

ВИКОРИСТАННЯ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИХ КОМПЛЕКСІВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ ТА РЕАБІЛОЛОГІВ

В. Л. Назарук

*Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського
МОЗ України*

Вступ. Рухова та фізична активність є важливим чинником формування, збереження здоров'я і розвитку людини, особливо в дитячому, підлітковому та юнацькому віці. Регулярні заняття фізичною культурою допомагають знизити рівень захворюваності на хвороби серцево-судинної системи до 36 %, зменшити негативний вплив на організм людини шкідливих звичок, підвищити рівень стресостійкості, уникнути проявів асоціальної поведінки, сприяти розвитку в усіх сферах життя.

Мета роботи – висвітлити ефективні навчально-методичні комплекси професійно-прикладних фізичних вправ для формування професійно важливих умінь і навичок у майбутніх фізичних терапевтів та реабілітологів.

Основна частина. У статті проаналізовано ефективність застосування комплексів вправ професійно-прикладної фізичної підготовки. Встановлено, що зв'язок фізичного виховання з практичною діяльністю майбутніх фізичних терапевтів та реабілітологів найбільш вдало реалізується в їх професійно-прикладній фізичній підготовці. Як один із компонентів фізичного виховання професійно-прикладна фізична підготовка є педагогічно спрямованим процесом забезпечення спеціалізованої фізичної підготовки до майбутньої професії. Пріоритетним завданням професійно-прикладної фізичної підготовки в медичному закладі вищої освіти є її покращення та вдосконалення механізмів ефективної адаптації студентів до майбутньої професійної діяльності. Тому професійно-прикладну фізичну підготовку майбутніх фізичних терапевтів та реабілітологів необхідно здійснювати з урахуванням специфіки й особливостей майбутньої професії.

Висновки. Від засвоєння професійно важливих рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей, здобутих у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки, будуть залежати успіхи в майбутній професійній діяльності фізичних терапевтів та реабілітологів. Професійно-прикладна фізична підготовка здобувачів вищої освіти повинна спрямовуватись на розвиток статичної силової витривалості м'язів ніг, спини, живота і шиї. Адже саме ці м'язи будуть нести значне навантаження при виконанні професійних дій.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка; навчально-методичні комплекси; майбутні фізичні терапевти та реабілітологи; здобувачі вищої освіти.

USE OF EDUCATIONAL AND METHODOLOGICAL COMPLEXES OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL EXERCISES FOR FUTURE PHYSICAL THERAPISTS AND REHABILITATION SPECIALISTS

V. L. Nazaruk

I. Horbachevsky Ternopil National Medical University

Introduction. Motor and physical activity is an important factor in the formation, preservation of human health and development, especially in childhood, adolescence and youth. Regular physical education helps to reduce the incidence of cardiovascular disease by up to 36 percent, reduce the negative impact of bad habits on the human body, increase stress resistance and avoid antisocial behavior, and promote development in all areas of life.

The aim of the study – to highlight the effective educational and methodological complexes of professionally applied physical exercises for the formation of professionally important skills for future physical therapists and rehabilitation therapists.

The main part. The article analyzes the effectiveness of the use of complexes of exercises for professional and applied physical training. We have found that the connection of physical education with the practical activity of future physical therapists and rehabilitation therapists is most successfully realized in their professional and applied physical training. As one of the components of physical education, professional and applied physical training is a pedagogically oriented process of providing specialized physical training for the future profession. In our opinion, the priority task of professional and applied physical training in a higher medical education institution is to improve the mechanisms of effective adaptation of students to future professional activities. Therefore, professional and applied physical training of future physical therapists and rehabilitation therapists should be carried out taking into account the specifics and characteristics of the future profession.

Conclusions. Success in the future professional activity of physical therapists and rehabilitation specialists will depend on the mastering of professionally important motor skills and abilities, development of physical abilities acquired in the process of professional and applied physical training. Professional and applied physical training of higher education applicants should be aimed at developing static strength endurance of the muscles of the legs, back, abdomen and neck. After all, these muscles will carry a significant load when performing professional activities.

Key words: professional and applied physical training; educational and methodical complexes; future physical therapists and rehabilitation specialists; higher education applicants.

Вступ. Зв'язок фізичного виховання з практичною діяльністю майбутніх фізичних терапевтів та реабілітологів найбільш вдало реалізується у професійно-прикладній фізичній підготовці здобувачів вищої освіти. Як один із компонентів фізичного виховання професійно-прикладна фізична підготовка є педагогічно спрямованим процесом забезпечення спеціалізованої фізичної підготовки до майбутньої професії [1].

Професійно-прикладна фізична підготовка – це складова фізичної підготовки, складний процес цілеспрямованого педагогічного впливу на необхідні фізичні, психічні, психофізіологічні й морфофункціональні показники розвитку організму, в результаті якого професійні знання і навички майбутніх фізичних терапевтів та реабілітологів матеріалізуються в надійні параметри готовності до виконання професійних функцій [2].

Пріоритетним завданням професійно-прикладної фізичної підготовки в медичному закладі вищої освіти є її покращення та вдосконалення механізмів ефективної адаптації студентів до майбутньої професійної діяльності. Тому професійно-прикладну фізичну підготовку майбутніх фізичних терапевтів та реабілітологів необхідно здійснювати з урахуванням специфіки й особливостей майбутньої професії. Потрібно спрямовувати її на формування професійно важливих фізичних і психологічних якостей, навичок та вмінь, підвищення стійкості організму до впливу різноманітних негативних факторів, у тому числі тих, що пов'язані з обраною професією [3, 4].

Локальні м'язові навантаження в майбутній професійній діяльності фізичних терапевтів та реабі-

літологів передбачають перебування у відносно статичному положенні м'язів ніг і тулуба та велику концентрацію зусиль у м'язах рук, кистей, шиї, очей, що є причиною виникнення передчасної втоми і зниження працездатності вже через нетривалий час роботи. У свою чергу, накопичення втоми може призвести до перенапруження нервової і м'язової систем, спричинити захворювання опорно-рухового апарату та органів зору. Тому для формування професійно важливих психічних і фізичних якостей у майбутніх фізичних терапевтів та реабілітологів слід використовувати вправи, спрямовані на розвиток загальної і статичної витривалості, а також координації рухів і реакції, що потребують підвищених вимог до органів зору, максимальної концентрації м'язових зусиль та уваги. Важливою умовою успішної професійно-прикладної фізичної підготовки є робота над розвитком точності рухів та координацією м'язів рук і кистей, від яких буде залежати якість роботи майбутніх фізичних терапевтів та реабілітологів [5, 6].

Мета роботи – висвітлити ефективні навчально-методичні комплекси професійно-прикладних фізичних вправ для формування професійно важливих умінь і навичок у майбутніх фізичних терапевтів та реабілітологів.

Основна частина. Наведені комплекси вправ є моєю авторською розробкою. Вони спрямовані на формування професійно важливих фізичних і психологічних якостей, навичок та вмінь здобувачів вищої освіти, а також на підвищення стійкості організму до впливу різноманітних негативних факторів, у тому числі тих, що пов'язані з обраною професією.

Комплекс вправ для шиї

Позитивна дія навчально-методичного комплексу вправ для розвитку м'язів шиї полягає в тому, щоб: покращити кровообіг голови та шиї і позитивно впливати на гостроту зору; розвивати активну та пасивну гнучкість і рухомість шиї; поліпшити координацію рухів та пришвидшити процеси мислення, покращити увагу і концентрацію.

Методичні вказівки:

1. Комплекс вправ можна виконувати як у положенні сидячи, так і в положенні стоячи, але основною вимогою при виконанні комплексу є рівна спина, витягнутий хребет та опущені вниз плечі.

2. Усі вправи, крім № 5 і № 7, слід виконувати у повільному темпі для ефективного опрацювання всіх м'язів шиї та голови.

3. При виконанні вправ необхідно усвідомлювати їх оздоровчий вплив та контролювати рухи у всіх положеннях.

4. Під час виконання вправ підрахунок можна здійснювати як уголос, так і подумки. При достатньому рівні володіння комплексом його можна виконувати під удари метронома та музичний супровід і тим самим змінювати темп виконання вправ.

5. Вправи № 5 і № 7, на відміну від усіх решти, слід виконувати чітко й акцентовано з максимальною концентрацією погляду в крайніх точках руху.

Вихідне положення (в. п.) одне і те ж для всіх вправ комплексу:

1. Стояти з рівним положенням спини або сидіти на краю стільця, шия витягнута, погляд спрямований уперед перед собою:

А. Нахилити голову вперед за допомогою долонь, які розміщені на тім'яній частині голови, утримувати положення на 1–8 рахунків. Нахилити голову назад, несильно при цьому її закидаючи, утримувати положення на 1–8 рахунків. Повторити 1 раз.

Б. Виконати всі рухи, як у вправі № 1, але утримувати положення протягом чотирьох рахунків без допомоги рук. Повторити 2 рази.

В. Виконати всі рухи, як у вправі № 1, але утримувати положення протягом двох рахунків без допомоги рук. Повторити 4 рази.

2. Нахили голови вправо та вліво:

А. Нахилити голову вправо, допомагаючи при цьому собі правою рукою, долоня якої розміщена на правій скроні, утримувати положення на 1–8 рахунків. Нахилити голову вліво, допомагаючи при цьому собі лівою рукою, долоня якої розташована

на лівій скроні, утримувати положення на 1–8 рахунків.

Б. Виконати всі рухи, як у вправі № 2, але утримувати положення протягом чотирьох рахунків без допомоги рук. Повторити 2 рази.

В. Виконати всі рухи, як у вправі № 2, але утримувати положення протягом двох рахунків без допомоги рук. Повторити 4 рази.

3. Нахили голови вперед і назад, вправо та вліво. На рахунок 1–2 нахилити голову вперед; 3–4 – нахилити голову назад; 5–6 – нахилити голову вправо; 7–8 – нахилити голову вліво. Повторити 2–4 рази.

4. Повороти головою направо та наліво. На рахунок 1–2 повернути голову направо і подивитись на задню частину правого плеча; 3–4 – повернути голову наліво та подивитись на задню частину лівого плеча. Повторити 2–4 рази.

5. Повороти головою направо та наліво з фіксацією погляду перед собою у в. п. На рахунок 1 повернути голову направо; 2 – в. п.; 3 – повернути голову наліво; 4 – в. п. Повторити 2–4 рази. *Методична вказівка:* вправу необхідно виконувати чітко та акцентовано з фіксацією погляду в крайніх точках руху.

6. Напівколові й колові рухи головою вправо та вліво:

А. На рахунок 1–4 нахилити голову вліво та зробити напівколовий рух нею зліва направо таким чином, щоб підборіддя прокочувалось або майже прокочувалось по грудній клітці; 5–8 – зробити те ж саме в інший бік. Повторити 2 рази.

Б. На рахунок 1–4 нахилити голову вліво та зробити напівколовий рух нею зліва направо таким чином, щоб потилиця прокочувалась або майже прокочувалась по спині; 5–8 – зробити те ж саме в інший бік. Повторити 2 рази.

В. На рахунок 1–8 зробити повний коловий рух головою за годинниковою стрілкою. Повторити 2 рази.

Г. На рахунок 1–8 зробити повний коловий рух головою проти годинникової стрілки. Повторити 2 рази.

Комплекс вправ для рук та фаланг пальців

Методичні вказівки:

1. Комплекс вправ можна виконувати двома способами:

а) повторюючи кожну вправу комплексу: на початковому рівні володіння комплексом – 4 рази, на середньому – 6 разів, на високому – 8 разів;

б) виконуючи комплекс вправ коловим методом: кожну окрему вправу в серії виконувати лише 1 раз,

проте кількість серій повинна бути такою: дві – на початковому рівні володіння комплексом вправ, три – на задовільному, чотири – на середньому, шість – на високому.

2. При середньому та високому рівнях володіння комплексом вправ можна поступово збільшувати темп його виконання.

3. При високому рівні всі наведені комплекси можна виконувати із закритими очима.

4. При високому рівні володіння комплексом вправ його можна виконувати під удари метронома та музичний супровід.

5. Комплекс вправ при систематичному його виконанні буде корисним як для майбутніх хірургів, нейрохірургів, стоматологів, вертебологів та анестезіологів, так і для всіх без винятку майбутніх лікарів, які тривалий час проводять за комп'ютером.

Слід зазначити, що всі вправи комплексу сприяють виробленню та вдосконаленню кінестетичних відчуттів м'язів кисті й предпліччя та мають важливе значення для координації рухів, формування рухових навичок і пізнання різних предметів зовнішнього світу:

1. В. п. – стійка кисті в замок на рівні грудей долонями донизу. На рахунок 1–8 виконати вісім колових рухів кистями; 1–8 – зробити те ж саме в інший бік. Повторити 2–4 рази. Вправа укріплює м'язово-зв'язковий апарат кисті, готує його до ефективного виконання комплексу вправ та покращує рухомість у променезап'ясткових суглобах.

2. В. п. – як у вправі № 1. На рахунок 1–8 виконати вісім хвилеподібних рухів руками та їх кистями у правий бік; 1–8 – виконати вісім хвилеподібних рухів руками та їх кистями у лівий бік. Повторити 2–4 рази. Вправа готує м'язово-зв'язковий апарат кисті до виконання комплексу вправ та покращує рухомість у променезап'ясткових суглобах.

3. В. п. – стійка кисть правої руки тримати на рівні грудей перпендикулярно до землі долонною поверхнею до себе, всі пальці разом. На рахунок 1 підняти вгору та опустити вниз великий палець; 2 – підняти вгору й опустити вниз вказівний палець; 3 – розвести і звести з'єднані разом пальці: вказівний із середнім та безіменний з мізинцем; 4 – опустити вниз і підняти вгору мізинець. Повторити 4 рази. Вправа

покращує внутрішньом'язову та міжм'язову координацію правої кисті. Зробити те ж саме лівою рукою.

4. В. п. – стійка кисть правої руки тримати на рівні грудей долонею до тулуба, всі пальці разом. На рахунок 1 опустити вниз та підняти вгору мізинець; 2 – розвести і звести з'єднані разом пальці: вказівний із середнім та безіменний з мізинцем; 3 – підняти вгору й опустити до всіх решта вказівний палець; 4 – підняти вгору та опустити вниз великий палець. Повторити 4 рази. Вправа сприяє розвитку внутрішньом'язової та міжм'язової координації правої кисті. Зробити те ж саме лівою рукою.

5. В. п. – стійка кисті тримати на рівні грудей долонями до тулуба або на відстані одна навпроти іншої, всі пальці разом. Виконати рухи вправи № 3 пальцями двох кистей одночасно та синхронно. Повторити 4 рази. Вправа сприяє розвитку внутрішньом'язової та міжм'язової координації і синхронізації роботи кистей рук.

6. В. п. – стійка кисті тримати на рівні грудей долонями до тулуба або на відстані одна навпроти іншої, всі пальці разом. Одночасно правою кистю виконати вправу № 1, а лівою – вправу № 3. Повторити 4 рази. Вправа сприяє розвитку внутрішньом'язової та міжм'язової координації і асинхронної координації рухів.

7. В. п. – стійка кисті тримати на рівні грудей долонями до тулуба або на відстані одна навпроти іншої, всі пальці разом. Одночасно правою кистю виконати вправу № 3, а лівою – вправу № 1. Повторити 4 рази. Вправа сприяє розвитку внутрішньом'язової та міжм'язової координації і асинхронної координації рухів.

Висновки. З огляду на особливості професійної діяльності майбутніх фізичних терапевтів та реабілітологів, їх професійно-прикладна фізична підготовка повинна спрямовуватись на розвиток статичної силової витривалості м'язів ніг, спини, живота і шиї. Адже саме ці м'язи будуть нести значне навантаження при виконанні професійних дій. Отже, від засвоєння професійно важливих рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей, здобутих у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки, будуть залежати успіхи в майбутній професійній діяльності фізичних терапевтів та реабілітологів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Кузнєцова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.02 / Кузнєцова Олена Тимофіївна. – К., 2018. – 613 с.

2. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.] ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – 2-ге вид., переробл. та доповн. – К. : Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.

3. Ткачук О. Г. Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх лікарів в освітньому процесі з фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ткачук Олена Геннадіївна. – К., 2019. – 274 с.

4. Хомич А. В. Методика програмування індивідуальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів у позааудиторній роботі вищого навчального закладу: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Хомич Анатолій Вікторович. – Луцьк, 2016. – 205 с.

5. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підруч. для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Л. : ПП «Кварт», 2011. – 303 с.

6. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

REFERENCES

1. Kuznetsova, O.T. (2018). *Methodychna systema zastosuvannia ozdorovchykh tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv* [Methodical system of application of health technologies in the process of physical education of students]. *Doctor's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].

2. Krutsevych, T.Yu., Panhelova, N.Ye., & Kryvchy-kova, O.D. (2011). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of physical education: textbook for students of higher educational establishments of physical education and sports]. Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].

3. Tkachuk, O.H. (2019). *Formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti maibutnikh likariv v osvithnomu protsesi z fizychnoho vykhovannia* [Formation of health-preserving competence of future doctors in the physical training educational process]. *Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].

4. Khomych, A.V. (2016). *Methodyka prohramuvannia indyvidualnykh fizkulturno-ozdorovchykh zaniat studentiv u pozaaudytornii roboti vyshchoho navchalnoho zakladu* [Methods of programming of students' individual physical culture and health recreation classes in extracurricular activities of higher educational institution]. *Candidate's thesis*. Lutsk [in Ukrainian].

5. Apanasenko, H.L., Popova, L.A., & Mahlovanyi, A.V. (2011). *Sanolohiia (medychni aspekty valeolohii)* [Sanology (medical aspects of valeology)]. Lviv: PP «Kvart» [in Ukrainian].

6. Krutsevych, T.Yu., & Bezverkhnia, H.V. (2011). *Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naseleennia* [Recreation in physical culture of different groups of the population]. Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].

Отримано 14.09.2023