения новых, более совершенных, эффективных средств и методов физической реабилитации [2, 7]. Одним из таковых, согласно данным научных исследований последних пяти лет, является скандинавская ходьба. Изучением этого вида физических упражнений занимаются самые престижные медицинские институты мира, которые каждый год обнаруживают её новые полезные для здоровья человека свойства, что обосновывает практическую возможность ее включения в программы реабилитации крупнейших медицинских и Wellness-центров не только Европы, а теперь уже и всего мира [7, 16].

Формулирование цели и задач исследования. Исходя из всего вышеизложенного, нами были сформулированы следующие задачи исследований:

- провести анализ данных научно-методической литературы относительно актуальности и проблематики применения скандинавской ходьбы в качестве прикладного средства физической реабилитации;
- обобщить отечественный и мировой опыт по вопросу эффективности использования скандинавской ходьбы в физической реабилитации при дисфункциях и патологиях различных систем организма.

Методы и организация исследований. Для решения поставленных задач исследования нами были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, мониторинг информационных ресурсов сети Интернет, контент-анализ теоретических и методических работ (монографий, учебных пособий, методических материалов), системный подход. Проведенные нами исследования в данной области выполнены соответственно «Сводному плану НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг.» Министерства образования и науки, семьи, молодежи и спорта Украины, разработанного и утвержденного в Национальном университете физического воспитания и спорта Украины.

Изложение основного материала исследований с анализом полученных научных результатов. Ходьба - самый доступный и распространенный вид физических упражнений, который широко используется при лечении подавляющего большинства заболеваний и травм на всех этапах реабилитации. Она направлена на активизацию режима больного и полноценное использование благоприятных условий внешней среды, стимулирует процессы кровообращения, дыхания, обмена веществ, укрепляет преимущественно мышцы ног и таза, но привлекает к работе мышцы всего тела [3, 12]. Ритмические чередования напряжения и расслабления мышц при ходьбе создают благоприятные условия для успокоения организма, одновременно ходьба в быстром темпе дает значительную физическую нагрузку, тренируя и развивая адаптационные механизмы выздоравливающего. Кроме этого, положительным критерием в пользу применения ходьбы в качестве средства физической реабилитации является возможность использования дополнительного разгрузочного инвентаря, например палки, специальных аппаратов – «ходунков», манежа и др. [6, 9].

Физическая нагрузка при ходьбе легко поддается дозировке и зависит от расстояния и рельефа маршрута, часов и темпа прохождения дистанции, количества интервалов для отдыха и их продолжительности, что обуславливает универсальность и почти полное отсутствие противопоказаний использования ходьбы и ее видов в системе физической реабилитации [6, 9, 15]. Специалисты в области физической реабилитации и спортивной медицины, представители европейских стран, отмечают, что все большей популярности на сегодняшний день приобретает такой вид ходьбы, как скандинавская ходьба. Согласно последним данным, более 10 млн. человек в странах Западной Европы занимается скандинавской ходьбой, при этом 35 % из их числа начинали свои занятия данным видом двигательной активности именно в качестве средства физической реабилитации [8, 10].

Разностороннее изучение влияния скандинавской ходьбы на функциональное состояние различных систем организма человека позволило авторам научных работ в сфере физиологии, биохимии, медицины определить основные механизмы и степень положительного эффекта занятий скандинавской ходьбой:

- улучшение обменных процессов в органах и тканях (уменьшение количества триглицеридов; снижение уровня холестерина; повышение количества активных ферментов расщепляющих жировую ткань и т.д.);
- оптимизация деятельности сердечно-сосудистой системы (укрепление сердечной мышцы; усиление функциональной деятельности сердца; укрепление и повышение эластичности сосудов; повышение экономичности работы сердца и сосудистого русла организма, что проявляется в оптимизации значений частоты сердечных сокращений и артериального давления и т.д.);
- улучшение функции системы дыхания (увеличение жизненной емкости легких; укрепление мышц, принимающих активное участие в обеспечении дыхательной функции; улучшение значений объемных показателей системы дыхания, их оптимизация и экономизация и т.д.);
- оптимизация деятельности системы крови и ее кислород-транспортной функции (достижение оптимального количества эритроцитов, гемоглобина; усиление скорости присоединения, переноса и усвоение кислорода клетками организма; повышение процессов детоксикации организма и т.д.);
- улучшение функционального состояния опорно-двигательного аппарата (укрепление мышечного корсета, увеличение эластичности мышц, сухожилий и связок; повышение уровня проявления силы мышц, статической и динамической выносливости, амплитуды движений в суставах, гибкости и подвижности позвоночного столба; формирование и сохранение правильной осанки и т.п.);
- повышение функции иммунной системы (оптимизация адаптационных механизмов организма; повышение резистентности и иммунной реактивности организма);

• укрепление нервной системы и улучшение психологического состояния (улучшение проводимости нервных импульсов; оптимизация координации и подвижности нервных процессов; улучшение проявления психических свойств, в том числе памяти, внимания; оптимизация эмоционального состояния; повышение устойчивости и адаптации к стрессу и т.д.) [5, 15, 16, 17].

Кроме этого, специалисты в области оздоровительной и адаптивной физической культуры, физической реабилитации подчеркивают ценность скандинавской ходьбы, заключающуюся в том, что при занятиях часть веса переносится на специальный инвентарь - палки, увеличивая нагрузку на мышцы верхних конечностей и значительно снижая нагрузку на позвоночник и мышцы нижних конечностей. Данный факт обосновывает возможность и необходимость применения скандинавской ходьбы среди пациентов, страдающих избыточной массой тела, острыми и хроническими заболеваниями опорно-двигательного аппарата (ОДА), нарушениями деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем [5, 15, 17].

Согласно заключению немецких ученых скандинавская ходьба идеально подходит для восстановления после сложных оперативных вмешательств, в том числе по замене тазобедренного сустава; после острых травм ОДА; при детском церебральном параличе и болезни Паркинсона [4, 15].

Результаты исследований зарубежных специалистов подтверждаются данными отечественных научных работ и поисков ученых ближнего зарубежья в направлении применения скандинавской ходьбы в системе физической реабилитации. Так, Попова И.Е. на базе Воронежского государственного института физической культуры определила эффективность скандинавской ходьбы как средства физической реабилитации женщин с остеохондрозом позвоночника. В ходе комплексных исследований было установлено повышение объемного кровенаполнения предплечья и голени испытуемых женщин в среднем на 40 %; снижение тонуса и повышение состояния эластичности крупных, средних и мелких артерий голени и предплечья в среднем на 30 %. Полученные данные позволили рекомендовать методику скандинавской ходьбы для внедрения в организации лечебно-оздоровительного профиля в качестве средства реабилитации женщин с остеохондрозом позвоночника, на основании улучшения состояния центральной и периферической гемодинамики пациентов [7].

Исследования Кузиной Е.Н. и Спивак Е.М. позволили определить эффективность скандинавской ходьбы в реабилитации детей с хроническими аллергическими заболеваниями органов дыхания. Была проведена оценка показателей морфофункционального состояния организма 40 детей с хроническими аллергическими заболеваниями органов дыхания в фазе клинической ремиссии в динамике реабилитационного курса, проводимого в условиях оздоровительного лагеря. Выявлено, что включение в программу реабилитации скандинавской ходьбы способствует коррекции нарушений и улучшению функционального состояния кардиореспираторной и мышечной системы у этой категории пациентов [3].

В своих практических исследованиях Синкевич Д.А. показал, что применение скандинавской ходьбы на амбулаторном этапе реабилитации после инфаркта миокарда выполняется спустя 28 суток после инфаркта миокарда в течение 2 месяцев в поликлинике, врачебно-физкультурном диспансере, затем самим пациентом в домашних условиях по программе и под наблюдением реабилитолога. Продолжительность первых занятий должна составлять 10–15 мин с дальнейшим ее увеличением на 5 мин по переносимости с достижением общей продолжительности до 30 мин. Согласно данным Антюфеева А.В. и Кутишенко А.В. скандинавская ходьба оказывает положительное влияние на психофизическое состояние лиц с ожирением I степени, а именно улучшает показатели индекса массы тела, оптимизирует функциональное состояние кардиореспираторной системы, улучшает психоэмоциональное состояние [1].

В Украине скандинавская ходьба включена в программу реабилитационных центров по работе, как с взрослым, так и детским населением. Так совместная педагогическая и научная деятельность Нагорной О.Б. и Романишиной Н.Н. позволили разработать учебно-методическое пособие относительно применения скандинавской ходьбы как средства реабилитации детей при разных нозологиях и широко использовать на занятиях учебно-реабилитационного центра «Особенный ребенок» в городе Ровно [17]. Проведенный анализ научных работ показал, что скандинавская ходьба является одним из эффективных разновидностей рекреационных занятий физическими упражнениями не только для здоровых лиц, но и для людей с имеющимися патологиями различного характера. Рационально сбалансированы по объему нагрузки положительно влияют на деятельность функций ведущих систем и органов человека независимо от половой и возрастной принадлежности.

ВЫВОДЫ. Занятия скандинавской ходьбой обуславливают положительное влияние на состояние и восстановление функций людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата; используются в профилактике сколиоза, остеохондроза, остеопороза, невроза и неглубоких депрессиях, а также ожирения. Данный вид двигательной активности доказал свою эффективность как средство физической реабилитации, рекреационных занятий и оздоровительной двигательной активности для людей разного возраста, в том числе и с низким уровнем здоровья

ЛІТЕРАТУРА

1. Антюфеев А.В., Кутишенко А.В. Влияние скандинавской ходьбы на психофизическое состояние лиц с ожирением / А.В. Антюфеев, А.В. Кутишенко // ЛФК и массаж. - 2015. - N 6. - С.25-29.
2. Копылов Ю.А. Скандинавская ходьба с палками / Ю.А. Копылов // Физическая культура в школе. - 2014. - N 6. - С. 49-50.
3. Кузина Е.Н., Спивак Е.М. Скандинавская ходьба в реабилитации детей с хроническими аллергическими заболеваниями органов дыхания / Е.Н. Кузина, Е.М. Спивак // ЛФК и массаж. - 2015. - N 6. - С.22-25.
4. Микиша Д.О. Скандинавська ходьба як засіб рухової активності для студентів спеціальних медичних груп / Матеріали науково-теоретичної конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, м. Суми, 25 квітня 2013 р. // Відп. за вип. А.Є. Шепелєв. - Суми : СумДУ, 2013. - С. 75-78.
5. Основы методики занятий скандинавской ходьбой : методические рекомендации / сост. : Н.Т. Станский, А.А. Алексеев, В.А. Колошкина. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 32 с.
6. Полетаева А.В. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А.В. Полетаева. - 2013. – 80 с.

7. Попова И.Е. Скандинавская ходьба как средство реабилитации женщин с остеохондрозом позвоночника / http://www.rusnauka.com/8_NMIW_2014/Sport/3_161823.doc.htm
8. Analysis of leisure sports activities in the past 5 years / Japan sports federation // Leisure white paper. — 2009. — P. 46.
9. Brill P. Muscular strength and physical function / P. Brill // Medicine and Science in Sports and Exercise. - 2000. - № 32. - P. 412–416.
10. Brown M., Gordon W. A. Quality of life as a construct in health and disability research / M. Brown, W. A. Gordon // Mount Sinai J. Med. — 1999. — Vol. 66. — № 3. — P. 160—169.
11. Cameron M.H. Physical Agents In Rehabilitation / M.H. Cameron. — USA, 2003. — 294 p.
12. Colvin A. V. Building a better physical education program / A. V. Colvin, P. E. Johnson // The education digest. — 1998. — Vol. 64. — № 2. — P. 42-44.
13. Corbin C. B. Physical activity for everyone : What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity / C. B. Corbin // J. Teach. in Phys. Education. — 2002. — № 21. — P. 128—144.
14. Ueda K. Assessment of health-promoting lifestyle profile in Chinese man / K. Ueda, K. Harada, K. Fukumoto, K. Minamoto, A. Ueda, C. N. Wei // Environmental Health and Preventive Medicine. — 2011. — № 3. — P. 8—11.
15. Живи здоровим [Електронний ресурс] / Режим доступу к сайту: http://jiv-zdorov.ucoz.com/index/skandinavskaja_khodba/0-207
16. Скандинавская ходьба [Електронний ресурс] / Режим доступу к сайту: <http://ona-znaet.ru/publ/36-1-0-605>
17. Украинская школа оздоровительной скандинавской ходьбы [Електронний ресурс] / Режим доступу к сайту: <http://nordicwalking.com.ua/>

Хрипач Артем, Король Олександр, Пономарьов Сергій, Незгода Світлана
Національний університет «Львівська політехніка»

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ

Розглянуто питання фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп із захворюваннями органів дихання. Представлено підсумки педагогічного експерименту, який полягав у практичному упровадженні диференційованої програми у курс фізичного виховання студентів із захворюваннями органів дихання. Узагальнено та науково обґрунтовано результати проведеного емпіричного дослідження. Установлено ефективність практичної апробації диференційованої програми, які підтверджують доцільність створення та упровадження експериментальних програм з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп з урахуванням нозологічних особливостей.

Ключові слова: студент, ВНЗ, спеціальна медична група, диференціація, програма, фізичне виховання.

Хрипач А., Король А., Пономарёв С., Незгода С. Эффективность использования дифференцированной программы физического воспитания студентов с заболеваниями дыхательной системы. Рассмотрены вопросы физического воспитания студентов специальных медицинских групп с заболеваниями органов дыхания. Представлены итоги педагогического эксперимента, который заключался в практическом внедрении дифференцированной программы в курс физического воспитания студентов специальных медицинских групп с заболеваниями органов дыхания. Обобщены и научно обоснованы результаты проведенного эмпирического исследования. Установлена эффективность практической апробации дифференцированной программы, подтверждающие целесообразность создания и внедрения экспериментальных программ по физическому воспитанию для студентов специальных медицинских групп с учетом нозологических особенностей.

Ключевые слова: студент, вузы, специальная медицинская группа, дифференциация, программа, физическое воспитание.

Hrypach A., Korol A., Ponomarev S., Nezgod S. The effectiveness differentiated program of physical education students with diseases of the respiratory system. The question of physical training of students in special medical groups with respiratory diseases is considered. Based on the theoretical analysis the development and practical implementation of differentiated programs of physical education for students with respiratory diseases caused by the need to maintain the present conditions of their good health it is established. The task of the work – of the effectiveness of differentiated programs of physical education of students of special medical groups with respiratory diseases is experimental study. The results of pedagogical experiment consisted in implementing practical programs differentiated in the course in students' physical training in special medical groups with respiratory diseases are presented. Differentiated program of physical education for students' special medical group with respiratory diseases was implemented for three years of academic studies at the university continuously for nine months from the issuance of recommendations about classes during the holidays. The substantiates the results of empirical research is overview and scientifically. The established practice of testing the effectiveness of differentiated applications that justify the creation and implementation of pilot programs in physical education for students of special medical groups based nosology features. Thus, the implementation of differentiated approach in students' physical education in special medical groups enables the improvement of psychophysical condition.

Ключевые слова: student, a special medical group, universities, differentiation, program, physical education.

В системі вищої освіти, пріоритет формування та зміцнення здоров'я, набуття навичок здорового способу життя належить саме фізичному вихованню. Дисципліна «Фізичне виховання» не тільки дає можливість оволодіти теоретичним



**Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Факультет фізичного виховання та спорту
Факультет перепідготовки та підвищення кваліфікації**

Оголошують набір на курси підвищення кваліфікації викладачів вищих навчальних закладів та тренерів – викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл України та інших оздоровчих та спортивних закладів як державного так і недержавного підпорядкування.

Підвищення кваліфікації відбувається за напрямом «Група А: єдиноборства, ігрові літні та зимні види спорту, фітнес та аеробіка». В Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова історично має розвиток декілька потужних напрямків, а саме: блок єдиноборств, який включає олімпійські та сучасні, популярні у студентської молоді види спорту (дзюдо, боротьба на поясах Алиш, Шірим, різновиди веслування та інші); блок літніх та зимових ігрових видів спорту (теніс, хокей, фігурне катання на ковзанах, та інші); блок жіночого фітнесу та різновидів аеробіки. Так, наприклад, збірна команда університету з боротьби на поясах Алиш є чемпіоном світу та Європи 2009 та 2014 років і має двох призерів Всесвітньої універсіади 2013 р. в м. Казань (Росія) та срібного призера Всесвітніх ігор з бойових іскств 2013 р. у м. Санкт-Петербург..

На цей час Університет є єдиною комплексною науково-методичною та практичною базою для розвитку традиційних видів боротьби народів світу..

Університет має потужну кадрову та науково-методичну базу для здійснення кваліфікації викладачів вищих навчальних закладів, викладачів фізичної культури середніх шкіл, тренерів спортивних закладів та фахівців, які працюють в галузі фізичного виховання та спорту.

Вартість навчання в обсязі 84 навчальних годин становить відповідно до затвердженого кошторису 1200 грн. Термін навчання – 3 тижня.

Можливий виїзд в регіони.

Проїзд, проживання та харчування слухачів за рахунок організації, які направляють на навчання або за особистий рахунок.

За довідками звертатися до завідувача кафедри фізичного виховання і єдиноборств ІФВС - Арзютова Геннадія Миколайовича.- 067-238-69-81. E mail: arzut1947@gmail.com, arzut@i.kiev.ua

По завершенню курсів слухачі отримують посвідчення МОН України.

**ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ
НАУКОВОГО ЧАСОПISУ НПУ ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА
НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)**

ПОДАЧА СТАТЕЙ ДО 14 ЧИСЛА КОЖНОГО МІСЯЦЯ, ВИПУСК ТА ОТРИМАННЯ ЗБІРНИКА З 25 ПО 30 ЧИСЛО КОЖНОГО МІСЯЦЯ.

Текст обсягом 10 і більше сторінок формату А4, 1,5 інтервалу, шрифт 14 Times NEW Roman білий папір розмір, 210x297 мм., поля 30 мм зліва та 20 мм з кожного краю). До статті можна включати графічні матеріали - рисунки, таблиці та ін.. Стаття повинна мати авторську довідку, що подається в електронному виді на носіях, анотацію та ключеві слова на трьох мовах: англійська, українська та російська. Анотація англійською мовою повинна бути не менш за сторінку форматом А4. Список літератури повинен мати не менш 50% авторів надрукованих латинською мовою. Переклад однієї сторінки на англійську мову - 30 грн.

Зовнішнє рецензування проводять фахівці за напрямком статті. Відповідні за рецензування автори статей.

Статтю на українській (російській, англійській) мові переслати електронною поштою E-mail: arzut1947@gmail.com, на ім'я **'for Arziutov'** або Арзютов Г. М. (моб. (067) 238-69-81) або привезти до Факультету фізичного виховання, кафедра фізичного виховання і єдиноборств за адресою: м. Київ, вул. Тургенівська, б. 3-9. секретарю редакції Любіної Людмили Володимирівни моб. тел. (097) 120-78-98 з 10-00 до 16-00), E-mail: graftonltd@mail.ru.

Вартість однієї сторінки 35 грн. сплачується на кафедрі або поповненням рахунку на картку в Приват Банку **5168 7420 1900 3965** і повідомленням SMS на +380 67 238 69 81 своє прізвище і перерахованої суми коштів. Арзютову Геннадію Миколайовичу. Для пересилки поштою по Україні включите в загальну суму 30 грн.

Редакція на протязі місяця надішле за вказаною Вами адресою 1 прим. збірника. Співавтори або бажаючи можуть заказати додаткову кількість збірників за 100 грн. за 1 примірник до 14 числа поточного місяця.

Даний збірник публікацій є фаховим виданням ВАК України з педагогіки та фізичного виховання.