

# **Розділ 1. Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури**

УДК: 374.73+ 379.8.091.2+ 379.8.092.2

*Віталій Кашуба,  
Сергей Футорный*

## **К вопросу коррекции компонентов физического состояния лиц зрелого возраста в процессе занятий профилактико-оздоровительной направленности**

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (г. Киев)*

**Постановка научной проблемы и ее значение.** Ускоренный темп общественно-политической жизни, наличие ряда социально-экономических, экологических проблем в нашей стране, усугубленным происходящим мировым кризисом, возрастные инволюционные изменения в организме людей зрелого возраста, снижение и ограничение их двигательной активности обуславливают ухудшение состояния здоровья, развитие быстрой утомляемости, расширение структуры заболеваемости, появление признаков преждевременного старения у данного возрастного контингента [4; 8; 18; 20; 25].

Согласно данным научно-методической литературы и хронологии статистических исследований, двигательная активность человека за последние 30 лет сократилась на 70 %, что естественным образом отразилось на образе и продолжительности жизни [18].

Сегодня в нашей стране сложилась критическая ситуация относительно состояния здоровья населения. Около 70 % взрослых людей имеют низкий и ниже среднего уровни состояния здоровья, в том числе в возрасте 40–59 лет: в три раза возросла заболеваемость гипертонией, в 2,4 раза – стенокардией, на 30 % увеличилось количество зафиксированных случаев инфаркта миокарда [25].

По данным Всемирной организации здравоохранения, до 70 % установленных отклонений в состоянии здоровья мужчин зрелого возраста имеют психосоматическую природу. Неврозы, гипертония, избыточный вес, остеохондроз – профессиональные заболевания людей умственного труда, причиной которых наряду со стрессами является и гиподинамия [26].

**Анализ исследований по данной проблеме.** Исследованиями последних лет установлено, что здорового образа жизни придерживаются только 26,7 % мужчин Украины, значительное количество опрошенных ведут неправильный, нерациональный, не соответствующий нормам здорового индивидуума образ жизни [25].

Как отмечает В. Н. Платонов [16], всесторонний анализ и обобщение многочисленных факторов свидетельствуют об абсолютной очевидности того, что задачи обеспечения надлежащего здоровья здоровых людей в Украине должны быть отнесены к числу первоочередных приоритетов государственной политики, к весьма актуальным узловым сферам национальных интересов нашей страны.

Здоровье и качество жизни лиц зрелого возраста определяются не только социальными условиями, биологическими и наследственными особенностями организма, но и зависят от естественных факторов здорового образа жизни, среди которых ведущее место отводится двигательной активности [7].

Результаты научных исследований подтверждают, что эффективные занятия оздоровительными физическими упражнениями в этот возрастной период позволяют не только сохранить, но и улучшить на продолжительное время функциональные возможности организма, создав оптимальные условия для формирования устойчивой мотивационно-потребностной сферы в двигательной активности на последующие годы жизни [1; 6; 8; 22].

Именно поэтому одним из ведущих направлений в решении вышеуказанных задач является не просто ознакомление населения с приоритетными и доступными видами двигательной активности, а глобальное расширение их представлений о ее значимости, научном обосновании эффективности и необходимости ее применения, освещении современных инновационных оздоровительных технологий, широко используемых среди разных групп населения в процессе занятий физической культурой, участии в рекреационных и массовых спортивных мероприятиях.

**Формулирование задач исследования.** Исходя из всего вышеизложенного, определили задачи наших исследований:

- анализ данных научно-методической литературы относительно проблематики современных тенденций определения приоритетных и рациональных видов двигательной активности мужчин зрелого возраста как ведущего компонента их здоровьесформирующей деятельности;

- обобщение отечественного и мирового опыта относительно научного обоснования, разработки и внедрения инновационных оздоровительных технологий, направленных на коррекцию различных компонентов физического состояния мужчин зрелого возраста.

**Методы и организация исследований.** Для решения поставленных задач исследования нами 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.

**Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.** По мнению многих авторов [1; 7; 8], оздоровительные занятия могут компенсировать отрицательное воздействие внешних факторов окружающей среды, являясь профилактическим и реабилитационным средствами различных заболеваний.

Следует также отметить, что конечная цель физкультурно-оздоровительных занятий с практически здоровыми мужчинами зрелого возраста не исчерпывается профилактикой сердечно-сосудистых и иных возрастных заболеваний. Для этого контингента остаётся актуальной задача комплексной оздоровительной тренировки. Такой подход в современных условиях развития общественной значимости двигательной активности предполагает использование широкого набора оздоровительных средств и применение новых инновационных методических подходов [2; 16; 19].

Проблема выбора проведения свободного времени мужчин зрелого возраста, прежде всего, связана с их мотивацией. В ходе проведенного социологического опроса Е. Н. Чернышевой [20] на базе Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург, Россия) установлено, что 90,6 % мужчин второго зрелого возраста осознают необходимость занятий оздоровительной физической культурой; 68,0 % мужчин считают себя физически активными личностями и 9,4 % респондентов не видят смысла в таких занятиях, объясняя это тем, что получают достаточную физическую нагрузку в процессе профессиональной и бытовой деятельности. Основные мотивы к занятиям физической культурой у мужчин второго зрелого возраста – поддержание здоровья, работоспособности (100,0 %); потребность в общении (84,2 %); замедление происходящих возрастных изменений (56,0 %); стремление к физическому совершенству (46,9 %); отсутствие семьи и полное одиночество (25,5 %) [20].

Социологические исследования И. Качмарек [10] на базе Государственного университета им. Адама Мицкевича (Познань, Польша) показали, что лиц второго зрелого возраста привлекают популяризация здорового образа жизни и польза двигательной активности. Стремление к внешнему совершенству фигуры, красоте движений, активному жизненному стилю зачастую имеют прямую связь с современным течением моды, возможностью самоутверждения в обществе, успешной карьерой [10].

Данная категория населения широко занимается туризмом, активной деятельностью в области путешествий. В качестве рекреации часто используются лыжные курорты, горные путешествия, гребля и парусный спорт. Как правило, мотивационная заинтересованность заключается в изучении новых мест, краеведении, исследовании различных маршрутов. Мужчины в возрасте 36–60 лет в качестве основных мотивов для занятий физической культурой называют развлекательные (36 %), физкультурно-спортивные (25 %), оздоровительные мотивы (28 %), социальные (13 %), эстетические (7 %). На первый план выдвигаются развлекательные мотивы с целью проведения свободного времени, желания общения с новыми людьми, расширения познания и кругозора. Физкультурно-спортивные занятия используются в основном с целью тренировки сердечно-сосудистой системы, улучшения функционального состояния, поддержания своего тела в спортивной форме, что способствует хорошей осанке, укреплению мышечных групп и др. [10].

Анализ пласта научных данных свидетельствует о том, что организация занятий для мужчин зрелого возраста представляет большой интерес для специалистов в области оздоровительного фитнеса [1; 20; 25].

С. Н. Юрчук [25] рассматривает влияние занятий с применением современных фитнес-технологий, таких как фитнес-аэробика (силовой фитнес, стретчинг), сайкла-эробика (имитация езды на велосипеде),

элементы занятий на тренажерах TRX и упражнения системы CrossFit на физическое состояние мужчин I и II зрелого возраста. В ходе исследований наблюдались снижение значений массы и уменьшение обхватных размеров тела, увеличение показателей силы различных групп мышц и общей выносливости. Об эффективности применения авторской программы косвенно свидетельствовали положительные изменения показателя заболеваемости обследованных, согласно которому снизилось количество простудных заболеваний: 23,1 % болели всего дважды на протяжении эксперимента, 34,0 % испытуемых – один раз, 42,9 % – вообще не болели [25].

В работе Е. Н. Чернышевой [20] разработаны подходы к организации фитнес-программ мужчин зрелого возраста с использованием тренажерных устройств и средств атлетической гимнастики. Об эффективности экспериментальной программы свидетельствовало улучшение показателей физической подготовленности испытуемых, а именно повысились значения показателей, характеризующих проявление силы мышц: брюшного пресса – на 55,2 %, спины – 45,4 %, нижних конечностей – на 58,7 % и верхнего плечевого пояса – на 65,8 %; а также общей выносливости – на (8,5 %) [20].

Активные исследования в данном направлении также осуществляются зарубежными учеными. Например, Э. Т. Хоули, Б. Д. Френксом [22] разработана технология повышения уровня физического состояния лиц зрелого возраста, основанная на применении доступных средств оздоровительного фитнеса. Также представлена подробная информация об основных составляющих предложенной технологии: системе оценки потребностей занимающихся, планировании занятий с включением различных видов оздоровительного фитнеса, алгоритме составления программ. Исследователи предложили в практике оздоровительных занятий использовать разработанные ими образцы аэробных, силовых и комбинированных фитнес-программ как для лиц второго зрелого возраста без нарушений в состоянии здоровья, так и с установленной конкретной проблематикой дисфункции определенной системы организма. В настоящее время появилось достаточное количество научно подтвержденных фактов повышения интенсивности оздоровительных занятий непосредственно для мужчин зрелого возраста.

Так, И. Е. Ефграфовым [6] предложена авторская программа физкультурно-оздоровительных занятий «Бодность и здоровье» для мужчин второго зрелого возраста, работников муниципальных предприятий с учетом исходного уровня их физического состояния и здоровья.

Программа представлена организационным, содержательным, контрольным и информационным блоками. Организационный блок включал цель, основные и частные задачи программы, а также требования к организации и месту проведения занятий, инвентарю [6].

В информационный блок включены вопросы информационного обеспечения экспериментальной программы. В содержательном блоке рассматривались основные разделы программы: подвижные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, атлетическая гимнастика. Содержательный блок программы имел комплексную направленность, т. е. на одном занятии мужчины могли заниматься развитием двигательных качеств или повышать функциональные возможности организма посредством использования физических упражнений различной направленности.

Такой подход, по мнению И. Е. Ефграфа, позволил поддерживать на высоком уровне мотивацию мужчин к занятиям. В контрольном блоке программы представлены критерии оценки и нормативные требования к уровню физического состояния мужчин второго зрелого возраста, регулярно занимающихся физической культурой, что позволяло корректировать и оптимизировать их двигательный режим и тем самым контролировать интенсивность физической нагрузки самого занятия [6].

Комплексная методика физической подготовки мужчин-предпринимателей, разработанная и практически апробированная Л. Л. Шишковым [23], объединила в своей структуре постановку специфических педагогических задач на основе анализа физического состояния занимающихся, систему отбора наиболее эффективных физических упражнений и адекватных методов физического воспитания, определение места физических упражнений на каждом отдельном занятии и в системе смежных занятий, необходимость учета количества занятий, определение величины тренировочной нагрузки в соответствии с закономерностями адаптации организма мужчин к предложенным в программе воздействиям нагрузки [23].

В данном контексте определены специфическое содержание и направленность программ занятий для мужчин зрелого возраста: рекреативно-оздоровительная, профилактико-оздоровительная, реабилитационно-оздоровительная, физкультурно-спортивная [23].

Экспериментальные данные применения инновационной программы физической подготовки предпринимателей на основе учета особенностей их физического состояния продемонстрировали существенный прирост показателей силы кисти ведущей руки (10,7 %), жизненной емкости легких

(12,7 %), частоты сердечных сокращений в покое (5,9 %), коэффициентов здоровья (2,7 %), а также улучшение в проявлении физических качеств: отжимание в упоре лежа (12,4 %), метание набивного мяча (10,7 %), 12-минутный бег (7,0 %), прыжок в длину с места (6,8 %) [23].

В. В. Вавиловым [4] обоснована ведущая роль аэробного компонента в повышении эффективности занятий атлетической гимнастикой мужчин второго периода зрелого возраста. Экспериментальная методика включала тренировочные занятия, которые проводились трижды в неделю продолжительностью 1,5–2 часа. В самих занятиях аэробная нагрузка сочеталась с анаэробной: анаэробные упражнения были представлены силовыми упражнениями на тренажерах, со штангой (разными весами и грифом), аэробная нагрузка – бег на 1000 м, кроссовая подготовка 2000 м, работа на велотренажере 6–12 мин. в начале основной части занятия, а также нагрузка на эллиптическом тренажере в заключительной части тренировки длительностью от 20 до 40 м. Силовая нагрузка предлагалась с учетом показателей здоровья, физической подготовленности [4].

Согласно результатам педагогического эксперимента сочетание аэробной и анаэробной нагрузки в тренировочном процессе мужчин второго зрелого возраста обуславливает разностороннее развитие, создает условия для улучшения функциональных показателей, обеспечивает повышение интервального показателя уровня здоровья [4].

Несмотря на то, что количество методических разработок, посвященных организации и проведению оздоровительных занятий с мужчинами второго зрелого возраста, достаточно разнообразно, не оставляют без внимания исследования, направленные на коррекцию физического состояния и улучшение уровня двигательной активности посредством использования спортивных игр: С. А. Пензаем [15] разработана и обоснована программа занятий профилактико-оздоровительной направленности с использованием средств настольного тенниса для мужчин зрелого возраста, занятых умственным трудом; В. Госном [5] разработана комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий с мужчинами среднего возраста на основе интеграции средств футбола и общей физической подготовки; И. Н. Ярышем предложена методика оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом с мужчинами зрелого возраста, в санаторно-курортных условиях [26].

В работе О. Е. Лихачева, А. Н. Жукова и О. П. Павловой представлены данные об эффективности применения спортивных игр в качестве средств оздоровительной физической культуры, широкий выбор которых позволяет учитывать рекомендации по нормированию нагрузок для лиц второго зрелого возраста, с условием оптимизации и создания благоприятного эмоционального фона занятий [11].

Исследованиями установлены заметные индивидуальные различия реакций организма занимающихся мужчин второго зрелого возраста на относительно стандартную нагрузку, предлагаемую на занятиях по волейболу и настольному теннису. Это позволило рекомендовать занятия данной направленности при соответствующей дозировке в качестве эффективных средств восполнения недостатка двигательной активности, улучшения функционального состояния организма, а также повышения уровня соматического и психологического здоровья [11].

Изучение мотивации к занятиям двигательной активностью определенной направленности, проведенные Э. Э. Нестеровой [13], послужили основой для разработки технологического подхода к проведению физкультурно-оздоровительных занятий с мужчинами зрелого возраста на основе баскетбола.

Структура технологии включала концептуальный, содержательный, процессуальный и результативно-оценочный компоненты. В основу технологии легли концептуальные положения физического воспитания и оздоровительной физической культуры. Диагностическая составляющая включала подбор соответствующих критериев оценки показателей психофизического и функционального состояния, количественные и качественные критерии оценки прироста обследованных в процессе исследования показателей физической подготовленности. Содержательный компонент включал теоретическое обоснование формирования основных двигательных кондиций на основе структурного подхода, построенного с учетом особенностей двигательной деятельности. Методическая составляющая включала методику развития физических качеств на основе средств и методов баскетбола, приемов педагогического взаимодействия [13].

Реализация авторской технологии явилась результативной для улучшения психоэмоционального состояния (48,25 %), физического состояния (25,4 %) и физической подготовленности (37,2 %) мужчин зрелого возраста; способствования профилактике заболеваний, вызванных возрастными изменениями; повышения мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями [13].

В последние годы в отечественной и зарубежной научной литературе все чаще рассматриваются вопросы по использованию различных форм и средств, так называемых занятий «Outdoor activity». К таким занятиям относятся занятия оздоровительным бегом, скандинавской ходьбой (Nordic Walking),

комплексы упражнений системы CrossFit и программы «Mind andbody», а также рекреационные игры, которые стремительно развиваются и распространяются в Европе и мире [1; 5; 25; 30].

Так, китайскими учеными K. Ueda, K. Harada, K. Fukumoto, K. Minamoto, A. Ueda, C. N. Wei установлено, что более 60 % мужчин первого зрелого возраста и около 45 % второго зрелого возраста отдают свое предпочтение бегу в качестве вида оздоровительной двигательной активности [30].

При этом ученые утверждают, что данный вид физической нагрузки несет в себе и отрицательное воздействие, которое заключается в повышенном риске получения острой травмы или развития хронического перенапряжения системы опорно-двигательного аппарата (ОДА). Под угрозой, в первую очередь, оказываются голеностопный и коленный суставы, а также поясничный и грудной отделы позвоночника [30].

Изучение приоритетов при осуществлении выбора вида двигательной активности среди мужчин зрелого возраста, проводимое в рамках совместных научных исследований в Японии, Китае и США, показало, что при создании благоприятных социально-экономических условий, вне зависимости от графика работы и вида рабочей деятельности практически 73 % мужчин первого зрелого возраста и 68 % мужчин второго зрелого возраста отдали свое предпочтение оздоровительному плаванию [29].

При занятиях в воде ослабляется воздействие гравитационного притяжения на тело человека. Известно, что при погружении в воду до уровня пояса гравитационное притяжение сокращается на 50 %. При погружении до уровня груди гравитационное притяжение ослабевает до 80 %. Это сокращает удельный вес, припадающий в обычных условиях на суставы, что позволяет снять с них нагрузку, которую они испытывают при занятиях на суше. Упражнения можно выполнять более продолжительное время без риска получения травмы [29].

В последнее время многие ученые едины во мнении, что для снижения массы тела и особенно повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем предпочтительнее быстрая ходьба, чем, например, бег. Известно, что эффективное сжигание жиров происходит при определенном уровне частоты сердечных сокращений (ЧСС). Доступность самоконтроля за ЧСС во время занятий оздоровительной ходьбой обеспечивает длительную и стабильную относительно темпа выполнения физических упражнений двигательную деятельность в диапазоне 120–170 ударов в минуту, что соответствует оптимальному уровню, способствующему сжиганию жировых отложений [3].

При ходьбе позвоночник не испытывает нагрузки, так как техника выполнения данного физического упражнения предусматривает постоянный контакт стопы с поверхностью, что позволяет избежать жесткого приземления. Немаловажным преимуществом оздоровительной ходьбы является относительное удобство данного вида двигательной активности: ходьба достаточно легко вписывается в привычный рабочий график и свободно сочетается с решением бытовых вопросов (походом в магазин, перемещением к месту работы, прогулкой с детьми и домашними питомцами) [3].

Согласно исследованиям канадских ученых M. Brown, W. A. Gordon, C. B. Corbin, установлено, что каждый четвертый мужчина зрелого возраста, регулярно занимающийся оздоровительной физической культурой, начинал свою деятельность в данном направлении с ходьбы, а более 45 % мужчин данной возрастной категории успешно сочетают занятия оздоровительной ходьбой с необходимостью перемещения к месту работы. При этом исследователи утверждают, что стремительно возрастает число лиц, занимающихся скандинавской ходьбой [28].

Скандинавская ходьба – вид двигательной активности, включающий быструю ходьбу с палками (по типу лыжных), что дает возможность задействовать до 90 % всех мышечных групп тела человека. По мнению многих специалистов в области оздоровительной физической культуры, физической реабилитации и медицины, скандинавская ходьба на сегодняшний день считается самым эффективным и полезным видом двигательной активности для лиц зрелого возраста. Этот факт подтверждают результаты исследований, согласно которым установлен положительный эффект занятий скандинавской ходьбой, а именно:

- повышается уровень развития силы мышц не только нижних конечностей и спины, но и мышц верхних конечностей, груди и живота;
- развивается уровень общей выносливости за счет улучшения функции сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы крови;
- увеличивается эластичность связочного аппарата и подвижность в суставах;
- снижается масса тела за счет увеличения количества расходуемых калорий (на 40–50 % больше, чем при обычной ходьбе) и т. д. [32; 33].

Однако в большинстве научных работ подчеркивается, что ценность скандинавской ходьбы состоит именно в том, что при занятиях часть веса переносится на палки, увеличивая нагрузку на

мышцы верхних конечностей, значительно снижая ее на позвоночник и уменьшая на мышцы нижних конечностей. В связи с этим увеличивается популярность данного вида двигательной активности среди людей, страдающих избыточной массой тела, острыми и хроническими заболеваниями ОДА, нарушениями деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем [28; 32; 33].

Анализ научных исследований показал, что в странах Западной Европы более 10 млн человек занимается скандинавской ходьбой, при этом 35 % из их числа начинали свои занятия данным видом двигательной активности в качестве средства физической реабилитации. Следует отметить, что из всего числа поклонников скандинавской ходьбы большинство составляют женщины, но если говорить о мужчинах, то среди них преимущественное количество относится, конечно, к группам первого и второго зрелого возраста [32; 33].

В современной научно-практической литературе встречаются отдельные работы об использовании рекреационных игр в оздоровительных занятиях с людьми зрелого возраста. Так, В. О. Нагорной разработана программа рекреационных занятий для лиц зрелого возраста с использованием средств бильярда [12]. К. Г. Пацалюк представил технологию рекреационной деятельности боулинг-клубов, в основу которой положен алгоритм построения программы рекреационно-оздоровительных занятий боулингом [14].

По мнению ученых [1; 2; 8], одним из наиболее эффективных средств увеличения двигательной активности мужчин является использование средств оздоровительного фитнеса силовой направленности и физических упражнений с применением тренажерных устройств системы CrossFit. Однако анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что использование физических упражнений данной системы в физкультурно-оздоровительной деятельности мужчин зрелого возраста недостаточно изучено прежде всего из-за отсутствия научного обоснования и организационно-методических подходов к дозированию нагрузки как в условиях работы в зале, так и на занятиях вне помещений.

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Проведенный нами системный анализ показал значительный интерес исследователей к проблематике разработки и внедрения в процесс физкультурной деятельности мужчин зрелого возраста инновационных оздоровительных технологий с привлечением разнообразных видов двигательной активности.

Однако следует отметить, что полученные данные касаются лишь отдельных аспектов упомянутой проблемы, а оценка их результатов носит фрагментарный, избирательный характер.

Так, наряду с глубокими и всесторонними данными о влиянии традиционных физических упражнений на организм человека зрелого возраста недостаточно разработаны аспекты регламентации двигательной активности, определены нормативные параметры физкультурно-оздоровительных занятий, составлены практические рекомендации относительно возможности использования тех или иных средств устранения отдельных нарушений в состоянии здоровья.

Согласно полученным в ходе исследования данным, основными причинами заболеваемости мужчин второго зрелого возраста являются условия трудовой деятельности и дефицит двигательной активности в свободное от работы время. Изучение структуры заболеваемости данного возрастного контингента показало преобладание болезней сердечно-сосудистой системы (43 %), нервной системы (32 %), заболевания опорно-двигательного аппарата (20 %), дыхательной системы (13%), желудочно-кишечного тракта (7 %) и т. д. [6].

По нашему убеждению, существует первостепенная необходимость дифференциации рекомендаций тех или иных средств двигательной активности для оздоровительных занятий мужчин зрелого возраста с учетом предполагаемых (в качестве профилактики) или непосредственных (в качестве коррекции) нарушений функции отдельных органов и систем организма.

#### *Источники и литература*

1. Апайчев А. О возможности применения программ «Outdoor activity» для коррекции физического состояния мужчин второго периода зрелого возраста / А. Апайчев // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. – Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2015. – № 2. – С. 3–12.
2. Андреева Е. В. Рекреационные игры в структуре досуговой деятельности лиц зрелого возраста / Е. В. Андреева, А. Л. Благий // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2013. – № 2. – С. 37–41.
3. Бондаренко С. К. Спортивная и оздоровительная ходьба / Бондаренко Сергей Кириллович. – СПб. : [НИИ химии СПбГУ], 2001. – 112 с.

4. Вавилов В. В. Ведущая роль аэробного компонента в повышении эффективности занятий атлетической гимнастикой мужчин II зрелого возраста : автореф дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Вавилов. – Набережные Челны, 2014. – 24 с.
5. Госн В. Комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий с мужчинами среднего возраста на основе интеграции средств футбола и общей физической подготовки: на материале подготовки работников промышленных предприятий : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Госн Валид. – М., 2010. – 196 с.
6. Евграфов И. Е. Физическое состояние и здоровье мужчин второго зрелого возраста, занимающихся по программе физкультурно-оздоровительной направленности / И. Е. Евграфов, З. М. Кузнецова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 3. – С. 90–92.
7. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев – Киев : Наук. свит, 2008. – 198 с.
8. Карпов Д. Н. Оздоровительная физическая культура мужчин среднего возраста на основе применения упражнений силовой направленности в динамическом режиме : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. Н. Карпов. – М., 2010. – 142 с.
9. Копылов Ю. А. Скандинавская ходьба с палками / Ю. А. Копылов // Физическая культура в школе. – 2014. – № 6. – С. 49–50.
10. Качмарек Ивона. Увеличение двигательной активности населения зрелого возраста средствами оздоровительной физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ивона Качмарек. – Познань, Польша, 2006. – 106 с.
11. Лихачев О. Е. Рекреационные занятия спортивными играми с мужчинами зрелого возраста / О. Е. Лихачев, А. Н. Жуков, О. П. Павлова // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. – № 6 (77). – 2010. – С. 87–90.
12. Нагорна В. О. Побудова рекреаційних занять з пул-б'їльяду для осіб зрілого віку : дис. ... канд. наук із фізичного виховання та спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. О. Нагорна ; НУФВСУ. – 2008. – 200 с.
13. Нестерова Э. Э. Влияние оздоровительных занятий баскетболом на психофизическое и функциональное состояние мужчин зрелого возраста – ветеранов спорта : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Э. Э. Нестерова. – М., 2012. – 24 с.
14. Пацалюк К. Оцінка ефективності впровадження рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих клубах / К. Пацалюк, О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 51–56.
15. Пензай С. А. Програмування профілактико-оздоровчих занять з настільного тенісудля чоловіків 36–60 років, викладачів педагогічних вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / С. А. Пензай ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2014. – 20 с.
16. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
17. Полуниин А. Спортивно-оздоровительный бег: рекомендации для тренирующихся самостоятельно / Александр Полуниин. – М. : Сов. спорт, 2004. – 111 с. : табл.
18. Рїпак І. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30–40 років, зайнятих розумовою працею / І. Рїпак // Молода спортивна наука України. – 2003. – Т. 2. – № 7. – С. 389–392.
19. Чернов С. С. Дозированная ходьба и оздоровительный бег / С. С. Чернов, А. А. Стрельцов // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений : материалы Всерос. интернет-конф. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – М., 2011. – С. 189–193.
20. Чернышева Е. Н. Организация двигательной активности мужчин зрелого возраста средствами атлетической гимнастики / Е. Н. Чернышева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – № 8 (90). – 2012. – С. 106–109.
21. Чернышева Е. Н. Организация двигательной активности мужчин зрелого возраста средствами атлетической гимнастики / Е. Н. Чернышева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – Вып. 8 (90). – С. 106–109.
22. Хоули Э. Т. Руководство инструктору оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 368 с.
23. Шишков Л. Л. Методика физической подготовки мужчин, занимающихся предпринимательской деятельностью : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. Л. Шишков. – Волгоград, 2008. – 24 с.
24. Шмарева Е. А. Оздоровительное плавание: развивающие факторы, формирующие потенциалы и механизмы воздействия / Е. А. Шмарева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2013. – № 1. – С. 87–94.
25. Юрчук С. М. Використання сучасних фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчих заняттях із чоловіками в умовах фітнес-клубу / С. М. Юрчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 12. – С. 132–134.

26. Ярыш И. Н. Методика оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом с мужчинами зрелого возраста в санаторно-курортных условиях : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. Н. Ярыш. – Майкоп, 2009. – 24 с.
27. Analysis of leisure sports activities in the past 5 years / Japan sports federation // Leisure white paper. – 2009. – P. 46.
28. Brown M. Quality of life as a construct in health and disability research / M. Brown, W. A. Gordon // Mount Sinai J. Med. – 2009. – Vol. 66. – № 3. – P. 160–169.
29. 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.
30. 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.
31. Живи здоровым [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://jiv-zdorov.ucoz.com/index/skandinavskaja\\_khodba/0-207](http://jiv-zdorov.ucoz.com/index/skandinavskaja_khodba/0-207)
32. Скандинавская ходьба [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://ona-znaet.ru/publ/36-1-0-605>
33. Украинская школа оздоровительной скандинавской ходьбы [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://nordicwalking.com.ua/>

### *Аннотации*

*В статье изучаются актуальные вопросы значимости и систем организации двигательной активности мужчин зрелого возраста. Согласно анализу данных современной литературы и мониторинга Интернет-ресурсов установлено, что на сегодняшний день одними из популярных видов двигательной активности мужчин зрелого возраста являются бег, ходьба, скандинавская ходьба и плавание оздоровительной направленности. Изучение отечественных и международных научных разработок по данному вопросу позволили представить краткую характеристику результатов исследований, привести статистические данные и сформулировать практические рекомендации.*

**Ключевые слова:** *мужчины зрелого возраста, двигательная активность, бег, ходьба, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, здоровье.*

**Віталій Кашуба, Сергій Футорний. До питання корекції компонентів фізичного стану осіб зрілого віку в процесі занять профілактично-оздоровчої спрямованості.** *У статті вивчаються актуальні питання значимості й систем організації рухової активності чоловіків зрілого віку. Відповідно до аналізу даних сучасної літератури та моніторингу Интернет-ресурсів установлено, що на сьогодні серед популярних видів рухової активності чоловіків зрілого віку є біг, ходьба, скандинавська ходьба й плавання оздоровчої спрямованості. Вивчення вітчизняних і міжнародних наукових розробок із цього питання дало змогу представити коротку характеристику результатів досліджень, навести статистичні дані та сформулювати практичні рекомендації.*

**Ключові слова:** *чоловіки зрілого віку, рухова активність, біг, ходьба, скандинавська ходьба, оздоровче плавання, здоров'я.*

**Vitaliy Kashuba, Sergey Futorny. To Question for Correction of Components of Physical Condition of Mature Age Men in the Training Process of Recreational and Prevention of Directionality.** *Modern perceptions and views for mature age men motor activity. The article is devoted to studying the means and organization systems of motor activity among men of mature age. According to the analysis data of modern literature and monitoring of Internet resources it was found that today the most popular kinds of motor activity among men of mature age are running, walking, Nordic walking and swimming improving orientation.*

*Objectives of research: analysis of the data scientific and methodical literature concerning the issues of priority kinds of motor activity for men of mature age; generalize the domestic and world experience relative actuality question of chosen the kind of motor activity for men of mature age, as a leading factor in the direction of the formation not only of their own healthy lifestyle, and overall health.*

*The study of national and international scientific research on the subject allowed submitting brief description results of research, statistical data and provided practical recommendations.*

*Target orientation and its relevance in the implementation of chosen the kind of motor activity for men of mature age should include a range of awareness, understanding, willingness and desire to increase the level of their own health, its preservation and strengthening.*

**Key words:** *men of mature age, physical activity, running, walking, Nordic walking, recreational swimming, health.*



## Использование физических средств и методов в процессах профилактики заболеваний и травм у спортсменов, реабилитации после них: анализ проблемных вопросов

*Национальный университет «Львовская политехника» (г. Львов)*

**Постановка научной проблемы и ее значение.** На современном этапе развития спорта здоровье спортсмена является профессионально значимой категорией в виду того, что предпатологические состояния, заболевания и травмы, которые возникают у лиц, занимающихся спортом, с одной стороны, к сожалению, являются неотъемлемой частью их тренировочной и соревновательной деятельности, с другой – препятствуют полноценному проведению учебно-тренировочного процесса, снижая тем самым его эффективность, замедляют динамику роста профессионального мастерства спортсменов и демонстрируемых ими результатов соревновательной деятельности, способствуют преждевременному завершению спортивной карьеры [4; 19; 20].

Кроме того, все вышеперечисленные негативные последствия заболеваемости и травматизма спортсменов сопряжены со значительными экономическими потерями со стороны как управленческих структур, так и самого спортсмена, что имеет немаловажное значение в указанной проблеме [3]. При этом спорт высших достижений сам по себе является фактором возникновения заболеваний и травм [7; 12; 14].

Становится очевидным, что в условиях экстремальных физических и психоэмоциональных нагрузок, которые присущи современному спорту, для эффективного предупреждения новых и повторных нарушений в состоянии здоровья спортсменов, а так же рационального восстановления их после перенесенных травм и заболеваний в процессе многолетней подготовки особое значение приобретает комплекс профилактических и реабилитационных мероприятий [4; 18]. До недавнего времени приоритеты в данном направлении были отданы фармакологической коррекции возможных и уже имеющихся отклонений в состоянии здоровья спортсменов [3; 7]. Но в условиях все более ужесточающегося антидопингового контроля применение вышеуказанных средств и методов в системе профилактики и реабилитации в спорте становится практически невозможным [12], что актуализирует поиск альтернативных путей сбережения здоровья спортсменов в процессе их профессионального становления с целью продления спортивного долголетия.

В связи с этим специалистами различных отраслей, которые участвуют в процессе подготовки спортсменов и заинтересованы в повышении его эффективности, путем не медикаментозной коррекции отклонений в состоянии здоровья спортсменов, возникающих вследствие их тренировочной и соревновательной деятельности, проделана очень большая работа, что подтверждено данными научных исследований [1; 2; 9; 10; 15; 16; 21].

Так, обоснованы общие положения и конкретные здоровьесберегающие методики подготовки спортсменов различных специализаций [8; 11]; предложены и апробированы новые, в том числе нетрадиционные, средства и методы профилактики заболеваний спортсменов и реабилитации после них [2; 13; 14]; разработаны и внедрены в практическую деятельность схемы восстановления спортсменов высокой квалификации в течение цикла годичной подготовки [20]. При этом остова всех вышеперечисленных методик, технологий и схем составляют физические средства и методы, что свидетельствует в пользу эффективности их использования в процессе сбережения здоровья спортсменов и обосновывает необходимость систематизации накопленных в данной области теоретических знаний, для расширения сферы комплексного использования средств и методов физического воздействия, в существующих процессах профилактики и реабилитации спортсменов.

**Цель исследования** – проанализировать современное состояние проблемы использования физических средств и методов в процессах профилактики заболеваний и травм у спортсменов и реабилитации после них.

**Методы исследования** – анализ научно-методической литературы и результатов передового опыта по проблеме использования средств и методов физической реабилитации в процессах профилактики заболеваний и травм у спортсменов и реабилитации после них.

**Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.** Анализ специальной научно-методической литературы по проблеме исследования позволил установить, что на современном этапе развития спорта эффективность процесса многолетней подготовки в значительной степени зависит от рационального использования мероприятия по профилактике заболеваний и травм у спортсменов [4; 12; 14; 19].

При этом в ходе исследования мы определили ряд проблемных вопросов как общего, так и частного характера, обсуждение которых позволит охарактеризовать существующую ситуацию в сфере использования средств и методов физической реабилитации в программах профилактики заболеваний у спортсменов и реабилитации после них, выделив тем самым причины, и определить следствие обозначенных вопросов.

Группа вопросов общего характера относится к ситуации в сфере профилактики и реабилитации, которая сложилась в современном спорте, вторая группа определяет проблемное поле непосредственного использования средств и методов физической реабилитации в процессах охраны здоровья спортсменов, то есть в цепи «профилактика-реабилитация».

Изучая общие вопросы, мы установили, что:

– во-первых, невзирая на морфофункциональную общность двух поступательно взаимосвязанных процессов – профилактики и реабилитации, – которая обосновала базовый методический подход к медицинской реабилитологии (реабилитационно-профилактический) [17], в современной спортивной науке до сих пор остается открытым вопрос относительно существования единой системы спортивной профилактики и реабилитации [12] и термина, ее определяющего;

– в сегодняшнем спорте профилактика часто рассматривается как отдельное, самостоятельное и независимое с реабилитацией направление [1; 4; 21], что идет вразрез с актуальной на сегодняшний день методологией реабилитации, которая определяет профилактику, как донозологический уровень реабилитации [17]. Данный факт рассматривается ведущими специалистами как фактор, который препятствует эффективному становлению единой системы реабилитации в спорте и тормозит ее дальнейшее развитие и собственно интеграцию в процесс многолетней подготовки спортсменов [12].

– во-вторых: несмотря на консенсус специалистов в области охраны здоровья спортсменов относительно соблюдения принципа комплексности реабилитационных воздействий [7; 14; 15], в настоящий момент не все составляющие реабилитационного процесса в современном спорте одинаково теоретически изучены и практически реализованы. Так, например, наиболее изученными являются вопросы медикаментозной профилактики патологических состояний, которые могут возникать у спортсменов в результате тренировочной деятельности, их лечения и последующей реабилитации [3; 4; 6; 7]. Альтернативное направление – не медикаментозная коррекция возможных дисфункциональных отклонений в деятельности ведущих систем организма спортсменов и предшествующих им предпатологических состояний – освещается очень избирательно.

Та же ситуация складывается с реализацией мероприятий на реабилитационных уровнях: донозологическом и постнозологическом, что усугубляется однонаправленностью исследований в аспектах нозологии заболеваний и этапов профессионального становления спортсменов. В данном случае акценты расставляются следующим образом.

В аспектах многолетней подготовки – в приоритете на всех уровнях – реабилитация спортсменов высокого класса [4; 7; 8]. В аспектах нозологий – профилактика состояний перенапряжения сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата и реабилитация спортсменов с указанными патологическими отклонениями (донозологический и постнозологический уровни) [2; 4; 8; 9; 18].

Совокупность вышеуказанных разночтений и недоработок в сфере общей профилактико-реабилитационной деятельности специалистов, занимающихся охраной здоровья спортсменов, послужила причиной проблем в области физической реабилитации.

Из проведенного анализа литературных источников следует, что практически бесспорным является вопрос относительно предпочтительности использования физических средств и методов в процессах профилактики и реабилитации спортсменов, как этиологически обоснованной, финансово доступной и, что немаловажно, разрешенной альтернативы средствам медикаментозной коррекции патологических отклонений в состоянии здоровья спортсменов и их последствий [12; 14; 15; 18].

Но по-прежнему не решен вопрос существования системы или концепции физической реабилитации в современном спорте. Проведенный анализ научных работ, посвященных этому вопросу, позволил определить, что неоспоримым является выбор основного методического принципа использования физических средств и методов в процессе восстановления здоровья спортсменов – комплексного [9; 12; 14; 19]. Но все проводимые по данному принципу мероприятия физической

реабілітації спортсменів обозначені або як «комплекс мер», або як «профілактико-реабілітаційне напрямлення», що свідечує про відсутність власної формулювання «система».

І це є причиною існуючих невідповідностей і відмінностей. Як слід з даних наукової літератури, фізичні засоби і методи давно і успішно використовуються в процесі підготовки спортсменів як основне напрямлення системи відновлення фізичної працездатності спортсменів [8; 20; 21].

Дана система має фундаментальну методологічну базу, широке практичне поле діяльності і позиціонується багатьма спеціалістами в області спортивної медицини, власне як система реабілітації спортсменів [3; 4; 7]. Виходячи з того, що основою реабілітації, з урахуванням сучасного уявлення здорового образу життя, є відновлення максимально можливої функціональної активності спортсмена, дана система, передбачає проведення відновлювальних заходів по двом варіантам:

- відновлення фізичної працездатності в процесі тренувань з великими навантаженнями і змагальними боротьби;

- відновлення спортсменів після перенесених захворювань, травм, фізичного перенапруження.

Перший варіант дозволяє прискорити процеси відновлення спортсмена після великих фізичних навантажень; другий – відновити працездатність спортсмена після перенесених травм, захворювань, перенапружень, що передбачає наявність в системі реабілітації донологічного (профілактичного) рівня.

Ефективність використання розроблених спеціалістами схем відновлення фізичної працездатності на кожному з рівнів реабілітації спортсменів різних спеціалізацій доведена в публікаціях по даній темі [8; 20; 21]. Але при цьому ми не зустріли наукових робіт, де б вказані заходи позиціонувалися як самостійна структурна складова процесу багаторічної підготовки спортсменів – система (або концепція) фізичної реабілітації, що неправильно, так як відновлення і реабілітація мають як загальні принципові риси, так і властиві кожному з цих форм специфічні особливості.

Способи і засоби відновлення спортсменів після тренувальних і змагальних навантажень обумовлені головним чином видом спорту, періодом і завданнями тренування, характером і тривалістю змагань, віком і рівнем підготовленості тренувального [20]. Режим же реабілітації цілком обумовлений станом здоров'я спортсмена, характером і тяжкістю захворювання, ступенем втрати тренуваності [12–15].

Крім того, спеціалісти вважають, що некоректно говорити про відновлення фізичної працездатності спортсменів при розробці стратегії профілактичної реабілітації, в тому числі фізичної, в дитячо-юнацькому спорті [16; 19; 21]. Відповідно, використання фізичних засобів і методів в програмах реабілітації профілактичного напрямлення повинно базуватися на даних про кількість здоров'я юних спортсменів і виходити з негативних тенденцій в стані їхнього здоров'я, отриманих при вивченні показників захворюваності даної категорії, що підтверджено матеріалами наукових досліджень останніх років [2; 16; 18; 19; 21].

Говорячи про донологічний рівень фізичної реабілітації в процесі підготовки спортсменів на всіх його етапах, слід відзначити, що не однаково вивченими і реалізованими є питання корекції дисфункцій ведучих систем організму. Так найбільше уваги спеціалісти приділяють профілактиці відхилень опорно-двигального апарату, серцево-судинної системи [1; 2; 8; 9]. Питання використання засобів і методів фізичної реабілітації в програмах профілактики відхилень інших соматических систем (респіраторної, травматическої, сечовиводячої і репродуктивної) було піднято і почало вивчатися в останні роки [16].

Така ж тенденція визначена нами і на постнологічному рівні фізичної реабілітації. Найбільш вивченою є проблема використання засобів і методів фізичної реабілітації спортсменів після травм і захворювань опорно-двигального апарату [4; 5; 9]. Дане напрямлення проработано і в аспектах нозології травматического процесу, і в спортивній спеціалізації. При цьому спеціалісти погоджуються, що практичні рекомендації програм по фізичній реабілітації спортсменів з вказаною формою патологічних станів стосуються спорту вищих досягнень, але можуть бути адаптовані застосовно до дитячо-юнацькому спорту.

Вивчено питання диференційованого використання комплексів засобів і методів фізичної реабілітації спортсменів різних спортивних спеціалізацій при захворюваннях стоматологічного профілю [15].

Незначительное количество работ раскрывает вопрос коррекции дисфункций сердечно-сосудистой [2; 8], пищеварительной [6; 10; 21] и респираторной систем [13] средствами и методами физической реабилитации. Реабилитация спортсменов с патологическими отклонениями в деятельности остальных соматических с использованием указанных средств и методов осталась вне поля зрения специалистов, что не понятно, так как указанные состояния довольно часто диагностируются у спортсменов различных специализаций, при этом удельный вес заболеваний у них увеличивается по мере роста спортивного мастерства и стажа [4; 12; 16; 19].

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Анализ доступной научной литературы и данных передового практического опыта по проблеме использования средств и методов физической реабилитации в процессах профилактики и реабилитации заболеваний и травм у спортсменов позволяет констатировать ряд проблемных вопросов общего и частного характера.

Общие проблемы связаны с отсутствием собственно системы спортивной реабилитации, в которой профилактика рассматривается как донозологический (превентивный) уровень реабилитации, а также разной степенью изученности и используемости реабилитационных мероприятий в аспектах нозологии заболеваний и этапов профессионального становления спортсменов.

Частные проблемы являются следствием вышеуказанных вопросов и связаны с однонаправленностью использования средств и методов физической реабилитации в процессах охраны и восстановления здоровья спортсменов. Изученным является вопрос физической реабилитации спортсменов с травмами и повреждениями опорно-двигательного аппарата. Вопрос использования физических средств и методов в процессах профилактики дисфункций соматических ведущих систем организма спортсменов и реабилитации после них изучен фрагментарно – с акцентом на сердечно-сосудистой и пищеварительной системах. Вопрос коррекции дисфункций остальных систем средствами физической реабилитации находится в стадии изучения. На наш взгляд, оптимальным решением вышеизложенных проблемных вопросов является разработка научно-методических основ системы (концепции) физической реабилитации спортсменов с патологическими отклонениями в деятельности ведущих соматических систем и поиске путей.

**Перспективы дальнейших исследований** связаны с оценкой эффективности технологии интеграции частных программ по физической реабилитации в процесс подготовки юных спортсменов игровых видов спорта с диагностированными дисфункциями соматических систем организма и их предвестниками.

#### *Источники и литература*

1. Афтимчук О. Е. Профилактика травматизма спортсменов, специализирующихся в теннисе, посредством использования стретч-упражнений / О. Е. Афтимчук, А. И. Лукин // Спортивная медицина. – К., 2014. – № 1. – С. 137–140.
2. Васильев О. С. Стоунтрапия, как эффективная и безопасная альтернатива электрофизиотерапии у юных спортсменов-диспластиков / О. С. Васильев // Спортивная медицина: наука и практика. – 2013. – № 1 (10). – С. 63–64.
3. Гаврилова Е. А. Современные представления о синдроме перетренированности / Е. А. Гаврилова // Спортивная медицина: наука и практика. – 2013. – № 1 (10). – С. 77–78.
4. Гладков В. Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений / В. Н. Гладков. – М.: Сов. спорт, 2007. – 386 с.
5. Гулбани Р. Ш. Физическая реабилитация при микротравмах коленного сустава у спортсменов, занимающихся айкидо / Р. Ш. Гульмани, Д. Ю. Королева // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. – Серія 15. – 2014. – № 4 (47). – С. 20–24.
6. Долгова Т. И. Диагностика и восстановительное лечение хронического гастрита, ассоциированного *Helicobacter pylori* у спортсменов / Т. И. Долгова, В. П. Мудров // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2007. – № 2 (21). – С. 14–18.
7. Дорофеева Е. Е. Современные представления о методах реабилитации и метаболической защиты спортсменов высокого класса / Е. Е. Дорофеева, И. В. Карпенко // Теорія і практика фізичного виховання : наук.-метод. журн. – Донецк : ДонНУ. – 2013. – № 2. – С. 133–138.
8. Дудник Е. Н. Интервальная гипоксии-гипероксическая тренировка в реабилитации и повышении уровня работоспособности спортсменов с синдромом перетренированности / Е. Н. Дудник, О. С. Глазачев, Л. А. Ярцева, Л. И. Колбая, А. В. Смоленский // СпортМед-2009 : материалы междунар. науч. конф. по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений. – М., 2009. – С. 55–56.
9. Дубровская А. В. Оценка эффективности применения физических методов профилактики и лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.51 / А. В. Дубровская // ФГУ «Российский научный центр восстановительной медицины и куртологии». – М., 2007. – 23 с.

10. Журавлева М. А. Физическая реабилитация спортсменов с заболеваниями органов пищеварения в процессе поэтапного обследования / М. А. Журавлева, И. Б. Исхаков, Ш. Б. Робиддинов // Спортивная медицина: наука и практика. – 2013. – № 1 (10). – С. 113.
11. Завитаев С. П. Здоровьесберегающая методика спортивной подготовки юных хоккеистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. П. Завитаев ; УГАФК – Челябинск, 2004. – 22 с.
12. Кашуба В. А. Профилактика и реабилитация в современном спорте: проблемы и пути их решения / В. А. Кашуба, С. С. Люгайло // Методология, теория и практика в современной медицине, биологии, фармацевтике : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск : ООО агентство «Сибпринт», 2013. – С. 47–56.
13. Корнеева М. И. Реабилитация спортсменов с острыми заболеваниями верхних дыхательных путей, занимающихся зимними видами спорта / М. И. Корнеева, А. Г. Недилько, Е. С. Тертышная // Спортивная медицина: наука и практика. – 2013. – № 1 (10). – С. 141–143.
14. Кулемзіна Т. В. Немедикаментозні методи реабілітації у практиці спортивної медицини / Т. В. Кулемзіна // Спортивна медицина. – К., 2014. – № 1. – С. 145–149.
15. Люгайло С. С. Дифференцированная физическая реабилитации при стоматологических заболеваниях у спортсменов : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.03. / С. С. Люгайло ; НУФВС Украины. – Киев, 2011. – 24 с.
16. Люгайло С. С. Аналіз динаміки соматичних дисфункції в процесі підготовки юних спортсменів як обґрунтування необхідності розробки концепції в фізичній реабілітації / С. С. Люгайло // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1. – С. 218–221.
17. Медведев А. С. Основы медицинской реабилитации / А. С. Медведев. – Минск : Беларус. навука, 2010 – 435 с.
18. Мелентьева Л. М. Физическая реабилитация юных спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.51. «Восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, курортология и физиотерапия» / Л. М. Мелентьева ; СГМУ. – СПб., 2007. – 24 с.
19. Орловская Ю. В. Теоретико-методологическое обоснование профилактическо-реабилитационного направления в системе подготовки спортивного резерва (на примере специализации баскетбол) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Ю. В. Орловская ; МГАФК. – Малаховка, 2000. – 22 с.
20. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
21. Тертышная Е. С. Медико-биологические основы профилактики и коррекции функциональных изменений гепатобилиарной системы у юных спортсменов : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Е. С. Тертышная. – М., 2008. – 23 с.

#### **Аннотации**

*Исходя из признания приоритетной значимости профилактической и реабилитационной деятельности в процессе многолетней подготовки спортсменов, проведен теоретический анализ ситуации, которая существует на сегодняшний день в сфере профилактики и реабилитации в спорте. Методы исследования – анализ доступной научно-методической литературы и данных практического опыта по проблеме использования физических средств и методов в процессах профилактики и реабилитации спортсменов. Проведенное исследование позволило определить ряд проблемных вопросов общего и частного характера, решение которых позволило определить перспективные направления дальнейшего развития сферы физической реабилитации спортсменов для повышения эффективности здоровьесберегающей направленности процесса многолетней подготовки спортсменов. Нами определено, что в настоящий момент при основополагающем комплексном подходе к проведению профилактических и реабилитационных мероприятий в спорте отсутствует собственно система спортивной реабилитации, в том числе физической, в которой профилактическая деятельность рассматривалась бы как донозологический уровень реабилитации. Кроме того, проведенные исследования акцентированы в основном на мероприятиях по профилактике и реабилитации патологических отклонений в деятельности сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. В аспекте этапов спортивного становления акцент сделан на спорте высших достижений, что требует расширения сферы исследования и дальнейшей разработки методических основ системы (концепции, стратегии) физической реабилитации в спорте.*

**Ключевые слова:** заболевания, профилактика, спортсмены, травма, физическая реабилитация.

**Віктор Корягін. Використання засобів і методів фізичної реабілітації в програмах профілактики захворювань і травм у спортсменів та реабілітації після них: аналіз проблемних питань.** *Виходячи з визнання пріоритетною значущості профілактичної та реабілітаційної діяльності в процесі багаторічної підготовки спортсменів, проведено теоретичний аналіз ситуації, яка існує на сьогодні у сфері профілактики й реабілітації в спорті. Методи дослідження – аналіз доступної науково-методичної літератури та даних практичного досвіду з проблеми використання фізичних засобів і методів у процесах профілактики й реабілітації*

спортсменів. Дослідження дало змогу визначити низку проблемних питань загального та приватного характеру, розв'язання яких дало змогу назвати перспективні напрями подальшого розвитку сфери фізичної реабілітації спортсменів для підвищення ефективності здоров'язберігальної спрямованості процесу багаторічної підготовки спортсменів. Нами визначено, що зараз при основоположному комплексному підході до проведення профілактичних і реабілітаційних заходів у спорті відсутня власне система спортивної реабілітації, у тому числі фізичної, у якій профілактична діяльність розглядалася б як донозологічний рівень реабілітації. Крім того, проведені дослідження акцентовано переважно на заходи з профілактики та реабілітації патологічних відхилень у діяльності серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату. В аспекті етапів спортивного становлення акцент зроблено на спорті вищих досягнень, що вимагає розширення сфери дослідження й подальшої розробки методичних основ системи (концепції, стратегії) фізичної реабілітації в спорті.

**Ключові слова:** захворювання, профілактика, спортсмени, травма, фізична реабілітація.

**Viktor Korjagin. Using the Tools and Techniques of Physical Rehabilitation Programs for the Prevention of Disease and Injury in Athletes and Rehabilitation After Them: the Analysis of Problematic Issues.** In recognition of the priority importance of preventive and rehabilitation activities in the course of many years of training athletes, a theoretical analysis of the situation that exists today in the field of prevention and rehabilitation in sports is done. Methods: Analysis of available scientific and methodical literature and data experience on the issue of the use of physical means and methods of prevention and rehabilitation processes athletes. The study identified a number of problematic issues general and specific nature, the solution of which allowed identify promising areas for further development of the sphere of physical rehabilitation of athletes to improve the efficiency of health-orientation of the process of long-term training of athletes. We have determined that at the moment when the fundamental integrated approach to prevention and rehabilitation measures in the sport is no proper system of sports rehabilitation, including physical, in which prevention activities would be considered as a preclinical level of rehabilitation. In addition, studies have accentuated mainly on prevention and rehabilitation abnormalities in the activity of the cardiovascular system and the musculoskeletal system, in terms of the stages of becoming a sports emphasis on sports. That requires an expansion of the scope of research and the further development of methodological foundations of the system (concepts, strategies) physical rehabilitation in sports.

**Key words:** disease prevention, athletes, trauma, physical rehabilitation

УДК 796.01

Роман Карнюк

## **До питання профілактики й корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та студентської молоді в процесі фізичного виховання**

*Академія рекреаційних технологій і права (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Недостатня рухова активність дітей та молоді – серйозна проблема сьогодення, оскільки вона спричиняє зниження розумової й фізичної працездатності. Як відомо, більшість дітей займаються фізичними вправами лише на заняттях із фізичної культури, що негативно відображається на їхньому здоров'ї [1; 5; 7; 11].

Погіршення здоров'я дітей та молоді обумовлене багатьма детермінантами: економічною й політичною ситуацією, зниженням якості життя. У ситуації, що склалася, існує суперечність між високими вимогами соціального середовища та суспільства до рівня індивідуального розвитку особистості і якісним зниженням рівня здоров'я дитячого населення, широкою варіацією індивідуальних можливостей дитини [2; 4; 8; 10].

Необхідність пошуку шляхів удосконалення процесу фізичного виховання дітей та молоді обумовлена тривожною тенденцією погіршення стану їхнього здоров'я, зниженням рівня функціональних можливостей і фізичної підготовленості..

Недоліки існуючої практики фізичного виховання дітей шкільного віку підтверджують дані статистики, де вказується, що близько 80,0 % дітей мають відхилення в стані опорно-рухового апарату [3; 6; 9].

Усе викладене вище свідчить про необхідність кардинальної перебудови процесу фізичного виховання в навчальних закладах, упровадження інноваційних технологій, підходів щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі навчання дітей та студентської молоді.

**Мета статті** – вивчити та проаналізувати існуючі підходи до проблеми профілактики та корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей і студентської молоді в процесі фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Вивчення спеціальної літератури засвідчує, що до проблеми профілактики та корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату й молоді зверталось багато авторів [1; 2; 4; 7; 9].

Аналіз спеціальної літератури [1; 3; 6; 8; 9; 10] із проблеми стану опорно-рухового апарату дітей різного віку та молоді дав підставу скласти уявлення про рівень її опрацювання за основними теоретичними й практичними аспектами.

Нині проблема відхилень у стані опорно-рухового апарату дітей та молоді, їх профілактика й корекція пов'язані з вирішенням широкого спектра питань.

Оцінювання функціонального стану опорно рухового апарату включає визначення стану хребта, опорно-ресорних властивостей стопи й м'язового корсета тулуба, а також основних фізичних якостей, пов'язаних із рівнем фізичного розвитку [4].

Як відомо, ОРА має безліч функцій, найважливіші із яких – забезпечення опори, захисту й рухів тіла людини. Кожна з цих функцій забезпечується різними біологічними та, зокрема, морфологічними структурами. У зв'язку з цим багато морфологічних утворень скелета й м'язової системи, як правило, беруть участь у реалізації цілого комплексу морфофункціональних механізмів різних органів і систем [4; 8; 11].

Водночас ОРА людини відчуває різноманітні механічні впливи, які залежать від специфіки рухової діяльності, регламентованої чи то умовами звичайного буття, чи то особливостями процесу, що потребує прояву рухової активності. Опорні механічні взаємодії людини із середовищем при відносному русі є постійним чинником її реального буття і їй властиві певні морфофункціональні пристосування до періодичних контактних механічних впливів у вигляді опорних систем. При цьому варто підкреслити, що опорно-рухова система людини достатньо складна, але стопа як опорна конструкція й частина цієї системи перша сприймає ударний імпульс опорної реакції та від її функціональних можливостей багато в чому залежить подальший характер узаємодії із середовищем [4; 6; 8].

Одним із показників фізичного розвитку школярів є їхня постава [4]. Поняття «постава» має досить глибокий зміст, а тому фахівці трактують його по-різному. Із біомеханічного погляду, правильна постава є результатом такого співвідношення всіх діючих сил між собою, коли фізіологічні вигини хребта чітко виражені й мають рівномірну хвилеподібний вигляд, що є основним моментом, оскільки вони, відповідно до законів механіки, надають хребту більшої стійкості та опірності, збільшують його ресорні властивості й полегшують можливість збереження рівноваги [4; 6]. Тому постава оцінюється за геометрією мас тіла людини, оскільки однією з причин її порушень є виникнення надмірно великого моменту, котрий зміщує її відносно однієї або двох площин простору, які займає тіло людини. Це викликає зайве перенапруження м'язів-розгиначів і деформацію поздовжньої осі хребетного стовпа.

Деякі фахівці [7; 9] вважають, що постава – це характеристика стану опорно-рухового апарату, рівня фізичного розвитку та сформованості навичок поведінки, яка відображає здатність людини підтримувати оптимальне естетичне й фізіологічне положення тіла та його частин під час утримання статичних поз і забезпечувати раціональне та адекватне виконання основних природних і професійних рухів.

У своїх дослідженнях В. О. Кашуба [4; 5; 6] виділяє такі якісні показники постави:

- 1) *будова біомеханічної системи* – кількість рухомих ланок і ступенів вільності рухів;
- 2) *біостатичні* – рівень розвитку навички підтримання статодинамічної рівноваги й мотивація на корекцію вертикальної пози: амплітуда, частота та період коливань загального центру маси тіла відносно сагітальної й фронтальної площин, площа опори, кути, радіуси та моменти стійкості, моменти закидання й коефіцієнти стійкості;
- 3) *біогеометричний профіль постави* – просторове розміщення ланок тіла людини відносно соматичної системи координат;
- 4) *геометрія мас тіла* – маса біоланок, моменти інерції біоланок, локалізація центрів мас біоланок, висота розміщення загального центру маси тіла;
- 5) *біодинаміка м'язів* – пружно-в'язкі властивості механічні дії й групові взаємодії м'язів;
- 6) *функціонально-морфологічні* – тілобудова: тотальні розміри, пропорції тіла, конституційні особливості, обмеження рухливості в суглобах, гіпермобільність суглобів, стан кісткового скелета й зв'язок, дисбаланс у м'язовому розвитку, опорно-ресорні властивості стопи.

Відхилення від правильної постави прийнято визначати як порушення постави лише в тому разі, коли не виявлено захворювань хребетного стовпа чи інших відділів опорно-рухового апарату.

Підтримання й збереження правильної постави залежить від гармонійного розвитку м'язів та їх здатності утримувати в правильному положенні хребет, голову, плечовий пояс, тулуб, кут нахилу таза й кінцівки; стану опорно-зв'язкового апарату; соматичного та психічного здоров'я; умов побуту й праці [2; 9].

Аналіз науково-методичної літератури [4; 6] дає підставу виділити низку чинників, які впливають на формування постави школярів (рис. 1).



Рис. 1. Чинники, які впливають на формування постави дітей шкільного віку (В. О. Кацуба, 2003).

Урахування цих чинників, на нашу думку, сприятиме вдосконалення програм профілактики та корекції постави в процесі фізичного виховання.

Під час досліджень О. І. Бичуком [2] встановлено, що зміна тонуусу скелетних м'язів, які беруть участь у формуванні постави, є ознакою її можливих порушень. Автором розроблено та апробовано програму біомеханічного контролю постави школярів у процесі фізичного виховання, складено рівняння регресії для індивідуалізації програм удосконалення стану постави.

Водночас А. І. Альошина, В. В. Петрович [9] розробили та довели ефективність програми корекції сутулості у дітей молодшого шкільного віку засобами фітбол-гімнастики. Її особливість – використання фізичних вправ із фітболами на основі кутових і лінійних характеристик сагітального профілю постави дітей.

У своїх дослідженнях М. А. Колос [7] розробив програму корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів у процесі фізичного виховання, відмінними рисами якої є її етапність і наявність комп'ютерної інформаційно-методичної системи «Гармонія тіла». Також подано біокінематичний опис «робочих положень» студентів під час роботи за комп'ютером, визначено їх вплив на біомеханічні властивості скелетних м'язів студентів, взаємозв'язки окремих гоніометричних показників (кута нахилу тулуба, кута зору) із функціональними характеристиками ОРА (динамічна витривалість м'язів черевної мускулатури, гнучкість поперекового відділу хребта) студентів із різними типами постави; доповнено дані про сучасні підходи до організації занять фізичного виховання з використанням сучасних комп'ютерних технологій.



Варто також зауважити, що корекція постави може дати позитивний ефект лише під час одночасного формування навичок правильної постави. Вони формуються на базі м'язово-суглобового відчуття, яке дає змогу відчувати правильні положення частин тіла. Після пояснень, необхідних для створення уявлення про правильну поставу, приступають до закріплення м'язово-суглобових відчуттів [4; 7; 9].

Водночас при використанні фізичних вправ як основного засобу корекції також застосовують індивідуальний, малогруповий, груповий і самостійний методи.

За останні роки значно зросла кількість дітей, які страждають на плоскостопість [1; 3; 8; 10]. Тісний зв'язок між станом опорно-рухового апарату й станом здоров'я доведено численними дослідженнями [1; 2; 3; 8; 9], де наголошено, що відсутність відхилень у стані опорно-рухового апарату є неодмінною умовою нормального функціонування органів і систем, розвитку всього організму в цілому, підвищення фізичної працездатності дітей та зміцнення їхнього здоров'я.

У контексті цієї проблеми на особливу увагу заслуговують питання формування опорно-ресорних властивостей стопи як важливого структурного елемента опорно-рухового апарату людини, що забезпечує її статолокомоторну функцію й становить цілісний морфофункціональний об'єкт, від якого залежить рухова функція людини [1; 4; 10].

На думку фахівців [1; 3; 8; 10], профілактика плоскостопості повинна здійснюватися за такими напрямками: зміцнення м'язів, які підтримують нормальне склепіння стопи; носіння раціонального взуття, обмеження навантажень на нижні кінцівки. Для профілактики плоскостопості рекомендовано ходьбу босоніж по піску або скошеній траві, біг на носках.

Більшість фахівців вважає, що лікування плоскостопості менш ефективне, ніж його профілактика. Тому провідне місце для підвищення морфофункціонального стану стопи й профілактики плоскостопості мають заняття фізичною культурою.

Так І. О. Бичуком [1] розроблено технологію профілактики плоскостопості в дітей старшого дошкільного віку засобами фізичного виховання. Технологія включає п'ять компонент та функцій управління й відображає елементи контролю та суб'єктів реалізації програми. Запропонована автором класифікація фізичних вправ передбачає їх застосування з урахуванням кутових і лінійних характеристик сагітального профілю стопи дошкільнят.

О. В. Валькевич [3] розробив програму профілактики плоскостопості молодших школярів, характерними особливостями якої є її етапність і модульність, що дають змогу виконувати оздоровчі завдання під час фізичного виховання й передбачають використання розробленої інформаційно-методичної системи «Перші кроки до здоров'я», яка сприяє ефективній реалізації інформаційного та теоретичного модулів програми.

Викликає інтерес система профілактики й корекції відхилень ОРА в дітей засобами фізичного виховання, науково обґрунтована Г. І. Нарскиним [8]. Вона дає змогу планомірно виконувати роботу з виявлення та усунення можливих відхилень засобами фізичного виховання. Розроблено алгоритм, який складається з модулів аналізу, корекції, контролю й профілактики. Як вважає науковець, модуль – відносно самостійна частина розробленого алгоритму в профілактиці відхилень із боку ОРА.

Основа модуля профілактики складають фізичні вправи, спрямовані на:

- 1) нормалізацію трофічних функцій і відповідальних структур хребетного стовпа;
- 2) розвиток рухливості у всіх суглобах;
- 3) формування м'язового корсета;
- 4) профілактику плоскостопості.

Обсяг й інтенсивність використовуваних засобів фізичного виховання, як відзначає науковець, має відповідати віку, статі, рівню розвитку фізичних якостей і поточному стану тих, хто займається [8].

К. Н. Сергієнко [10] для підвищення ефективності біомеханічної структури рухових механізмів нижніх кінцівок молодших школярів у процесі фізичного виховання розроблено методику біомеханічного контролю опорно-ресорних властивостей стопи, що включає попередній, оперативний й етапний модулі, а також, ґрунтуючись на даних констатувального експерименту, – методику профілактики порушень рухової функції стопи молодших школярів.

Запропоновані вправи рекомендовано для щоденного використання як в умовах школи (фізкультхвилинка, вправи для підготовчої, основної й завершальної частин уроку), так і у формі домашніх завдань (ранкова гімнастика, вправи на розслаблення м'язів стопи, для самостійних занять).

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Велика кількість відхилень у стані опорно-рухового апарату дітей шкільного віку переконує нас у тому, що наявні організаційно-методичні підходи до використання засобів фізичного виховання не повною мірою забезпечують профілактику порушень постави та деформації склепіння стопи в дітей шкільного віку.

У формуванні правильної постави головну роль відіграє не лише сила м'язів, а й узгодженість довільного й недовільного тонічних напружень різних м'язових груп. При цьому варто зауважити, що надто однобічно розвинені м'язи також досить часто є причиною різних порушень постави.

Для профілактики порушень постави велике значення має організація статодинамічного режиму дітей та молоді, котра передбачає дотримання низки умов, зокрема дисбаланс у розвитку м'язів – одна з причин порушення постави.

Для профілактики порушень постави та корекції її дефектів потрібно систематично виконувати фізичні вправи, спрямовані на зміцнення м'язового корсета, основних м'язових груп, які оточують хребет й утримують його у вертикальному положенні.

Дослідження показників сагітального профілю постави та стопи людини відкриває певні перспективи для вдосконалення процесу управління формуванням правильної постави дітей дошкільного й шкільного шкільного віку.

#### *Джерела та література*

1. Альошина А.І. Технологія профілактики плоскостопості дітей старшого дошкільного віку засобами фізичної культури / А. І. Альошина, І. О. Бичук. // Молодіжний науковий вісник «Фізичне виховання і спорт»: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2010. – С. 56–63.
2. Бичук О. І. Біомеханічний контроль постави школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. І. Бичук. – Львів, 2001. – 19 с.
3. Валькевич О. В. Обґрунтування програми профілактики порушень склепінь стопи молодших школярів / О. В. Валькевич, О. І. Бичук, А. І. Альошина // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 1 (17). – С. 75–81.
4. Кашуба В. А. Біомеханіка осанки / В. А. Кашуба. – Киев: Олимп. лит., 2003. – 279 с.
5. Кашуба В. А. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Фугорный, Е. В. Андреева // Теория и методика физ. культуры. – Алматы, 2012. – № 1. – С. 73–81.
6. Кашуба В. А. Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, Адель Бенжедду. – Киев: Знання України, 2005. – 158 с.
7. Колос М. А. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. А. Колос. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.
8. Нарский Г. И. Система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и школьного возраста средствами физического воспитания: автореф. дис. на соискание д-ра пед. наук: 13.00.04 / Геннадий Иванович Нарский. – 2003. – 29 с.
9. Петрович В. В. Теоретичні аспекти корекції порушень сагітального профілю постави молодших школярів у процесі фізичного виховання / В. В. Петрович, А. І. Альошина, О. І. Бичук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. – С. 114–117.
10. Сергієнко К. Н. Контроль та профілактика порушень опорно-ресорної функції стопи школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фіз. вих. і спорту / К. Н. Сергієнко. – К., 2004. – 20 с.
11. Фугорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: [монография] / С. М. Фугорный. – Киев: Саммит-книга, 2014. – 296 с.

#### *Анотація*

*У статті проаналізовано наявні тенденції функціональних порушень опорно-рухового апарату в дітей шкільного віку та студентської молоді. Установлено, що в дітей шкільного віку й студентів наявні порушення постави в сагітальній і фронтальній площинах. Нами також виявлено тенденцію до вікового зростання кількості порушень постави в сагітальній площині, зокрема сутулості. Проаналізовано технології й програми профілактики та корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді в процесі фізичного виховання. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату здійснюється як традиційними методами, використанням фізичних вправ, які сприяють розвитку фізичних якостей і підвищують рівень фізичної підготовленості, так і з використанням сучасних оздоровчих систем та комп'ютерних технологій.*

**Ключові слова:** діти, студенти, молоді, функціональні порушення опорно-рухового апарату, профілактика, корекція, процес фізичного виховання.

**Роман Карпюк. К вопросу профилактики и коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата детей и студенческой молодежи в процессе физического воспитания.** В статье проанализированы имеющиеся тенденции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста и студенческой молодежи. Установлено, что у детей школьного возраста и студентов имеются нарушения осанки в сагитальной и фронтальной плоскостях. Нами также обнаружена тенденция к возрастному росту количества нарушений осанки в сагитальной плоскости, в частности сутулости. Проанализированы технологии и программы профилактики и коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата детей и молодежи в процессе физического воспитания. Профилактика и коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата осуществляется как традиционными методами, использованием физических упражнений, которые содействуют развитию физических качеств и повышают уровень физической подготовленности, так и с использованием современных оздоровительных систем и компьютерных технологий.

**Ключевые слова:** дети, студенты, молодежь, функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата, профилактика, коррекция, процесс физического воспитания.

**Roman Karpiuk. To the Question of Prophylaxis and Correction of Functional Violations of Locomotorium of Children and Students in the Process of Physical Education.** In the article the present tendencies of functional violations of locomotorium are analysed for the children of school age and students. It is set that the children of school age and students have violations of posture in sagital and frontal planes. By us also found out a tendency to the age-related height of amount of violations of posture in a sagital plane, in particular to the stoop. Technologies and programs of prophylaxis and correction of functional violences of locomotorium of children and young people are analysed in the process of physical education. A prophylaxis and correction of functional violations of locomotorium come true as by traditional methods, using of physical exercises that assist to development of physical internals and increase level of physical preparedness, so with the use of the modern health systems and computer technologies.

**Key words:** children, students, young people, functional violations of locomotorium, prophylaxis, correction, process of physical education.

УДК 796.06/796034.2

Галина Пуятіна

## Інституційне забезпечення участі громади в розвитку сфери фізичної культури та спорту

Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків)

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми.** Політичні, економічні та соціальні процеси, що відбуваються в українському суспільстві, вимагають рішучих й узгоджених дій усіх інституцій на державному, регіональному та місцевому рівнях. Насамперед це стосується соціальної політики. Сфера фізичної культури й спорту – дієвий інструмент для соціальної інтеграції та згуртованості в «суспільстві для всіх» на основі культурно-генетичної парадигми сучасного конституційного лібералізму. Європейський вектор розвитку сфери фізичної культури й спорту враховує засади Загальної декларації прав людини, Міжнародного пакту про громадянські та політичні права, Конвенції про захист прав і основних свобод людини, Лісабонської угоди, резолюції Генеральної асамблеї з питання «Спорт як засіб сприяння вихованню, здоров'ю, розвитку та миру», Міжнародної хартії фізичного виховання та спорту, Європейської спортивної хартії, Білої книги зі спорту [9].

На сучасному етапі ефективний розвиток країни, регіонів, місцевих громад, окремих суб'єктів господарювання (зокрема сфери фізичної культури й спорту) передбачає орієнтацію на людиноцентристську систему цінностей. При цьому слід розуміти, що намагання змінити життя людей на краще лише за рахунок економічних інструментів без відповідних інституційних перетворень – неефективні [4].

Система управління сферою фізичної культури та спорту в Україні щодо механізмів взаємодії різних інституцій сьогодні характеризується інституціональною компліментарністю. Взаємодія державних, громадських і приватних фізкультурно-спортивних організацій нормативно заснована на багатосторонній залежності й обумовленості [1; 2; 5].

Сталий розвиток сфери фізичної культури та спорту вимагає вдосконалення регуляторної політики розвитку фізкультурно-спортивного руху на державному, регіональному й місцевому рівнях, посилення координації роботи фізкультурно-спортивних організацій різних профілю та форм

власності, формування регіональних програм розвитку спортивної індустрії, підвищення ефективності підприємницької діяльності фізкультурно-спортивних організацій, встановлення прозорих постійних відносин між суб'єктами сфери фізичної культури й спорту з обов'язковим дотриманням правил і стандартів міжнародних інституцій [3; 7; 8]. Водночас для подальшого розвитку сфери фізичної культури та спорту доречні узагальнення й аналіз інституційного забезпечення участі громадського сектору в цьому процесі, а також формування системного підходу до синергетичного ефекту означеної взаємодії.

**Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями.** Дослідження виконано відповідно до напряму науково-дослідної роботи ХДАФК на 2013–2015 рр. «Фундаментальні наукові дослідження з найбільш важливих проблем розвитку науково-технічного, соціально-економічного, суспільно-політичного, людського потенціалу для забезпечення конкурентоспроможності України у світі та сталого розвитку суспільства і держави». Пріоритетний тематичний напрям – 1.5 «Фундаментальні дослідження з актуальних проблем суспільних і гуманітарних наук», тема: «Методологічні основи стратегічного розвитку сфери фізичної культури та спорту в регіоні» (№ держреєстрації – 0113U004615).

**Мета статті** – розкриття механізму забезпечення розвитку сфери фізичної культури та спорту громадськими інституціями.

**Матеріали й методи.** Теоретична основа роботи – загальнонаукові принципи здійснення комплексних соціально-економічних досліджень. У статті використано методи спостереження, логічного аналізу, історичного й ситуаційного підходу, аналізу літературних джерел і документів, анкетування, методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 357 спортивних функціонерів (рівневі менеджери фізкультурно-спортивних організацій) Харківської, Сумської та Полтавської областей.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Сфера фізичної культури та спорту є динамічною й швидко зростаючий сектор економіки зі заниженим осмисленням макроекономічних наслідків – інструмент для місцевого та регіонального розвитку, відродження міст і розвитку сільських районів; стимулювання модернізації інфраструктури та появи нових партнерів для фінансування. Стабілізаційну роль фізкультурно-спортивних організацій (як самостійних інституцій) простежено в досягненні стратегічних цілей солідарності й процвітання України до 2020 р.

Міжнародні та європейські інституції визнали специфіку цієї сфери, яка полягає в:

- добровільності керованої структури з погляду охорони здоров'я, освіти, соціальної інтеграції й культури;
- відповідності норм, правил попередження насильницьких і расистських інцидентів;
- можливості аналізу правових документів та загальноєвропейських стандартів для запобігання порушенням громадського порядку на спортивних заходах;
- міждисциплінарному підході до запобігання антигромадській поведінці (фан-коучинг),
- зміцненні структурованої взаємодії між фізкультурно-спортивними організаціями й іншими зацікавленими сторонами.

Політику розвитку спорту в ЄС засновано на створенні синергії з програмами Організації Об'єднаних Націй, держав-членів, місцевих органів влади та приватних організацій.

Прикладом є діяльність організації SportAccord (раніше – GAISF, Генеральна асоціація міжнародних спортивних федерацій), яка є некомерційною організацією, що складається з автономних і незалежних міжнародних спортивних федерацій та інших міжнародних організацій, які сприяють розвитку спорту в різних сферах.

Функціонування європейських фізкультурно-спортивних організацій засновано на використанні багатьох джерел доходу (клубні збори, продаж квитків, реклама й спонсорство, продаж прав трансляції засобам масової інформації, перерозподіл доходів у межах спортивних федерацій, мерчандайзинг, громадська підтримка).

Ураховуючи стан та умови функціонування фізкультурно-спортивних організацій в Україні, очевидно, що, на наш погляд, сталий розвиток сфери на всіх рівнях можливий за умов дієвого механізму взаємодії державного, муніципального, приватного секторів і за активної участі громадськості. Цей підхід можливий при автономії й різноманітності фізкультурно-спортивних організацій, урегульованій структурі змагань, дієвих механізмах солідарності між різними рівнями управління, організації спорту на національній основі.

Відповідно до політики ЄС, такий структурований діалог можливий у разі залучення таких акторів, як:

- Європейські спортивні федерації;
- Європейський олімпійський комітет, Європейський паралімпійський комітет і європейські спортивні неурядові організації;

- Національні Олімпійські та Паралімпійські комітети;
- соціальні партнери;
- ЮНЕСКО, ВООЗ.

Соціальний діалог означеного партнерства сприятиме розв'язанню таких загальних проблем, як:

- ефективне управління в спорті;
- освіта й навчання в спорті;
- спорт та громадське здоров'я;
- розвиток спортивної статистики;
- стійке фінансування спорту.

Щодо української практики інституційного забезпечення розвитку сфери фізичної культури та спорту передбачено взаємодію таких учасників:

- Міністерства молоді та спорту України;
- Національного Олімпійського комітету;
- Спортивного комітету України,
- Національного комітету спорту інвалідів України;
- спортивних федерацій (національних, регіональних);
- спортивних асоціацій;
- органів місцевого самоврядування;
- місцевих органів виконавчої влади;
- спонсорів;
- ЗМІ;
- фізкультурно-спортивних організацій;
- громадськості.

До загальноприйнятих форм взаємодії цих інститутів належать інформування, консультування, діалог та партнерство. Прикладом є участь спортивних федерацій у пілотному проекті Міністерства молоді та спорту України щодо реформування процедури фінансування сфери.

Аналізуючи стан інституційної взаємодії у сфері фізичної культури й спорту на місцевому рівні, слід зазначити, що під час ранжування труднощів, які виникають у спортивних функціонерів у ході розробки стратегічних планів діяльності їхніх організацій, отримано такі дані:

1. Взаємодія з громадськими радами (рада директорів спортивних шкіл, регіональний аналітичний центр у сфері фізичної культури й спорту (100 %).
2. Взаємодія з Департаментом у справах молоді та спорту ОДА (73 %);
3. Взаємодія з місцевими органами влади (67 %);
4. Вивчення та аналіз матеріалів керівних органів, що дає змогу брати активну участь у прийнятті управлінських рішень (59 %);
5. Взаємодія з провідними науковцями (робота комплексних наукових груп) – 57 %.

Ці результати свідчать про те, що певний напрям роботи, який є результатом цієї взаємодії, недостатньо виражений у процесі створення умов функціонування та розвитку фізкультурно-спортивних організацій, а саме:

- поєднання освіти, науки, технологій, інновацій і виробництва;
- розробка й застосування організаційних проектів, управлінських технологій, «інтеграторів» регіональних ресурсів,
- розвиток моніторингової системи в структурі фізичної культури та спорту;
- комунікаційне обслуговування структури фізичної культури та спорту.

При цьому ефективна участь громадського сектору в місцевому самоврядуванні повинна ґрунтуватися на таких десяти принципах: взаємодія виконавчої влади та місцевого самоврядування з інститутами громадянського суспільства (ІГС); соціальне партнерство; установа балансу між державними інтересами й інтересами окремо взятих ІГС; надання рівних можливостей; взаємовідповідальності та обов'язку давати звіт; неутручання держави в діяльність ІГС; участь у виробленні політики, прийнятті рішень та їх реалізації; інформаційна відкритість; визнання державою багатоманітності видів діяльності ІГС; ефективності, гнучкості; поваги, довіри, толерантності, визнання своєрідності іншої сторони.

Основними засадами місцевого розвитку сфери фізичної культури та спорту є історія, традиції, культура, сучасність, науковість, інноваційність, масштабність, професіоналізм, організованість, дисципліна, структурність, розгалужена інфраструктура, здорове населення, цивілізоване суспільство.

Також слід відзначити дієвість практики співпраці українських та європейських інституцій, спрямованих на забезпечення розвитку фізичної культури й спорту (через можливість участі України в європейських проектах).

Отже, системний підхід до взаємодії інституцій розвитку фізичної культури та спорту забезпечується таким механізмом, як сукупність правил, способів, технологій і документації; забезпечення ресурсами; реалізація спільних робіт (проектів, акцій), урахування пріоритети збільшення зайнятості населення, соціальної інтеграції, гендерної рівності, однакового доступу до об'єктів і послуг, солідарності між поколіннями, доступу до інформації й участі в різних аспектах спорту для розвитку особистості, почуття індивідом ідентичності та приналежності, фізичного й психічного благополуччя, розширення прав та можливостей.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Розробка політики розвитку фізичної культури та спорту на всіх рівнях має враховувати принцип субсидіарності й автономії керівних структур фізкультурно-спортивних організацій; необхідність інформування зацікавлених сторін про прогрес запланованих дій; міжсекторальні аспекти реалізації соціальної, інноваційної, економічної політики (країна, область, місто).

Стабілізаційна роль усіх інститутів сфери фізичної культури й спорту може бути виконана за умов:

- комплексної оцінки ресурсного потенціалу органів регіонального управління фізичною культурою та спортом;
- аналізу організаційного механізму регіонального управління фізичною культурою й спортом;
- розробки соціально-ринкового механізму інноваційного розвитку сфери фізичної культури та спорту;
- розробки форм і методів реалізації соціально-ринкової політики сфери фізичної культури й спорту в регіоні;
- розробки рекомендацій щодо формування системи внутрішніх і зовнішніх комунікацій регіональних фізкультурно-спортивних організацій.

Передбачено проведення моніторингу інституційної компліментарності фізкультурно-спортивних організацій зі структурами влади, бізнесу, громадськими організаціями та безпосередньо населенням.

#### *Джерела та література*

1. Дутчак М. Экономические аспекты спорта для всех / М. Дутчак // Наука в Олимпийском спорте. – 2010. – № 1–2. – С. 101–113.
2. Імас Є. Проблеми законодавчого регулювання економічних відносин у сфері фізичної культури і спорту в Україні / Є. Імас // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 87–90.
3. Леонов Я. В. Фізична культура та спортивна індустрія як державні пріоритети розвитку сучасного суспільства / Я. В. Леонов, Г. М. Путятіна // Proceedings of the III International Sciences Congress «Problems and Prospects of Research in the Americas and Eurasia» (Buenos Aires, Argentina, 3–5 December 2014). – Buenos Aires, 2015. – P. 115–121.
4. Місцевий розвиток за участі громади: монографія : у 2 т. – Т. 2 : Інституційні та прикладні аспекти управління місцевим розвитком, орієнтованим на громаду / [за заг. ред. Ю.М. Петрушенка]. – Суми : Університ. Кн., 2014. – С. 12–99.
5. Мудрик В. И. Организационно-управленческие основы физической культуры и спорта : [учеб. и справочные материалы] / В. И. Мудрик, Ю. П. Мичуда, С. А. Заветный. – Харьков : ХНАДУ, 2008. – 408 с.
6. Мудрик В. И. Менеджмент в системе органов управления физической культурой и спортом в провинции Хебей Китайской Народной Республики : монографія / В. И. Мудрик, Ю. П. Мичуда, Чжу Фен Г. Н. Путятіна, Я. В. Леонов. – Варшава, 2015. – С. 10–22.
7. Путятіна Г. М. Інституціоналізація як фактор забезпечення стратегічного розвитку сфери фізичної культури і спорту : матеріали XV Міжнар. наук.-практ. конф. «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, 10–11 груд. 2015 р.) [Електронний ресурс]. – Х. : ХДАФК, 2015. – С. 319–321. – Режим доступу : [http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/konf\\_10\\_12\\_2015.pdf](http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/konf_10_12_2015.pdf)
8. Leonov Ya. Internal resource of development of the sphere of physical culture and sport in new Ukrainian economy [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http:teoriya.ru/en/node/377>.
9. [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://ec.europa.eu/sport/white-paper>

**Анотації**

*Мета статті – розкриття механізму забезпечення розвитку сфери фізичної культури та спорту громадськими інституціями. Теоретичною основою роботи є загальнонаукові принципи здійснення комплексних соціально-економічних досліджень. Використано методи спостереження, логічного аналізу, історичного й ситуаційного підходу, аналізу літературних джерел та документів, анкетування, методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 357 спортивних функціонерів рівневих менеджерів фізкультурно-спортивних організацій Харківської, Сумської й Полтавської областей. Узагальнено передовий організаційно-управлінський досвід комплексного аналізу системи ефективного управління фізичною культурою та спортом. Охарактеризовано форми взаємодії державного й громадського секторів в економіці спорту. Запропоновано системний підхід до реалізації синергетичного ефекту взаємодії ключових акторів місцевого розвитку сфери фізичної культури та спорту.*

**Ключові слова:** інституція, громада, сектор, розвиток, фізична культура, спорт.

**Галина Пуятіна. Институционное обеспечение участия общества в развитии сферы физической культуры и спорта.** Цель статьи – раскрытие механизма обеспечения развития сферы физической культуры и спорта общественными институциями. Теоретической основой работы являются общенаучные принципы осуществления комплексных социально-экономических исследований. Использовались методы наблюдения, логического анализа, исторического и ситуационного подхода, анализа литературных источников и документов, анкетирования, методы математической статистики. В исследовании принимали участие 357 спортивных функционеров – уровневых менеджеров физкультурно-спортивных организаций Харьковской, Сумской и Полтавской областей. Обобщается передовой организационно-управленческий опыт комплексного анализа системы эффективного управления физической культурой и спортом. Представлена характеристика форм взаимодействия государственного и общественного секторов в экономике спорта. Предложен системный подход к реализации синергетического взаимодействия ключевых актеров местного развития сферы физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** институция, община (общественность), сектор, развитие, физическая культура, спорт.

**Galina Putyatina. The Institutional Ensuring of Participation of the Society in the Development of the Sphere of Physical Culture and Sport.** The disclosure of the mechanism of ensuring of the development of the sphere of physical culture and sport by public institutions. The general scientific principles of the implementation of complex social and economic researches are the theoretical basis of the research. Methods of supervision, the logical analysis, the historical and situational approach, the analysis of references and documents, questioning, methods of mathematical statistics are used in the work. 357 sports functionaries (level managers of physical-sports organizations) of Kharkov, Sumy and Poltava areas took part in the research. The advanced organizationally-administrative experience of the complex analysis of the system of effective management of physical culture and sport is generalized. Forms of interaction of the state and public sectors in sport economy are characterized. The system approach to the realization of synergy effect of interaction of key actors of the local development of the sphere of physical culture and sport is offered.

**Key words:** institution, society, sector, development, physical culture, sport.