

Висновок.

Тест Купера і моніторинг за допомогою пристрою Garmin показали, що у більшості веслувальників на етапі базової підготовки кардіореспіраторна продуктивність VO_{2max} знаходиться на середньому рівні. Це свідчить про достатній розвиток загальної витривалості, проте для покращення результатів рівень має бути вищим.

Отже, використання портативних пристроїв на практиці є більш доступним методом, оскільки інвазивні методи вимагають спеціальних лабораторних умов і дороговартісного обладнання. Це дослідження допоможе популяризувати інноваційні підходи до навчально-тренувального процесу серед тренерів. Визначення кардіореспіраторної продуктивності допоможе більш диференційовано підходити до розробки тренувальної програми з урахуванням фізичної підготовленості спортсменів.

Список використаних джерел

1. Ладика П., Редьква Ю. (2023). Застосування сучасних технологій у навчально-тренувальному процесі веслувальників на байдарках і каное. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*, (2), 122–129.
2. Редьква, Ю. (2024). Сучасне матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу у веслуванні на етапі базової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 5 (178), 154-158.
3. Cooper K.H. (1968) A means of assessing maximal oxygen intake. Correlation between field and treadmill testing. *JAMA*, 15;203(3),201-4.
4. Michael, J.S. (2008) Metabolic demands of kayaking: a review / J.C. Michael, K.B. Rooney, R. Smith // *Journal of Sports Science and Medicine*, (7), 1-7.

Римик В.Р.¹, <https://orcid.org/0000-0001-6029-0511>

Римик Р.В.², <https://orcid.org/0000-0003-4180-6636>

Маланюк Л.Б.³, <https://orcid.org/0000-0003-4698-6525>

Синиця А.В.⁴, <https://orcid.org/0000-0001-6608-919X>

Хашалов Ф.М.⁵

СТАВЛЕННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ

*1,2,3,4,5 Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника*

***Annotation.** The article presents the results of a survey of vocational school students to study their attitude towards athletics lessons using simulators. 120 vocational school students participated in the survey.*

***Keywords:** vocational school students, exercise machines, athletics classes, powerlifting, bodybuilding.*

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах стан здоров'я школярів та учнів професійно-технічних навчальних закладів є критичним. За даними дослідників [1, 6, 8], близько 90% дітей, підлітків та молоді мають різні відхилення у стані здоров'я від норми, а понад 60% не мають задовільної фізичної підготовленості.

Зростаючий інтерес до зміцнення здоров'я учнівської студентської молоді змусив вести активний пошук найбільш ефективних шляхів оптимізації фізичного виховання молоді, що призвело до необхідності широкого впровадження тренажерів (поширеного технічного засобу фізичного виховання) в навчальний процес і позанавчальну діяльність [5, 9].

Використання тренажерів на уроках фізичної культури та в позакласній роботі відкриває перспективи для вдосконалення системи фізичного виховання учнів професійно-технічних навчальних закладів [9].

Різноманітні тренажери ефективно впливають на функціональний стан певних систем організму людини та сприяють модифікації і підвищенню резервних можливостей систем організму. Систематична фізична активність з використанням тренажерів зміцнює серцевий м'яз і судини та покращує кровообіг, поліпшує функцію дихальної системи.

Використання тренажерів на уроках фізичної культури та в позакласній роботі може покращити систему фізичного виховання учнів ПТНЗ. Використання тренажерів дозволяє організувати заняття з урахуванням стану здоров'я учнів та дає можливість моделювати різні режими фізичної активності, забезпечувати чіткий педагогічний контроль за функціональним станом і вибірково впливати на рухову функцію [2, 3, 5].

Мета дослідження: визначити ставлення учнів до занять з атлетизму із застосування тренажерів для професійного становлення у профільних навчальних закладах.

Методи дослідження. З метою реалізації поставлених завдань використовували теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, анкетування.

Дослідження проводилось на базі Івано-Франківського ВПУ № 13 та ВПУ СОТ, які мають необхідну матеріально-технічну базу. Була розроблена анкета із вивчення ставлення учнів до уроків атлетизму із використанням тренажерів та проведено опитування учнів. В ньому прийняли участь 120 учнів.

Результати досліджень. Опитування показало, що більшість підлітків (77,2%) як у СОТ, так і в 13-му ПТНЗ виступають за введення розділу з рухових навичок та загальної фізичної підготовки до навчальної програми. Кількість учнів, байдужих до уроків моторики, була вищою серед респондентів. Це свідчить про те, що юнаки хочуть піклуватися про своє «тіло», не витрачаючи на це багато часу та засобів.

Згідно з навчальною програмою з важкої атлетики, учні повинні отримати відповідні знання про сучасну систему підготовки. У програмі зазначено, що пауерліфтинг - це силове триборство (присідання, жим лежачи та станова тяга зі штангою на плечах). При виконанні вправ рекомендується використовувати метод максимальних зусиль. Бодібілдинг - заняття бодібілдингом для формування м'язової сили, витривалості, стрункості, пластики та м'язової краси. Рекомендується використовувати метод повторних зусиль [10, 13].

Із систем сучасних важкоатлетичних змагань, включених до навчальної програми, бодібілдинг є найпопулярнішою. Цю систему підтримують 51,7% учнів ПТНЗ СОТ та 55,0% учнів ПТНЗ № 13. Однак третині респондентів з обох закладів було важко відповісти на це питання (31,5%). Це пов'язано з тим, що ці системи недостатньо вивчаються на уроках фізичної культури.

76,7% учнів ПТУ СОТ та 48,4% учнів 13-го ПТУ вважають знайомими фізичні вправи, що проводяться на уроках фізичної культури. Опитані юнаки зазначили, що їм найбільше подобається тренувати м'язи рук (28,8%) та м'язи грудей (28,1%), а найменше - м'язи спини та черевного пресу.

Такий результат можна пояснити наступним чином. За суб'єктивними зовнішніми ознаками, розвиток м'язів верхнього плечового поясу та грудних м'язів є більш естетичним. Однак вправи для розвитку м'язів спини і черевного преса мають більш сприятливий вплив на організм [1, 12].

Нас цікавило також питання: «Які вправи ви виконуєте на уроках фізкультури?». Аналіз відповідей усіх респондентів показав, що вправи на тренажерах є другим за популярністю видом вправ, які пропонує програма. Це відзначили 32,7% учнів у своїх відповідях (на першому місці - загальнорозвиваючі вправи - 40,1%). Водночас частка тренажерів, що використовуються на уроках атлетизму, значно вища в ПТНЗ СОТ порівняно з ПТУ №13.

Виявлено, що наявні тренажери використовуються на всіх уроках у 83,3% випадків у ПТНЗ СОТ та 15% у ПТУ №13. Більшість (65% у ВПУ СОТ та 56,7% у ВПУ №13) вважають, що в шкільних спортзалах недостатньо тренажерів для розвитку всіх груп м'язів. Значна кількість молодих людей зазначила, що їм було важко відповісти на запитання про наявність тренажерів для розвитку всіх груп м'язів.

На думку учнів, тренажери в основному корисні для «покращення фізичної форми» (41,5%) та «корекції фігури» (28,1%). П'ята частина (17,7%) респондентів також відзначили користь тренажерів для здоров'я.

Слід зазначити, що наведена вище оцінка учнів співзвучна з поглядами науковців і практиків, які рекомендують використовувати тренажери насамперед для розвитку рухових навичок [4, 14]. Формування гармонійної статури є однією з основних мотивацій для занять атлетизмом [7].

Більшість респондентів (63,7%) зазначили, що рівень фізичної активності є достатнім. Водночас 5,8% юнаків зазначили, що навантаження є для них з великим; 22,5% опитаних вважають рівень фізичного навантаження на заняттях на тренажерах недостатнім.

На думку фахівців з теорії та методики фізичного виховання та оздоровчого тренування [1, 9, 11], існують протипоказання до занять на тренажерах і не можна допускати до них людей, які не пройшли медичне обстеження.

Для визначення популярності важкої атлетики серед учнів в анкету було включено питання: «чи займаєшся ти атлетизмом поза уроками фізкультури»? Результати показали, що багато молодих людей займаються важкою атлетикою в позаурочний час (28,3% в ПТУ СОТ і 41,7% в 13-му ПТУ). Значна кількість учнів хочуть займатися атлетизмом і після навчання.

Висновки. У науково-методичній літературі встановлено зручність і необхідність використання тренажерів на уроках фізичної культури та в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями в закладах професійної освіти.

На уроках атлетизму вправи на тренажерах посідають друге місце серед усіх вправ, запропонованих програмою. На думку учнів, вправи на тренажерах в основному сприяють розвитку фізичних якостей.

Багато молодих людей займаються атлетизмом в позаурочний час (28,3% учнів ПТНЗ СОТ та 41,7% учнів ПТНЗ № 13). Значна кількість учнів, які бажають займатися атлетизмом додатково до уроків фізичної культури, свідчить про зацікавленість юнаків у цьому виді фізичної активності.

Список використаних джерел

1. Альошина А.І., Ярошенко Ю.Я., Філіпов В.А. Використання ТЗН та тренажерів у ФВ. *Конференція: підготовка спеціалістів ФКіС в Україні: Матеріали 1-ої республіканської конференції*. Луцьк, 1994. С.403-405
2. Жданюк В.П. Тренажери в системі фізичного виховання школярів. Вінниця, 1996. 100 с.
3. Коваль Т, Корж Д. Використання тренажерів на заняттях оздоровчої аеробіки у процесі фізичного виховання та спортивного тренування. *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання*. Дніпропетровськ; 2010. 392 с.
4. Кокошко Р. Використання технічних засобів для розвитку силових здібностей на уроках фізичної культури. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві*. URL: <http://93.183.203.244/xmlui/bitstream/handle/1234567:39-42>.
5. Лизогуб В., Петренко Ю. Використання тренажерів і фізичних вправ для зміцнення здоров'я школярів. *Фізичне виховання в школі*. 2000. № 2. С. 37-41.
6. Москаленко Н. Теоретико-методологічні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Нац. ун-т фіз.виховання і спорту України. К., 2009. 42 с.
7. Павлун Т, Любимов В, Зайцев І. Використання тренажерів, комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання. *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання*. Дніпропетровськ; 2010. 392 с.
8. Рошупкин Г.В. Фізичне виховання школярів старшого віку. Київ: Здоров'я. 1976. 124 с.
9. Римик В.Ф., Римик Р.В. Фізична культура учнів професійно-технічних навчальних закладів. Навчальні програми і дидактико-методичні матеріали до них. Івано-Франківськ, 2001. 76 с.

10. Самохін М. Тренажери в системі оздоровчого тренування. Методичні вказівки з самостійної роботи з дисципліни «Основи фізичної реабілітації» для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» за напрямом підготовки 6.010203 «Здоров'я людини». Чернігів: ЧНТУ; 2015. 54 с.

11. Степанова І. Фітнес-технології у фізичному вихованні дітей. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013;2:142–144.

12. Стеценко А. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: навч. посіб. для студентів ВНЗ. Черкаси: вид-во Черкаського національного університету. 2008. 460 с.

13. Стеценко А, Гунько П. Теорія і методика атлетизму: Навчальний посібник. Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького; 2011. 216 с.

14. Чумак Ю. Використання тренажерних пристроїв в процесі підготовки дзюдоїстів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт»*. 2015; 9 (64):15:98–101.

Салук І.А., <https://orcid.org/0000-0002-7058-5513>

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТИВНОГО СПОРТУ ПРИ ТРАВМАХ СПИННОГО МОЗКУ

*Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В.Гнатюка*

Annotation. The article considers adaptive sports of people with spinal cord injuries as a component of further effective recovery of working capacity of persons with these lesions, their adaptation to new living conditions and active sports activities.

Keywords: adaptive sports, functional level, spinal cord, physical performance.

Обсяг рухових можливостей при ураженнях спинного мозку залежить від рівня ураження. При ураженні на рівні **C1-C5** шийних хребців спостерігається спастичний параліч усіх чотирьох кінцівок, втрата усіх видів чутливості з відповідного рівня донизу, розлад сечовипускання за центральним типом. Ураження на рівні **S6-T1** хребців характеризується тим, що збережена іннервація м'язів шиї, плечового поясу і рук, за виключенням довгих згиначів і дрібних м'язів рук, які іннервовані частково. При ураженні на рівні **T2-T6** хребців відмічається повний обсяг рухів у руках, спастична параплегія нижніх кінцівок, розлад сечовипускання і дефекації, втрата усіх видів чутливості в нижніх відділах, рівновага в сидячому положенні недостатньо стійка. При ураженні на рівні хребця **T7-T12** має місце спастична параплегія нижніх кінцівок, розлад сечовипускання і дефекації. Обсяг рухів у руках відповідає обсягу рухів здорової людини. При ураженні спинного мозку на рівні поперекового потовщення, відповідно **L1-S2** хребців, відмічається периферичний параліч нижніх кінцівок з порушенням чутливості, розлад сечовипускання і дефекації. Ураження спинного мозку на рівні **S3-S5** характеризується відсутністю паралічів. Відсутня чутливість в ділянці паху. Відсутні усі види чутливості у нижніх відділах, порушені крово і лімфообіг, функції дихальної, травної, видільної систем.

До загальних завдань належать:

- виховання свідомого ставлення до реальності і своїх можливостей, сил, розвиток волевих якостей і прагнення до самореалізації, формування навичок із подолання фізичних і психічних навантажень, формування стійкої мотивації до здорового способу життя і занять фізичною культурою;

- відновлення функції хребта та спинного мозку;

- нормалізація основних нервових процесів та нейрогуморальної регуляції;