

13. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1982. 280 с.
14. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать. М. : ООО «Издательство Астрель» : ООО «Издательство АСТ», 2004. 863 с.
15. Селуянов В. Н., Сарсания С. К., Сарсания К. С. Физическая подготовка футболистов. М. : «ТВТ Дивизион», 2004. 192 с.
16. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навчальний посібник. Миколаїв : УДМТУ, 2001. 360 с.
17. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. К. : Вид-во НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. 196 с.
18. Спортивні ігри : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів : у 2 томах / [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Воробйова]; під ред. Ж. Л. Козіної. Том 1. : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків : Вид-во «Точка», 2010. 200 с.
19. Фалес Й. Г., Левчук В. Є. Тестування у футболі та міні-футболі : метод. посіб. Львів : НФВ «Українські технології», 2005. 112 с.
20. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта : [монография]. М. : Компания Спутник+. 2001. 245 с.

Not always the passport age of the child corresponds to his biological development, which is directly related to physical development and physical training.

The physical training of young athletes takes the key position in the achieving of a sporting result.

In the research work the problem of development of morphofunctional qualities of 12-14 years old football players is considered. It is determined that the level of physical development and physical training is closely related to the biological age, especially it is reflected in the average school age - the higher the degree of biological development, the higher morphological characteristics are.

**Key words:** morphofunctional qualities, young footballers, physical training, biological age.

**Отримано: 30.04.2018**

УДК: 796.3.325.015.12

**Н. О. Цись**

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СПОРТИВНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ**

У даній статті розглядаються деякі особливості побудови занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю – «Волейбол». Підібрано та впроваджено в навчальний процес з фізичного виховання

комплекси фізичних вправ для удосконалення основних фізичних якостей. Для розвитку фізичних якостей був використаний комплекс методів і методичних прийомів (методи, компоненти навантаження, тривалість та характер відпочинку) які позитивно вплинули на кінцевий результат педагогічного експерименту студентської молоді 19-20 років. Для волейболу характерна різноманітність рухових навичок та ігрових дій, що відрізняються не тільки по інтенсивності зусиль, але і за координаційною структурою, що сприяє розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності.

**Ключові слова:** волейбол, студенти, фізичні якості, фізична підготовленість.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішньому етапі розвитку суспільства, вища освіта відіграє важливу роль в підготовці кваліфікованого спеціаліста. В основі освітнього процесу створені усі необхідні умови, для реалізації завдань зокрема з фізичного виховання.

Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів у підвищенні рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, протікання психічних процесів, мотиваційної готовності студентської молоді до подальшої професійної діяльності.

Заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах спрямовані на удосконалення рухових умінь та навичок, розвиток фізичних та психомоторних здібностей, поглиблення теоретичних та практичних знань, підвищення рівня спортивної тренуваності. Все ж таки одним з найбільш ефективних засобів, що застосовуються для вирішення завдань щодо формування фізичної культури і спорту серед студентської молоді, є спортивна спрямованість. Спортивні ігри такі як: футбол, баскетбол, волейбол, бадмінтон, настільний теніс та інші, є прекрасним засобом мотивації та розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах [8, с. 26].

Особливе місце серед спортивних ігор займає волейбол. Для волейболу характерна різноманітність рухових навичок та ігрових дій, які відрізняються не тільки по інтенсивності зусиль, але і за координаційною структурою, що сприяє розвитку всіх фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. Важливо підкреслити, що під час занять волейболом ці якості гармонійно доповнюють один одного.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить що зміцнення та збереження здоров'я людини можливе лише за умов систематичних занять фізичними вправами і спортом [2, 3]. До ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання відносять спортивну спрямованість занять, яке побудоване на принципах спортивного тренування, що сприяє формуванню фізичної культури студентської молоді, підвищення їхніх функціональних можливостей і гармонійного розвитку особистості [1, 7, 4].

Ефективність проведення занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю були отримані у ході занять студентів легкою атлетикою (Асаулюк І. О. 2001), баскетболом (Т. В. Вознюк 2006), волейболом (С. В. Гаркуша 2007), футболом (Д. В. Бондарев 2009), гирьовим спортом (Д. В. Бойко 2013), різноманітними видами фітнесу (Хлус Н. О. 2015).

Серед великого розмаїття видів спорту на даний час особливе місце за своєю масовістю й захопленістю серед студентів займає волейбол [4, 5, 6].

Самостійний вибір студентів різних форм занять із фізичного виховання дає можливість підвищувати їхню мотивацію до рухової діяльності та сприяє фізичному, гармонійному вдосконаленню всіх функцій організму.

**Мета дослідження** полягає в підборі простих та ефективних засобів, методів фізичного виховання для удосконалення основних фізичних якостей студентів 19 – 20 років у процесі занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю – «Волейбол».

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування, методи математичної статистики.

Робота виконується відповідно до тематичного плану наукових досліджень кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини «Формування безпечного та здорового існування людини, на шляху до сталого розвитку суспільства»

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Передумовою успішної ігрової діяльності в ігрових видів спорту, а саме у волейболі: є оптимальний розвиток фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість). За допомогою достатнього рівня фізичної підготовленості спортсменів, є можливість реалізувати весь арсенал техніко-тактичних дій в ігровій діяльності що сприятиме ефективному результату під час змагань. В Глухівському національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка реалізовується програма зі спортивної спрямованості – «Волейбол», зміст якої полягає у застосуванні простих і доступних форм, засобів, методів фізичного виховання з урахуванням вікової групи, рівня фізичного стану студентів.

Для проведення педагогічного експерименту були створені контрольна група (КГ) в кількості 23 осіб і експериментальна група в кількості 19 осіб (ЕГ) віком 19-20 років, чоловічої статі, віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи факультету технологічної та професійної освіти. Експеримент проводився впродовж 2016-2017 навчального року з жовтня по травень. Згідно розробленої програми, заняття проводились зі студентам 6 годин на тиждень, 4 години в розклад в першу половину дня і дві години в другу половину дня.

Для ефективного визначення розробленої програми нами було проведено дослідження показників фізичної підготовленості студентів (силова витривалість – згинання розгинання рук з положення лежачи, швидкість – біг 100 м, спритність – човниковий біг 4x9 м, витривалість – рівномірний біг 3000 м для жінок, гнучкість – нахил тулуба вперед з положення сидячи, вибухова сила – стрибок у довжину з місця).

Проведенню занять передувала розробка навчальної документації, програм, навчальні і робочі плани проведення занять. Робочі плани склалися з двох недільних циклів, що дозволяло більш конкретно і з достатнім числом повторень вирішувати завдання з розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок.

Важливе місце в навчально-тренувальному процесі займали питання підвищення рівня фізичних якостей волейболістів. Для розвитку фізичних якостей був використаний комплекс методів і методичних прийомів (методи, компоненти навантаження, тривалість та характер відпочинку) представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Комплексний підхід та методичні прийоми розвитку фізичних якостей**

Фізичні якості	Методи розвитку	Компоненти фізичних навантажень			Тривалість та характер відпочинку
		Інтенсивність вправи	Тривалість вправи	Кількість повторень	
Швидкість	Повторно-інтервальний, змагальний	70-90% від максимального темпу	До 6-7 с	2-3 серії 3-4 повторень	До 5 хв. екстремальний
Витривалість	Безперервної варіативної вправи	40-50% від максимального темпу ЧСС-130-140	До 20-25 хв.	1	До 20 хв. Активний
Швидкісно-силові	Повторний, ігровий, змагальний	50-60 % від Максимального темпу	До 5-7 с	3-4 серії 5-6 повторень	До 6 хв. Активний
М'язова сила	Повторний, коловий, до відмови	50-60% від максимального темпу	До 1,5-2.0 с	6-8 повторень	До 3 хв. Активний, комбінований
Спритність	Повторний, ігровий, змагальний	Максимальна	До 6-10 с	3-4 серії 4-6 повторень	До 4 хв., комбінований
Гнучкість	Повторний, коловий, до відмови	70-80% від Максимального темпу	До 15-20 хв.	3-5 серій 10-15 повторень	До 3 хв., релаксація

У формувальному експерименті ми намагалися, щоб виконання вправ відбувалося із швидкістю, наближеною до максимальної на фоні повного відпочинку. Щоб уникнути виникнення «швидкісного бар'єру» при однотипних вправах, ми варіювали швидкість рухів: темпові стрибки з ноги на ногу через лінійку. Слідкувати за повним випрямленням поштовхової ноги і згинанням махової в колінному суглобі; прискорений біг 5 x 20 м. Після виконання кожного прискорення, відпочинок для відновлення дихання. Після кожної серії час відновлення скорочується; біг з прискоренням за орієнтирами: 10-15 м збільшення швидкості, 10-15 м підтримка швидкості, 10-15м біг за інерцією; швидке (наростаюче) прискорення після дріботливого бігу; прискорення 20-30 м з високого

старту. Повторити 4-5 разів, збільшуючи довжину прискорення; біг з високого старту максимально швидкий біг на дистанцію 60 м.

В основному педагогічному експерименті перед розвитком загальної витривалості, яка в основному обумовлюється енергетичним потенціалом організму ставились такі завдання: розвиток здібностей, підтримувати заданий темп і ритм виконання рухів, протистояти втомі, не знижуючи заданого темпу виконання вправи, стабільне виконання вправ упродовж тривалого часу.

Для вирішення поставлених завдань застосовувались різні швидкісно-силові вправи: біг 3 x 200 м, прискорення під час фінішу. Інтенсивність 40-50 % від максимального темпу; біг 2 x 600 м, з прискоренням під час фінішу. Прискорення зі швидкістю 70-80 % від максимального темпу; фартлек до 10 хв. Кожний учасник лідує по чергово, залежно від свого самопочуття, визначає швидкість; біг по чергово з ходьбою 1500-2000 м, відпочинок до 3-х хв; біг із упору стоячи на колінах, пересуватися по осі на 3600 з упором на руку праворуч та ліворуч; стоячи, гантелі вагою 3 кг внизу. Присідання схрестивши ноги.

Для розвитку швидкісно-силових якостей в ЕГ, крім спеціальних ігрових вправ з волейболу, застосовувалися вправи з перетворенням максимальної сили у швидкісну ексцентричним методом: лазіння по нахиленому канату за допомогою рук і ніг; стоячи, ноги нарізно, диск від штанги вагою 5 кг внизу, згинання, розгинання рук в ліктьових суглобах до 15-20 разів; упор, лежачи на підлозі, ноги на гімнастичній лаві. Згинання і розгинання рук (дихання не затримувати); стоячи 1 см від стіни перехід в упор на стіну з наступним відштовхуванням із 1-2 хлопками у долоні; лежачи на спині, гриф від штанги над собою згинати і розгинати руки в ліктьових суглобах; вправа в парах: із вихідного положення сидючи спиною один до одного, ноги нарізно, руки з'єднані в ліктьових суглобах. З силою розвертати тулуб праворуч та ліворуч, чинити опір партнеру.

Для розвитку силових здібностей застосовувалися різноманітні вправи у різних режимах скорочення м'язів та часу. В основу методики розвитку силових здібностей було покладено інтенсивність навантаження. Під час розвитку силових здібностей головна увага приділялась не форсуванню впливу навантажень, а їх поступовому збільшенню. Тому ми не використовували максимальний темп, давали паузи для відпочинку, щоб досягти повного відновлення сил організму. У процесі тренування не застосовували великі обтяження. На першому етапі основного експерименту заняття з обтяжуваннями становили 40 % – 50 % від максимального темпу щоб дало значний ефект у розвитку максимальної сили: стійка ноги нарізно, руки на поясі. Темпові стрибки на місці. Лікті відведені назад, спина пряма; стоячи ноги нарізно, гімнастична лавка між ногами в руках набивний м'яч вагою 1кг. Стрибками просуватися вперед з максимальною частотою та кількістю стрибків; стійка на колінах, руки вниз. Стрибком переходити із стійки на колінах в положення присівши і навпаки. Вправу виконувати у швидкому темпі. Вдих – виконується перед початком стрибка, видих – в упорі присівши на коліна; темпові стрибки через скакалку обертаючи її вперед. Інтенсивність виконання до 170-190

уд/хв; стрибки з розбігу 3-5 кроків поштовхом однієї ноги і махом другої, торкнутися заданої відмітки. Повторити 10-12 разів; стійка ноги нарізно, гімнастична палка лежить на долонях горизонтально. Підкинути палку вгору, присісти та встаючи зловити її.

Для розвитку спритності у студентів застосовувалися різноманітні рухливі ігри з елементами волейболу, спрямовані на складні координаційні прояви сенсомоторики, творчого розв'язання завдань і виникаючих проблем в раптово міняючих ситуаціях. Також використовувався комплекс вправ для розвитку спритності: човниковий біг: 4 x 9 м, 4 x 10 м, 4 x 15 м; партнери сидять один до одного спиною на відстані 0,5 м, один із них тримає м'яч. Передача м'яча з права на ліво і навпаки; бар'єрний біг з високого старту 2 x 50 м, 2 x 60 м. Відпочинок 60 і 40 с; швидкісне ведення м'яча внутрішньою стороною ступні на 10-метровому відрізку з поверненням назад; із упору присівши. Перекид вперед і назад в групуванні до 10 разів; стійка в квадраті 30 x 30 см, закріпивши ноги ремнями. Темпові стрибки на місці, ліворуч та праворуч.

Надмірне розтягування зв'язкових структур у невеликій мірі підвищує гнучкість, але збільшує випадки травматизму. Тому для розвитку гнучкості ми приділяли особливу увагу розтягненню м'язово-сухожильних одиниць у межах рухомості суглобів. Для підвищення рухомості у кожному суглобі використовували комплекси вправ, які одночасно впливали на м'язи і суглобові утворення. У комплекси загальнорозвиваючих і спеціальних вправ після розминки включали пасивні і активні рухи, спрямовані в першу чергу на ті суглоби, які частіше всіх травмуються (колінний, гомілковостопний, плечовий), рекомендували студентам ЕГ включати в комплекси спеціальні силові вправи для розвитку гнучкості для щоденних (до 20-30 хв) занять ранковою гімнастики: вправи в парах. Сидячи на підлозі обличчям один до одного, ноги максимально широко, спиратися один одному на ступні, руки з'єднані поперед себе. Нахили вперед назад; вправа в парах. Партнер лежить на животі руки вперед, інший партнер, знаходячись поряд повільно підводить його за руки, збільшуючи прогин; стоячи на колінах, руки вниз. Нахил назад, прогинаючись; стоячи, зігнувшись з опорою на верхній кінець гімнастичної палиці прямими руками. Пружні коливання тулубом вниз-вгору, намагаючись прогнутися у грудній частині хребта; стоячи, обруч горизонтально над головою. Нахили праворуч та ліворуч; стійка на одній нозі боком до шведської стінки, гомілку іншої покласти на жердину. Виконувати пружні нахили тулуба вперед, серіями, з наступною зміною положення ніг.

Під час педагогічного експерименту було отримані результати співставлення вихідних і кінцевих показників фізичної підготовленості студентів (табл. 2). Кінцеві показники фізичної підготовленості за розробленою програмою показали значне покращення студентів експериментальної групи.

## Динаміка показників фізичної підготовленості студентів контрольної (n1=23) та експериментальної (n2=19) груп

Показники фізичної підготовленості	Групи	Етапи досліджень	X±m	P
1	2	3	4	5
швидкість (біг на 100 м, с)	ЕГ	ВД	13,90 ± 0,06	< 0,001
		КД	12,82 ± 0,07	
	КГ	ВД	13,82 ± 0,09	> 0,05
		КД	13,71 ± 0,10	
витривалість (біг 3000м, хв.с)	ЕГ	ВД	14,40 ± 0,32	< 0,001
		КД	11,52 ± 0,28	
	КГ	ВД	14,18 ± 0,32	> 0,05
		КД	13,56 ± 0,42	
швидкісно-силові якості (стрибок в довжину з місця, см)	ЕГ	ВД	208,4 ± 1,13	< 0,001
		КД	240,1 ± 1,32	
	КГ	ВД	209,6 ± 1,28	< 0,05
		КД	214,3 ± 1,27	
м'язова сила (згинання і розгинання рук в упорі лежачи), разів	ЕГ	ВД	35,60 ± 0,73	< 0,001
		КД	46,94 ± 0,51	
	КГ	ВД	34,54 ± 0,63	< 0,05
		КД	36,48 ± 0,65	
спритність (біг 4x9 м, с)	ЕГ	ВД	10,32 ± 0,04	< 0,001
		КД	8,02 ± 0,07	
	КГ	ВД	10,11 ± 0,06	> 0,05
		КД	9,88 ± 0,09	
гнучкість (нахил тулуба з положення сидячи), см	ЕГ	ВД	13,18 ± 0,27	< 0,05
		КД	16,19 ± 0,62	
	КГ	ВД	12,78 ± 1,23	> 0,05
		КД	13,48 ± 0,89	

**Примітка:** ВД – вихідні дані; КД – кінцеві дані; КГ – контрольна група; ЕГ – основна група

За період основного педагогічного експерименту у студентів експериментальної групи за розробленою програмою відбулися значні зрушення ( $p < 0,001$ ) у показнику швидкості бігу на 100 м. У ЕГ швидкість бігу покращилася на 1,08 с (8,4 %)

У студентів КГ, які мали перевагу в даній вправі за вихідними результатами, теж відбулися позитивні зміни, але їх темпи приросту були нижчими, ніж у експериментальній групі ( $p > 0,05$ ). Оцінка результатів швидкості студентів ЕГ вище за середній рівень зросла до високого. У КГ вона залишилася в межах вище за середній.

Для оцінки рівня розвитку аеробно-анаеробної витривалості використовувався тест з бігу на 3000 м. Під впливом експериментальної програми тривалість бігу скоротилася на 1,88 хв. (15,6 %). Вірогідність розбіжностей між вихідними

і кінцевими результатами студентів ЕГ – ( $p < 0,001$ ), у КГ статистично вірогідних змін не відбулося – ( $p > 0,05$ ). Оцінка результатів витривалості студентів ЕГ з середнього рівня зросла до високого. У КГ він залишився в межах середнього рівня.

Динаміка розвитку швидкісно-силових якостей студентів експериментальних груп. Представлені у таблиці 2 матеріали дослідження свідчать, що в обох групах за даними основного експерименту спостерігається зростання абсолютних результатів з вірогідними розбіжностями між вихідними і кінцевими результатами.

Студенти КГ, маючи більш високі вихідні дані, в кінці повторного тестування значно поступають своїм одноліткам із ЕГ: у першому випадку різниця між вихідними результатами і кінцевими становить 4,7 см ( $p < 0,05$ ), у другому випадку – 31,7 см ( $p < 0,001$ ).

Динаміка розвитку м'язової сили студентів експериментальної та контрольної груп виявилась аналогічна картина у розвитку м'язової сили: в обох групах до кінця основного експерименту відбулися статистично вірогідні розбіжності між вихідними і кінцевими результатами, тільки у студентів ЕГ вони були більш значними, ніж у контрольній групі –  $p < 0,001$  і  $p < 0,05$ .

Абсолютна різниця у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи між вихідними і кінцевими результати у ЕГ становить 5,34 рази, у КГ – всього на 2 рази. Оцінка результатів розвитку м'язової сили студентів ЕГ з нижчого за середній рівень зросла до рівня вище за середній. Студенти КГ залишилися на рівні нижче за середній.

Динаміка розвитку спритності студентів експериментальних груп за період основного експерименту (навчальний рік) швидкість пробігання відрізків 4 x 9 м студентами експериментальної групи зменшилась на 2,3 с (36,1 %,  $p < 0,001$ ), студенти контрольної групи свої результати покращили лише на 0,23 с.

Динаміка розвитку гнучкості студентів експериментальних груп показали, що розроблена експериментальна програма дозволила студентам ЕГ значно покращити свою гнучкість ( $p < 0,001$ ): нахил тулуба вперед з положення сидячи зріс на 3,1 см (22,3 %). У студентів КГ, які займалися тільки за державною програмою, також відбулися позитивні зміни, але незначні – на 0,70 см ( $p > 0,05$ ). Оцінка результатів розвитку гнучкості студентів ЕГ, підвищилась з нижче за середній рівень до середнього. Студенти КГ залишилися на рівні нижче за середнього.

Таким чином, отримані результати з розвитку основних фізичних якостей повністю підтвердили нашу думку про те, що впровадження експериментальної програми у значній мірі підвищить функціональні можливості студентів, які займатимуться на заняттях зі спортивною спрямованістю.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, необхідність проведення занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах зі спортивною спрямованістю.

Розроблена експериментальна програма з використанням простих та доступних засобів, методів фізичного виховання для розвитку фізичних яко-



стей дала позитивний результат. Значно покращилася якісна оцінка фізичної підготовленості: швидкість (біг 100 м, с) – 4 бала, витривалість (біг на 3000 м, с) – 3 бала, спритність (біг 4 x 9 м, с) – 4 бала, силова витривалість (згинання і розгинання рук в упорі лежачі, разів) – 5 балів, швидко-силові якості (стрибок в довжину, см – 3 бала, гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи) – 5 балів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Архипов О. А. Новітні технології навчання у фізичному вихованні студента. Олімпійський спорт і спорт для всіх : Матеріали ІХ міжнародн. наук. конгресу. Київ, 2005. С. 880.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир: Рута, 2009. С. 389 – 432.
3. Железняк Ю. Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов не-физкультурного профиля. Теория и практика физической культуры. 2006. № 12. С. 46 – 48.
4. Кудряшов С. В. Педагогічний контроль за структурою фізичної підготовленості волейболісток: Методичні рекомендації. Луганськ: Альма-матер, 2004. 30 с.
5. Осадчий О. В. Вплив спеціальних засобів навантаження на стан технічної майстерності волейболістів різних вікових груп : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. : 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт» Х.: ХДАФК, 2007. 21 с.
6. Проходовський Р. Я. Структура фізичної підготовленості і розвиток фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів юних волейболістів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. : 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт.К., 2002. 21 с.
7. Сергієнко В. М. Інноваційна технологія викладання легкої атлетики на факультетах фізичної культури вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту. Л.: ЛДЦФК, 2007. 20 с.
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. под ред. Ю.М. Макарова. М.: 2013. 272 с.

The article highlights the peculiarities of organizing physical training classes with sport orientation – “Volleyball”. The complexes of physical exercises aimed at improving students’ basic physical qualities were selected and implemented into the process of physical education. The complex of methods and methodical techniques (methods, components of loading, kinds of rest and its duration) were used for development of students’ physical qualities. The results of the pedagogical experiment

show that this complex influenced positively on the physical qualities of students aged 19-20. Volleyball is characterized by a variety of physical skills and game actions, which differ not only in intensity of effort, but also in coordination structure that promotes the development of such physical qualities as strength, endurance, speed, flexibility and agility.

**Key words:** volleyball, students, physical qualities, physical readiness.

**Отримано: 28.04.2018**

УДК 616-036.82

**Р. Б. Чаплінський**

## **ОСОБЛИВОСТІ САНАТОРНОГО ЕТАПУ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ІНФАРКТОМ МІОКАРДА**

У статті визначено завдання реабілітації у хворих інфарктом міокарда у фазі видужування. Розглянуто класифікацію важкості клінічного стану хворих інфарктом міокарда на санаторному етапі, функціональні класи важкості стану та групи ускладнень. Проаналізовано програму фізичної реабілітації на санаторному етапі та особливості її застосування.

**Ключові слова:** санаторій, інфаркт міокарда, клас важкості, ускладнення, програма реабілітації.

**Постановка проблеми.** Санаторний етап реабілітації має надзвичайно важливе значення для хворих, що перенесли інфаркт міокарда (ІМ), але його не можна повністю ототожнювати з фазою видужування в цілому.

Для переважної більшості хворих основи видужання після стаціонару закладаються саме в місцевих санаторіях, де вони проходять досить ефективну й добре відпрацьовану програму реабілітації. Крім того, у санаторії хворі отримують важливі для наступних етапів навички виконання фізичних вправ, навчаються дозованої ходьбі, засвоюють на практиці принципи правильної дієтики.

**Метою статті** є аналіз та оцінка завдань реабілітації, класифікації важкості клінічного стану хворих ІМ на санаторному етапі та особливостей програми фізичної реабілітації.

**Обговорення результатів дослідження.** Реабілітація хворих ІМ, виписаних зі стаціонару, проводиться в реабілітаційному центрі, санаторії й/або поліклініці. На цьому етапі лікувальна фізична культура (ЛФК) займає одне з перших місць [5, с. 146-147].

Тривалість перебування, хворих ІМ у відділеннях долікування становить 24 дні, фаза видужування триває довше цього терміну й частково проходить в умовах диспансерно-поліклінічного спостереження. Крім того, путівками на долікування забезпечуються далеко не всі хворі. Частина хворих проходить всю фазу видужування в домашніх умовах під наглядом дільничного лікаря й (або) кардіолога поліклініки.