

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

30 Січня
2019

COLOR OF SCIENCE

Випуск 2

Збірник
наукових праць

Вінниця
2019

II Всеукраїнська інтернет-конференція

«ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ ЗДОБУТКИ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ»

Міністерство освіти і науки України
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ
ЗДОБУТКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І
СПОРТУ В УКРАЇНІ**

Збірник наукових праць II Всеукраїнської інтернет-конференції
“COLOR OF SCIENCE”

30 січня 2019 року

Випуск 2

Вінниця - 2019

УДК 796(477)(06)

П27

Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції (Вінниця, 30 січня 2019 р.) / ред: С. М. Дмитренко, А. А. Дяченко. – Вінниця: ВДПУ, 2019. – 245 с.

Редакційна колегія:

Дмитренко С.М. – голова колегії, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Асаулюк І.О. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Дяченко А.А. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Хуртенко О.В. – кандидат психологічних наук, доцент;

Яковлів В.Л. – кандидат педагогічних наук, доцент;

Бекас О.О. – кандидат біологічних наук, доцент.

В збірнику представлені результати наукових досліджень вчених, докторантів, аспірантів, магістрантів, студентів - учасників *II Всеукраїнської інтернет-конференції "COLOR OF SCIENCE" «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (Вінниця, 30 січня 2019 р.)*.

Розглянуто актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; фізкультурно-оздоровча та рекреаційна діяльність в Україні; удосконалення процесу підготовки спортсменів різної кваліфікації; медикобіологічні аспекти фізичної культури і спорту; формування професійних компетенцій фахівців.

Всі статті пройшли рецензування. Надані матеріали представлені в авторській редакції.

Автори публікацій несуть відповідальність за достовірність фактичних даних, чіткість викладу тексту, цитування, а також мовно-стилістичний рівень написання матеріалів.

© Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського, 2019

© Колектив авторів, 2019

Ел. адреса: colorofscienceua@gmail.com

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В УКРАЇНІ

<i>Абдураман А.Ш., Непша О.В.</i>	8
ЗМІСТ І МЕТОДИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ – ЕКОНОМІСТІВ	
<i>Андрєєв К. І.</i>	12
ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ «WEARABLE TECHNOLOGY» В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ	
<i>Безпала Б. П.</i>	17
РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
<i>Блажко Ю.</i>	21
АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
<i>Васянович А.С., Лойко О.М.</i>	24
РУХОВА АКТИВНІСТЬ КУРСАНТІВ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «УПРАВЛІННЯ ДІЯМИ ПІДРОЗДІЛІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ВІЙСЬК»	
<i>Віняр М. Г.</i>	29
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ	
<i>Гребенець В. П., Годес Е. В.</i>	32
ОПТИМІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ	
<i>Гресь М. М.</i>	37
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	
<i>Жир М. О., Брезденюк О. Ю.</i>	41
МОЖЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
<i>Катерина У. М., Поліс Є. А.</i>	45
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ	
<i>Кириченко В. М., Іванко В. О.</i>	50
АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ	
<i>Котова О. В., Медвідь А. І.</i>	54
ВИВЧЕННЯ РОЛІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СОЦІАЛЬНОГО ФЕНОМЕНУ	
<i>Кундис О. В.</i>	59
ВИКОРИСТАННЯ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	
<i>Ломачевська О. Ю.</i>	64
ВІДНОШЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	

<i>Мальцев Д. К.</i>	68
ОРГАНІЗАЦІЯ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗИМОВИХ ВИДІВ РЕКРЕАЦІЇ	
<i>Мельничук Д. І.</i>	72
АНАЛІЗ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
<i>Назаренко І. І.</i>	77
ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
<i>Огер С. В.</i>	82
ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРУ «ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПЕТЛІ TRX»	
<i>Омельченко Т. Г.</i>	86
РЕКРЕАЦІЙНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ	
<i>Підгайна В.О., Кириченко В.М.</i>	90
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ	
<i>Полівеса О.С., Ненько О.М.</i>	95
ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В УМОВАХ СІЛЬСЬКОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ	
<i>Рогаль І. В., Васькевич С. С.</i>	100
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ	
<i>Совко Н. М.</i>	104
ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ	
<i>Стадник В. В., Цьовх Л. П.</i>	106
ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
<i>Сулима А. С., Федорчук В. І.</i>	109
ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ	
<i>Суханова Г. П., Ушаков В. С.</i>	114
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРИБУЧОСТІ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
<i>Тихий І. І., Логовська О. А.</i>	119
БАЗОВІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯК ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
<i>Хоронжевський Д. Л.</i>	122
МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	
<i>Шеремета Н.В., Окулова Л.В.</i>	127
РЕАЛІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	

**СЕКЦІЯ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ
КВАЛІФІКАЦІЇ**

<i>Абдуллаєв А. К. огли, Ребар І. В.</i>	130
ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ЗАСОБІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ РІЧНОГО ЦИКЛУ	
<i>Бондар А. А., Ільчишина В. В.</i>	135
УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СТУДЕНТІВ- БАСКЕТБОЛІСТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
<i>Воробійов А. А., Куксов Р. С.</i>	139
СУЧАСНІ МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ	
<i>Головащенко В. Г.</i>	144
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІЗНИХ СТОРІН ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАННІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ЄДИНОБОРСТВАХ	
<i>Євтєєва О. О.</i>	148
СУЧАСНІ ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В ТЕХНІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	
<i>Корецький Є.О., Мірошніченко В.М.</i>	153
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ 9-11 РОКІВ	
<i>Причена Д. С.</i>	158
СИСТЕМА «ТАБАТА» ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ВПЛИВУ НА УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ	
<i>Сачко І.</i>	162
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІГУРИСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	
<i>Уварова Н. В., Піддубна О. П.</i>	165
ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЛЕГОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СКЕЛЕЛАЗІВ 14-16 РОКІВ	
<i>Фріз Ф. А.</i>	169
РОЛЬ ПРОВІДНИХ РУХОВИХ КООРДИНАЦІЙ В ПІДГОТОВЦІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ	
<i>Чернишенко Т.М., Стародонова М. С.</i>	174
ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ РИТМУ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ ХУДОЖОЇ ГІМНАСТИКИ	
<i>Чехівська Ю. С.</i>	178
ОСОБЛИВОСТІ ВРАХУВАННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ ПІД ЧАС ВИБОРУ ТАКТИКИ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС	
<i>Шкір О. А.</i>	181
ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СИСТЕМИ СХІДНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ	

СЕКЦІЯ 3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

<i>Бут М. О.</i>	188
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ НАБУТИХ ДЕФЕКТАХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	
<i>Головкіна В.В., Сальникова С.В.</i>	192
ДИНАМІКА ФУНКЦІЇ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ ЮНИХ ПЛАВЦІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ	
<i>Маишталяр І. А., Брезденюк О. Ю.</i>	197
КОМПОНЕНТНИЙ СКЛАД МАСИ ТІЛА ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
<i>Мехед С. П.</i>	201
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ВНУТРІШНЬОСУГЛОБНИХ УШКОДЖЕННЯХ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБА	
<i>Пасічник В.В., Сарбаи Л.В.</i>	207
ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ТА СТРАТЕГІЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ КОКСАРТРОЗІ	
<i>Сарбаи Л. В., Пасічник В. В.</i>	213
ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИК КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ПРИ КРУГЛІЙ ТА КРУГЛО- УВІГНУТІЙ СПИНИ У СПОРТСМЕНІВ	
<i>Сулима А. С., Бугайчук В. В.</i>	218
ОЦІНКА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ХЛОПЦІВ 16-17 РОКІВ МЕТОДОМ ІНДЕКСІВ	

**СЕКЦІЯ 5. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

<i>Касіяненко Г. А.</i>	223
ОСНОВНІ ВЕКТОРИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
<i>Корягін В.М. Блавт О.З.</i>	226
ВЕКТОР ІННОВАЦІЙНОЇ МОДЕРНІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГІЧНИХ КАДРІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
<i>Мамонтова О. Л., Маніта Л.М.</i>	230
ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ МУЗИКИ	
<i>Огнистий А.В.</i>	234
АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВСТУПНОЇ КОМПАНІЇ, ЯК ШЛЯХ ДО ПОКРАЩЕННЯ КАДРОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ	

**СЕКЦІЯ 8. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.
ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ**

<i>Христова Т. Є., Мовіла І.</i>	240
КОМПЛЕКСНА РУХОВА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ	

СЕКЦІЯ 8. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ

КОМПЛЕКСНА РУХОВА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Христова Т. Є., Мовіла І.

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

Анотація. Охарактеризовано актуальні питання фізичної терапії людей з інвалідністю на основі використання засобів адаптивної фізичної культури, традиційних та нетрадиційних методів фізичної реабілітації. Апробовано Комплексна програма реабілітації включала адаптивну рухову рекреацію, лікувальну фізичну культуру, механотерапію, працетерапію, музикотерапію, арт-терапію, танцювально-рухову терапію. Наприкінці експерименту виявлений високий рівень адаптації й інтеграції інвалідів в умовах реабілітаційного центру, а також покращилися показники фізичного стану й працездатності.

Вступ. В останні роки увага вчених різних галузей прикута до проблем людей з інвалідністю [3, с. 29; 4, с. 713]. В першу чергу їх цікавлять питання реабілітації та соціальної адаптації осіб з обмеженими можливостями, у тому числі використання засобів адаптивної фізичної культури та спорту, які сприятливо впливають на психіку інвалідів, мобілізують їхню волю, призводять до свідомої участі в житті суспільства, сприяють встановленню соціальних контактів [1, с. 9; 2, с. 7; 5, с. 66].

В наш час не вивченими залишаються питання впливу комплексного використання засобів фізичної терапії на функціональний стан провідних фізіологічних систем та фізичний розвиток людей з інвалідністю. Фізична реабілітація інвалідів з руховими порушеннями на основі відбору ефективних

засобів оздоровчої та коригуючої спрямованості на заняттях адаптивною фізичною культурою сприяє цілеспрямованій корекції кардіореспіраторної, кістково-м'язової, нервової систем та формуванню рухових навичок клієнтів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально апробувати комплексну програму реабілітації людей з інвалідністю.

Завдання дослідження: проаналізувати науково-методичну літературу з теми дослідження за останні роки; виявити й обґрунтувати змістовні характеристики комплексної програми реабілітації, що дозволяють інвалідам долучатися до трудової та суспільної діяльності; прослідкувати динаміку фізіологічних показників людей з інвалідністю під дією комплексної реабілітації засобами адаптивної фізичної культури.

Об'єкт дослідження - комплексна реабілітація інвалідів з порушеннями опорно-рухового апарату.

Методи дослідження: узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, соціологічні методи (анкетування, бесіда), педагогічні методи (спостереження, експеримент); антропометрія, функціональні методи (моніторинг функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, оцінка фізичного розвитку), методи математичної статистики.

Дослідження проводилися впродовж 2018 року на базі Центру комплексної реабілітації для осіб з інвалідністю Мелітопольської міської ради Запорізької області. В експерименті брали участі люди з інвалідністю: 10 чоловіків та 10 жінок віком від 35 до 45 років. Комплексна програма реабілітації включала адаптивну рухову рекреацію, лікувальну фізичну культуру, механотерапію, працетерапію, музикотерапію, арт-терапію, танцювально-рухову терапію.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи дані оцінки елементарних рухових функцій людей з інвалідністю, можна констатувати, що 0,8% обстежуваних інвалідів мають динамічну контрактуру, при якій не можна змінити положення сегмента кінцівки, при пальпації немає видимого руху та

напруги м'язів, спостерігається відсутність рухів. В 1,9% людей з інвалідністю спостерігається різке підвищення тону м'язів, руху в суглобі можливі не більше ніж 50% від норми, немає видимого руху, але відчувається напруга м'язів. Об'єм активних рухів становить 10% від норми.

Майже для третини обстежуваних осіб (31%) характерні такі ознаки: підвищення тону м'язів, рух у суглобі можливий не більше, ніж на 50% об'єму від норми, можливий активний рух у полегшеному вихідному положенні. Об'єм активних рухів становить 25% від норми.

Повний або близький до нього об'єм довільного руху проти напрямку сили тяжіння спостерігається в 17% обстежуваних, помірний тонус м'язів, можливе досягнення 75% нормального руху в суглобі. Об'єм активних рухів становить 50% від норми.

Незначне зниження м'язової сили при можливості повного об'єму довільного руху з подоланням, як сили тяжіння, так і опору, виявлене в 14% осіб з інвалідністю. Відзначається невелике збільшення опору пасивному руху з нормою, можливий повний об'єм при пасивному русі. Об'єм активних рухів складає 75% від норми.

Норма м'язової сили, опору м'язів при пасивному русі й об'єму активних рухів спостерігається лише в 11% обстежених.

Людям з інвалідністю, які брали участь в експерименті, був запропонований тест для визначення пристосованості організму до фізичного навантаження. Для цього вимірювали показники частоти серцевих скорочень до навантаження, відразу після нього та підраховували пульс з 10-секундними інтервалами ще протягом трьох хвилин після навантаження. Після проведення реабілітаційних заходів частота серцевих скорочень до навантаження склала 73 удари за хвилину, після навантаження - 98 уд./хв., після однієї хвилини відпочинку пульс відновився до 77 уд./хв., після двох хвилин – до 74 уд./хв., після трьох хвилин відпочинку – до 72 уд./хв., тобто до вихідного рівня.

Проводячи порівняльний аналіз показників частоти серцевих скорочень до та після експерименту, можна констатувати, що відбулося зменшення ЧСС у спокої на 3 уд./хв., а після фізичного навантаження показник пульсу знизився на 9 уд./хв., що свідчить про поліпшення реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження та більш швидке відновлення після нього.

Діяльність серцево-судинної системи людини залежить від рівня артеріального тиску. В динаміці експерименту можна простежити позитивну динаміку систолічного і незначні зміни діастолічного артеріального тиску. У результаті експериментальних досліджень встановлено, що після фізичного навантаження в людей з інвалідністю артеріальний тиск підвищується, але під впливом систематичних фізичних тренувань цей параметр нормалізується.

Людам з інвалідністю був запропонований тест для визначення рівня швидкості реакції. Нормальні показники швидкості реакції були зафіксовані в 20% обстежуваних до експерименту та 30% - після реабілітаційних заходів. В обстежуваних прослідковується позитивна динаміка швидкості реакції за період реабілітації.

У чоловіків покращилася екскурсія грудної клітки після проведеного курсу фізичної реабілітації з 5,3 до 9,3 см. Ці зміни відбулися за рахунок збільшення рухливості грудної клітки при видиху. Так, вихідні виміри обхвату грудної клітки на видиху дорівнювали 94,2 см, наприкінці курсу адаптивної фізичної культури - 91,1 см. У жінок – результати аналогічні. Збільшення екскурсії грудної клітки впливає на біомеханіку дихання - відновлює порушену вентиляцію, поліпшує дренажну функцію бронхів і забезпечує повноцінну координацію дихальних патернів.

Показники легеневої вентиляції серед чоловіків-інвалідів на початку курсу фізичної реабілітації становили 9,15 л/хв., після курсу знизилися на 14% (до 6,28 л/хв.). У жінок цей параметр знизився відповідно з 10,1 до 7,2 л/хв.

Висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження показав, що актуальність проблеми реабілітації інвалідів засобами адаптивної фізичної культури обумовлена ростом кількості інвалідів, недостатньою розробленістю системи комплексної реабілітації, доступного середовища життєдіяльності, що утрудняє психологічну адаптацію та соціальну інтеграцію людей з інвалідністю.

2. Для реабілітації інвалідів засобами адаптивної фізичної культури запропонована комплексна програма, що включає адаптивну рухову рекреацію, лікувальну фізичну культуру, механотерапію, працетерапію, музикотерапію, арт-терапію, танцювально-рухову терапію.

3. У результаті проведеного експерименту виявлений позитивний вплив різних засобів і методів адаптивної фізичної культури на узагальнюючі показники комплексної реабілітації людей з інвалідністю, спостерігалось достовірне збільшення показників маси тіла, артеріального тиску, швидкості реакції, пульсу після адекватного фізичного навантаження під час застосування комплексної програми фізичної реабілітації.

4. Методика диференційованого підходу до побудови програм фізичної реабілітації інвалідів сприяла нормалізації показників зовнішнього дихання в 85% хворих і відсутності хворих зі значними відхиленнями від норми.

5. Здійснена експериментальна перевірка ефективності розробленої програми. У ході реалізації умов комплексної реабілітації інвалідів засобами адаптивної фізичної культури наприкінці експерименту виявлений високий рівень адаптації й інтеграції інвалідів в умовах реабілітаційного центру, а також покращилися показники фізичного стану й працездатності.

Список використаної літератури:

1. Адаптивне фізичне виховання: навчальний посібник / уклад.: Т.М. Осадченко, А.А. Семенов, В.Г. Ткаченко. – Умань: Візаві, 2014. – 210 с.

2. Дедалюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч.-метод. посіб. для студентів / Н.А. Дедалюк. – Луцьк: Вежа-Друк, 2014. – 68 с.
3. Соколенко О.І. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для магістрантів спеціальності «Фізичне виховання» / О.І. Соколенко. – Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2015. – 154 с.
4. Христова Т.Є. Сучасна технологія реабілітації осіб з обмеженими фізичними можливостями / Т.Є. Христова, С.М. Казакова, Т.Г. Чорна // Педагогіка здоров'я: збірник наук. праць VI Всеукр. науково-практ. конф. – Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2016. – С. 713-715.
5. Христова Т.Є. Фізичне виховання як засіб соціалізації дитини з особливими потребами / Т.Є. Христова, Т.В. Богун // Dny vědy – 2016: materiály XII mezinárodní vědecko-praktická konference (22-30 březen 2016 roku, Praha). - Praha: Education and Science, 2016. - Díl 15. – S. 66-68.