

ми вважаємо, що ефективність професійної підготовки майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту неможлива без якісної практичної підготовки. Майбутній тренер-викладач повинен бездоганно технічно продемонструвати передбачені програмою фізичні вправи й виконати без ускладнень будь-які контрольні нормативи з навчальної програми школи або вищого навчального закладу. За допомогою професійної підготовки майбутній тренер-викладач здобуває повагу та авторитет в учнівському середовищі, у результаті чого ефективність педагогічного впливу такого викладача-майстра значно підвищується. Тому, на нашу думку, необхідно вдосконалювати процес розвитку рухових якостей майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту як професійно значимих, без яких досягнення вершин професійної культури й професійної майстерності стає неможливим навіть теоретично. Основними завданнями рухової підготовки повинні бути узагальнення й поглиблення теоретичних знань у цій галузі, а також формування спеціальних умінь і навичок.

Висновки. На підставі теоретичного аналізу та власного досвіду, професійна компетентність майбутнього тренера-викладача розглядається нами як інтегративна характеристика особистості, що визначається рівнем оволодіння фундаментальними знаннями у галузі фізичної культури та спорту та суміжних дисциплін, професіоналізму та здатності повною мірою, відповідно до соціально значущих аспектів реалізувати професійні знання, уміння та навички у майбутній професійній діяльності.

Аналіз психолого-педагогічної літератури з питань підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності у вищих навчальних закладах окреслив деякі аспекти теоретичного підґрунтя означеної проблеми. Визначено, що сучасна професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України потребує вдосконалення відповідно вимог і тенденцій сучасного суспільства. З'ясовано, що у процесі підготовки тренера-викладача до майбутньої професійної діяльності повинні формуватися такі якості особистості, як самостійність, відповідальність, здатність пристосовуватися до швидкозмінного оточуючого середовища, а також, згідно специфіки фізкультурної спрямованості, студент повинен оволодіти не тільки загально педагогічними знаннями і уміннями, а й спеціальними якостями, які залежать від його рухово-технічного потенціалу.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в опрацюванні та вивченні інших аспектів процесу підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності у вищих навчальних закладах.

Література

1. Арановская Н. Подготовка специалиста как социокультурная проблема / Н. Арановская // Высшее образование в России. – 2002. – № 4. – С. 115-119.
2. Матушанский Г. Подготовка преподавателя высшей школы в условиях её модернизации / Г. Матушанский, Г. Завада // Высшее образование в России. – 2008. – № 3. – С. 27-32.
3. Осадчук О. Л. Регулятивная компетенция как результат профессиональной подготовки педагога / О. Л. Осадчук // Вестник ТГПУ. – 2009. Выпуск 1 (79) – С. 40-43.
4. Сальников Н. Реформирование высшей школы: концепция новой образовательной модели / Н. Сальников, С. Бурухин // Высшее образование в России. – 2008. – № 2. – С. 3-12.
5. Шершньова В. Педагогическая модель развития компетентности выпускника вуза / В. Шершньова, О. Перехожева // Высшее образование в России. – 2008. – № 1. – С. 152-153.
6. Czerwiński J. O potrzebie zmian w treściach i strukturze kształcenia oraz doskonalenia kadr trenersko-instruktorów / J. Czerwiński // Trening. – 2001. – № 3. – S. 163-171.
7. Tolley H. How to Succeed at an Assessment Centre / H. Tolley, R. Wood. – London : Kogan Page Ltd., 2005 – 192 p.
8. Vroeijenstijn A. I. Quality Model for Higher Education / A. I. Vroeijenstijn, A. Towards // INQAAHE-2001 Conference on Quality, Standards and Recognition, March 2001. Conference on Quality, Standards and Recognition, March 2001. – S. 34-67.

Сергієнко В. М., Корж С. О.
Сумський державний університет, м. Суми

ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ

Метою дослідження стало розкриття особливостей жіночого організму під час тренувального процесу легкою атлетикою. Завдання дослідження – визначити ефективні засоби у тренувальному процесі легкоатлеток-жінок без шкоди їх здоров'ю. Новизна полягає у тому, що одержана інформація поповнить банк даних про особливості жіночого організму у процесі занять легкою атлетикою, яка дозволить встановити найбільш ефективні засоби досягнення високих спортивних результатів із мінімізацією негативних наслідків для здоров'я.

Ключові слова: легка атлетика, легкоатлетичні вправи, здоров'я, фізичне навантаження, жінки, антропометрія, тренувальний процес.

Sergienko, S.O. Korzh. The characteristics of the female body in athletics. V.N. Modern sport requires athletes to perform a large amount of intensive training which often leads to fatigue and health violation. The aim of the study was to determine the characteristics of a female body during the training process in athletics. The research objectives are to define effective tools of the female training without any harm to their health. The novelty is that the obtained information will help to clarify and add to a database the new characteristics of the female body during the training process in athletics and thus to establish the most effective means to achieve high results of a minimal negative effects on the health. We have determined that a female musculature is less developed than a male one and it constitutes not more than 35 % of the body weight (if we speak about males it constitutes 40-50 %), and the thickness of fat tissue in a female body is more than in male ones (28 % vs 18 %). During the female training we must take into account the cyclical nature of the processes that occur in the

reproductive system. Athletes who continue training in the menstrual period usually have no morphological and functional abnormalities and their participation in a competition during the menstrual cycle often make a success (81,6 % of the women improve the results and only 18,4 % worsen them). During the first trainings women must strengthen their abdominal muscles and an intrabasin musculature. Various jumps and jumps of medium intensity which are performed many times, free underneath exercises of large amplitude with the straight and bent legs are also recommended. To achieve this aim there exist the following motor activities: 1) raising the legs on the gym wall; 2) lifting the legs from the spine position and then from the abdomen position with or without encumbrance; 3) throwing a medicine ball up from the "sitting" and "half-sitting" positions; 4) lowering the raised legs to the right and left from the spine position; 5) raising the knees while sitting on the floor, bending your knees and keeping hold of the toes; 6) bending left leg during the maximal pulling the knee to the stomach and lying on the right side; then the same with the right leg. Self-control of the athlete must help her (she must note subjective sensations that occur before and after workouts, during the menstrual cycle etc). The deep knowledge about the sexual characteristics of morphofunctional system (both male and female) allows the results of the latest scientific and theoretical developments to be used efficiently for the theory and methodology of sports training.

Key words: athletics, athletic exercises, health, training load, women/females, anthropometry, training process.

Сергиенко В. М., Корж С. А. Особенности женского организма на занятиях легкой атлетикой. Целью исследования стало раскрытие особенностей женского организма во время тренировочного процесса по легкой атлетике. Задание исследования – определить эффективные средства в тренировочном процессе легкоатлеток-женщин без вреда их здоровью. Новизна заключается в том, что полученная информация пополнит банк данных об особенностях женского организма в процессе занятий легкой атлетикой, которая позволит установить наиболее эффективные средства достижения высоких спортивных результатов с минимизацией негативных последствий для здоровья.

Ключевые слова: легкая атлетика, легкоатлетические упражнения, здоровье, физическая нагрузка, женщины, антропометрия, тренировочный процесс.

Постановка проблеми. Заняття спортом не лише робить наше тіло привабливим, а й несе у собі оздоровчий ефект. Легка атлетика є комплексним видом спорту, складовими якого є різні види дисциплін (ходьба, біг, стрибки, метання, багатоборства), і яка по праву, вважається королевою спорту. Недарма, два з трьох призовів у девізі «Швидше, вище, сильніше» можна не замислюючись віднести також до легкоатлетичних дисциплін. Легка атлетика становила основу спортивної програми перших олімпійських ігор і свої позиції їй вдалося завоювати за рахунок простоти, доступності та природності своїх змагальних видів. Це один з основних і найбільш масових видів спорту різних країн світу [2; 5: 6].

Концепція вдосконалення легкої атлетики визначає найбільшу прикладність серед усіх інших видів спорту, що обумовлена тим, наскільки набуті навички під час тренування можуть бути корисними у повсякденному житті. Саме тому легка атлетика не має собі рівних у цьому відношенні. Такі набуті під час тренування рухові якості як сила, витривалість, швидкість, координація, гнучкість можуть бути корисними не лише під час змагань, а й у повсякденному житті, під час занять будь-якими видами фізичної праці та у військовій справі.

Актуальність дослідження. Підготовка легкоатлетів здійснюється шляхом навчання і тренування, які є єдиним педагогічним процесом, спрямованим на формування та закріплення певних навичок, досягнення високого рівня фізичного розвитку. Інтерес до занять легкою атлетикою завжди був великим, особливо серед представниць слабкої статі. Тому доцільним є вивчення особливостей жіночого організму під час тренувань легкою атлетикою з метою покращення спортивних результатів та зміцнення здоров'я в цілому (Л. П. Матвеев, 2005; Н. Г. Озолін, 2006; В. Н. Платонов, 2004). У останні роки жінки нічим не поступають чоловікам у спорті, вони беруть активну участь у спортивних змаганнях найвищого рангу, а їхній успіх та престиж на спортивній арені зростає з кожним днем [3; 4; 8]. Тому, на нашу думку, актуальність обраної теми полягає у популяризації спорту серед жінок і вивчення впливу тренувальних легкоатлетичних вправ на їх організм зокрема.

Дослідження проведене за планом НДР кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету згідно теми «Професійно-прикладна психофізична підготовка студентів» (№ державної реєстрації 0116U006733)

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченням легкої атлетики та розробкою вправ і методичних рекомендацій з даного виду спорту займалися такі відомі вчені як Л. С. Хоменков (1987), Г.Н. Максименко, В. С. Гребьонкін (2000), І. А. Тер-Ованесян (2000), М. Г. Озолін (2003) та ін. Вони створили цілий ряд фізичних вправ, методик і вказівок для тренерів та спортсменів-легкоатлетів, враховуючи особливості молодого організму. Ці вчені обмежувалися лише методиками, які є актуальними для усіх спортсменів, не розділяючи їх на гендерному рівні, не було виявлено помітних відмінностей індивідуальних особливостей спортсменок у порівнянні з чоловіками-спортсменами.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Відомі науковці С. П. Летунов (1978), Р. Е. Мотиланська (1980) вивчали вплив фізичних навантажень під час тренувань на організм жінок, в основному, з урахуванням анатомічних характеристик. Сьогодні існує не так багато наукових досліджень, що розглядають гендерні та індивідуальні особливості чоловіків і жінок, які займаються спортом (А. Л. Огаджанов, 2005; Є. П. Врублевський, 2009; В. І. Курохтін, 2014; Т. В. Самоленко 2016). Як результат, до цих пір не проведено чітку паралель між фізичними навантаженнями під час жіночих та чоловічих тренувань, нині тренувальний процес жінок часто будується відповідно загальноприйнятої методики для чоловіків, у якій домінуючим є підвищення обсягу тренувальних навантажень без урахування біологічних, індивідуальних і психологічних чинників [1; 7; 9; 10].

Метою нашого дослідження є розкриття особливостей жіночого організму під час тренувального процесу легкою атлетикою.

Завдання дослідження – визначити ефективні засоби у тренувальному процесі легкоатлеток-жінок без шкоди їх здоров'ю.

Методи дослідження: аналіз і систематизація науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, узагальнення практичної роботи щодо спортивної підготовки жінок-легкоатлеток.

Новизна полягає у тому, що одержана інформація допоможе поповнить банк даних про особливості жіночого організму у процесі занять легкою атлетикою, яка дозволить встановити найбільш ефективні засоби досягнення високих спортивних результатів із мінімізацією негативних наслідків для здоров'я.

Методологічною основою дослідження став системний підхід, у якому основні завдання розглядалися у взаємозв'язку і взаємозумовленості вчення про вплив на жіночий організм системи спортивної підготовки (Ю. В. Верхошанський, Л. П. Матвеев, В. М. Платонов, Г. С. Туманян, В. Б. Иссурін). Такий підхід надав представити жіночу легку атлетику в динаміці її становлення і розвитку.

Загальнонаукову методологію складають наукові дослідження концептуальних положень гендерних особливостей спортсменів (Є. П. Ільїн, О. К. Козлова, О. Н. Кудря Л. І. Лубишева, Т. С. Соболева), специфіки змагальної діяльності та підготовленості спортсменів (А. П. Бондарчук, В. Г. Нікітушкін, Ф. П. Суслов), впливу морфофункціональних параметрів на спортивні результати жінок (Т. Соха, Л. Г. Шахліна).

Виклад основного матеріалу. У загальній системі фізичного виховання жінок значне місце посідає легка атлетика. Науковцями доведено, що регулярне заняття легкою атлетикою сприяє зміцненню здоров'я та розвитку таких рухових якостей: сили, швидкості, витривалості тощо. Легкоатлетичні вправи є різноманітними та доступними, а саме тому це і спонукає жінок до систематичного відвідування тренувальних занять. Багаторічна підготовка легкоатлетів включає в себе фізичну, технічну, тактичну, теоретичну та психологічну підготовки. Існує усталена класифікація фізичної підготовки: загальна фізична підготовка (ЗФП); спеціальна фізична підготовка (СФП). Загальна фізична підготовка спрямована на рівномірний та гармонічний розвиток усіх груп м'язової системи, органів та систем людини, а також на підвищення її функціональних можливостей. Різноманітність фізичної підготовки характеризується принципом багатоборності в процесі тренування, залученням до тренувального процесу не лише легкоатлетичних вправ, але й гімнастичних елементів, рухливих ігор тощо.

Спеціальна фізична підготовка передбачає розвиток усіх органів та систем, необхідних для успішного оволодіння технікою спортивної майстерності. Метою СФП є максимізація рухових здібностей та швидкості відштовхування у бігові та стрибках, метання тощо. Загальні основи спортивної підготовки є єдиними для всіх спортсменів, але варто пам'ятати про особливості жіночого організму та про фізичні можливості жінок, які займаються легкою атлетикою. Розглянемо деякі анатомічні параметри представників обох гендерів (табл. 1). Такі особливості анатомічних параметрів побудови жіночого тіла є вигідними в плані опори на нижні кінцівки, але, у цьому, виникає певна проблема з обмеженням швидкості руху та висотою стрибків. Також варто враховувати той факт, що мускулатура у жінок є менш розвиненою, ніж у чоловіків і не перевищує 35 % від маси тіла (у чоловіків 40–50 %). Товщина жирової тканини у жіночому тілі є більшою ніж у чоловіків (28 % проти 18 %). Саме завдяки даному чиннику співвідношення між м'язовою вагою та масою тіла є менш вигідним у жінок.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика анатомічних параметрів жінок і чоловіків (17–22 років), які займаються легкою атлетикою

Антропометричні показники	Жінки	Чоловіки
Довжина тіла, см	164–170	170–182
Маса тіла, кг	55–62	65–80
Довжина тулуба, см	81–87	84–91
Довжина нижніх кінцівок, см	88–110	90–115
Ширина тазу, см	50–60	45–50
Ширина плечей, см	34–40	45–60

Жіноче тіло, порівняно з чоловічим, є більш гнучким, оскільки у перших м'язова властивість до розтягування є кращою, тому жінкам легше виконувати рухи з великою амплітудою (махові вправи, біг на короткі дистанції). Але, через той факт, що у жінок величина серця є меншою то і функціональні властивості органів кровообігу знижуються, відповідно ударний об'єм серця у жінок буде меншим. Об'єм легенів у них також є меншим у порівнянні з чоловіками, що вагомо впливає на витривалість осіб слабкої статі, особливо під час бігу на довгі дистанції.

У процесі спортивного тренування жінок необхідно враховувати також циклічний характер процесів, які відбуваються у статевій системі. У спортсменок, які продовжують тренуватися у менструальний період, зазвичай, немає морфологічних та функціональних відхилень від норми, а їх участь у змаганнях у передменструальній фазі циклу часто робить спортивні успіхи рекордними (у 81,6 % жінок, результати покращуються і лише у 18,4 % погіршуються). Для жінок властива плавність рухів, тому швидкі та сильні рухи часто можуть бути причиною невдач на початку заняття легкою атлетикою, особливо у процесі оволодіння технікою вправ. Аби усунути даний недолік, необхідно спеціально займатися удосконаленням швидкісно-силової підготовки (наприклад, роблячи акцент на стрибках із місця, СФП під час тренувальних занять). Однак, незважаючи на менші можливості жінки у швидкісно-силових вправах, не можна говорити, що вони є менш витривалішими, ніж чоловіки. Жіноча витривалість краще проявляється у тих вправах, які не потребують інтенсивних навантажень (біг на короткі дистанції, СФП із використанням незначної додаткової ваги), а, тим паче, вона зростає, коли робота виконується невеликими серіями, чергуючись із відпочинком (відпочинок через кожні три вправи у підході). Варто зазначити, що організм жінки має властивість швидше відновлювати затрачену енергію, тому інтервал між вправами у представниць слабкої статі може бути меншим. У зв'язку з тим, що функціональні можливості жінок є нижчими, ніж у чоловіків, то навантаження під час тренувань для них є доступними та спрощеними. Наприклад, під час бігу з бар'єрами, для жінок встановлена висота бар'єрів є нижчою. Але, не дивлячись на те, що умови виконання легкоатлетичних вправ для жінок є полегшеними, однак рівень сучасних навантажень становить досить високим. Фізичні навантаження повинні, з одного боку, раціонально відповідати індивідуальним можливостям жінок, а з іншого – забезпечувати безперервний ріст результатів та спортивної майстерності. Головна суть заключається в тому, аби жінки не виконували на заняттях непосильні їм фізичні навантаження. Для не підготовленої жінки високий рівень навантажень на тренуваннях може мати негативний вплив на внутрішні органи. Легкоатлеток-початківців варто оберегати від струсів, великих навантажень та зусиль у моменти приземлення в стрибках,

ривків, підняття додаткової ваги чи маси свого тіла на снаряди тощо. Плануючи тренувальні навантаження для жінок, необхідно користуватися загальними принципами, прийнятими в спорті. Зокрема, такими, як поступовість, доступність, циклічність динаміки навантажень та ін. Під час навчання легкоатлеток-початківців, необхідно підбирати вправи так, аби об'єктивні складності в окремих вправах та загальне навантаження на заняттях поступово зростали протягом тривалого часу та відповідали їх індивідуальним і віковим особливостям. Це попередить небажаний вплив, забезпечить зміцнення внутрішньотазової мускулатури та внутрішніх органів. Для розвитку та удосконалення рухових якостей і рухових навичок спортсменок використовують різні методи: рівномірний, змінний, повторний, інтервальний, круговий, змагальний тощо. Особливість їх використання на жіночих тренуваннях зумовлена різними характеристиками компонентів навантаження: обсягом та інтенсивністю вправ, тривалістю, а також характером відпочинку.

Основним засобом у підготовці легкоатлеток є фізичні вправи, що стосуються спортивної спеціалізації. Наприклад, у річному циклі тренувань жінок-спринтерів є бігові та стрибкові вправи, спрямовані на розвиток швидкості та сили відштовхування (це, приблизно, 15 км у дівчат та до 40 км у жінок). У більшості бігових та стрибкових вправ, особливу увагу треба приділяти зміцненню та розвитку м'язів ніг та обох ступней. Жінки, які бігають на середні дистанції, повинні обирати змішаний (аеробно-анаеробний) характер (тому на рік дівчата мають пробігати 1000 км, а жінки – 3000–4000 км). Спортсменки, які спеціалізуються на великих дистанціях, мають працювати із навантаженнями аеробного характеру, тобто основними методами будуть ті, які спрямовані на розвиток різноманітних видів витривалості: загальної, спеціальної та силової.

Спортсменки, які займаються стрибками чи метанням, мають обирати для свого тренувального навантаження спортивно-силовий характер. Аби навантаження були доступними, легкоатлетки мають поступово ускладнювати завдання та підвищувати складність їх виконання, звертаючи особливу увагу на ті вправи, які будуть сприяти покращенню стрибучості та швидкості рухів. Силу підготовку для жінок варто виконувати доступними засобами, які не викликають фізичних перенапружень. Для того, аби розвивати силу, для жінок найбільш вдалимими вважаються вправи, у яких використовуються набивні м'ячі, мішки з піском, парні вправи із супротивом, різноманітні стрибкові вправи, різноманітні тренажерні пристрої. Вправи зі штангою можна включати до тренування лише тоді, коли рівень фізичної підготовки буде достатньо високим. Вправи із додатковою вагою варто чергувати із вправами, які допомагають розслаблюватися, аби швидше зняти відчуття втоми.

У сучасній методиці тренування надзвичайно важливими є засоби і методи, спрямовані на подолання швидкісного бар'єру, який неминуче з'являється на певних етапах тренування. Тому необхідні вправи в полегшених умовах, біг із похилої гірки, метання полегшених снарядів, а також вправи на швидкість рухової реакції. Аби жінка-новачок досягла успіху в спорті, потрібно терпляче і наполегливо вдосконалювати її фізичний розвиток, технічну майстерність тощо. На заняттях із підготовленими спортсменками, безперечно, більше приділяти уваги їх спеціалізації, однак, і тут необхідно постійно дбати про поліпшення всебічного фізичного розвитку легкоатлеток протягом усього тренувального процесу. На першому етапі занять для жінок є дуже важливим зміцнити м'язи пресу живота та внутрішньо тазову мускулатуру. Для досягнення цієї мети існують такі ефективні рухові вправи: 1) піднімання ніг із положення вису на гімнастичній стінці; 2) піднімання ніг із положення лежачи на спині, а потім на животі, з обтяженням і без нього; 3) кидки набивного м'яча вгору з положень «присівши» та «напівприсівши»; 4) прийнявши положення лежачи на спині, опускати підняті ноги вправо і вліво; 5) сидючи на підлозі, зігнувши ноги в колінах і тримаючись руками за пальці ніг, розводити і зводити коліна, чинячи опір руками; 6) лежачи на правому боці, згинати ліву ногу, максимально притягаючи коліно до живота; потім те саме, але правою ногою, лежачи на лівому боці; 7) лежачи на спині, зігнути ноги, не відриваючи спину від підлоги, повертати таз управо і вліво, намагаючись торкнутися колінами підлоги. Рекомендуються також різні стрибки і підскоки, виконувані багаторазово з середньою інтенсивністю, махові вправи прямими і зігнутими ногами в різних напрямках, що виконуються вільно, з великою амплітудою. Ні в якому разі не форсувати тренувальний процес жінок. Спроба якнайшвидше досягти спортивних успіхів губить не тільки майбутні рекорди, але і здоров'я спортсменок. Існують окремі випадки, коли добре підготовленим спортсменкам дозволяється застосовувати підвищені навантаження кілька днів поспіль у неповному відновленні сил (якщо не має проблем зі здоров'ям та протипоказань лікаря). Однак у наступні дні їх організм повинен повністю відновитися для наступної серії навантажень.

У процесі підготовки легкоатлеток тренер-викладач має вести ретельний педагогічний контроль за станом їх тренуваності. Самоконтроль спортсменки має їй допомогти у цьому (вона повинна відзначати в щоденнику тренувань суб'єктивні відчуття, що виникають до та після тренувань, під час менструального циклу). Такі дані самоконтролю дозволять спортивному лікарю більш докладно аналізувати стан організму спортсменки і дати відповідні рекомендації для подальшого тренувального процесу.

Головні висновки. Популярність і масовість легкої атлетики пояснюються загальнодоступністю і великою різноманітністю легкоатлетичних вправ, простотою техніки виконання, можливістю варіювати навантаження і проводити заняття в будь-який час пори року не тільки на спортивних майданчиках, але і в природних умовах. На сьогодні, морфофункціональні особливості жіночого організму під час тренувальних занять легкою атлетикою потребує пильної уваги як науковців і тренерів, так і самих спортсменок, щоб багаторічний цикл їхньої спортивної підготовки сприяв зміцненню здоров'я.

Перспективи використання результатів дослідження. На основі теоретичного аналізу та різних експериментальних досліджень виникає необхідність у розробці детальних практичних рекомендацій тренерам-викладачам до навчально-тренувального процесу з контингентом жінок-легкоатлетів із урахуванням вікових, функціональних і психофізіологічних чинників.

Література

1. Михалюк Є. Л. Діагностика граничних та патологічних станів при крайніх фізичних навантаженнях в олімпійському та професіональному спорті [Текст]: дис. ... д-ра мед. наук : 14.01.24 / Михалюк Євген Леонідович. – Дніпропетровськ, 2007. – 430 с.
2. Питер Дж. Л. Томпсон. Введение в теорию тренировки: методическое пособие. – М.: Человек, 2014. – 192 с.
3. Соболева Т.С. Крупный научно-практический вклад в решение проблем женского спорта / Т.С. Соболева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 3. – С. 21–24.
4. Соха Т. Женский спорт (новое знание – новые методы тренировки) / Т. Соха // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 23–24.

5. Чесноков Н. Н. Легкая атлетика: учебник / под. общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. – М. : Физическая культура, 2010. – 448 с.
6. Grant C. H., & Geadelmann P. L. Equality in sport for women // Physical Education, and Recreation. – Washington, DC : American Alliance for Health, 2008. – P. 96–102.
7. Holloszy J. O. Metabolik consequences of endurance exercise training / J. O. Holloszy // Exercise, Nutrition and Entryg Metabolism. – New York : Macmillan, 1988. – P. 116–131.
8. Wrublewski E. Programowanie procesv treningowego kobet w szybkościowo-silowych konkorencjach lekkiej atletyki / E. Wrublewski, V. Balachnichov, O. Mirzozew // Proces Doskonalenia Treningu I Walki Sportowej. – Warszawa : AWF, 2006. – Т. 3. – P. 298–300.
9. Jyrki A. Health of Master Track and Field Athletes: A 16-year Follow-up Study // Clinical Journal of Sport Medicine : March 2006. – Volume 16, Issue № 2. – P. 142–148.
10. Vernacchia R. A., McGuire R. T., Reardon J. P., Templin D. P. Psychological characteristics of Olympic track and field athletes // International Journal of Sport Psychology. – USA, 2000. – 85 p.

Сичов С.О.

Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», Київ

ЗАСТОСУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРИНЦИПІВ В ЕРГОТЕРАПІЇ

У статті розглянуто особливості застосування педагогічних принципів в ерготерапії. Пошук різноманітних форм і методів фізичної реабілітації на основі науково-обґрунтованих засобів потребує пошуку нових підходів відновлення людей з обмеженими можливостями. Ефективним засобом при створенні ерготерапевтичної програми реабілітації людей різної нозології є дотримання педагогічних принципів. Впровадження цих принципів в практичну діяльність ерготерапевтів сприятиме швидкому відновленню людей з обмеженнями життєдіяльності.

Ключові слова: ерготерапія, педагогічні принципи, реабілітація, програма, діяльність, занятість, заняття.

Сычев С.А. Использование педагогических принципов в эрготерапии. В статье рассмотрены особенности использования педагогических принципов в эрготерапии. Поиск разнообразных форм и методов физической реабилитации на основе научно обоснованных средств требует поиска новых подходов восстановления людей с ограниченными возможностями. Эффективным средством при создании эрготерапевтической программы реабилитации людей разной нозологии есть соблюдение педагогических принципов. Внедрение этих принципов в практическую деятельность эрготерапевтов способствует быстрейшему восстановлению людей с ограничениями жизнедеятельности.

Ключевые слова: эрготерапия, педагогические принципы, реабилитация, программа, деятельность, занятость, занятие.

Sychov S.A. Application of pedagogical principles in ergotherapy. The most important task today is the implementation of measures to increase life expectancy and period of work activity people. The need to improve qualitative and quantitative indicators of social life require new approaches to improving and enriching the content of physical rehabilitation using progressive ideas and best international practices. Ergotherapy one of the ways of modern rehabilitation is growing around the world and designed to administer aid to people with disabilities, lesions of the musculoskeletal system, central and peripheral nervous system. The task of ergotherapy is return of person to daily activities and social life while taking into account its own needs and desires. Occupation of person with disabilities is based on restoring these activities - a meet the basic physiological needs and the needs of self-service (acceptance food, sleep, personal care, hygiene, etc.) activities like work or education; commitment activities (housework, cooking, going to the shop, childcare, etc.) activities in their free time.

Effective means of restoring a person with disabilities is to create a rehabilitation program in compliance with the pedagogical principles. Thus the principle of comprehensiveness of ergotherapy measures provides the most extensive use of treatments to achieve the best result possible and this involves teachers, psychologists, doctors, sociologists.

Pedagogical principles of continuity and consistency of therapeutic interventions Ergo provides the program carried out in strict sequence of procedures and practices that should promote maximum elimination of disabling consequences.

Important pedagogical principles in the application of the rehabilitation program using a variety of motor actions, exercises, training vestibular apparatus receptors muscle physical abilities of people with disabilities is to observe the principles of visibility, accessibility and individuality as well as systematic means of recovery.

Consequently, the observance of the pedagogical principles depends on the effectiveness of the methods, forms and techniques of rehabilitation, correctional and compensatory rehabilitation and training, determination of individual psychological features, age and nosology characteristics of people with disabilities.

Key words: ergotherapy, pedagogical principles, rehabilitation, program, activity, employment and occupation.

Постановка проблеми. Серед найважливіших завдань сьогодення є системи заходів по збільшенню тривалості і періоду трудової активності людей, зміцнення здоров'я населення України. Нажаль кількість людей з обмеженими можливостями життєдіяльності в результаті хвороби або каліцтва збільшується з кожним роком. Це передбачає впровадження різних форм і методів фізичної реабілітації на основі обґрунтованих рекомендацій з питань відновлення, раціонального режиму праці та відпочинку, здорового способу життя, оптимальної рухової активності. Потреби покращення якісних і кількісних показників