

С. М. ІВАЩЕНКО (Київ)

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМ ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ ЛЮДСЬКОГО РЕЗЕРВУ ДЕРЖАВИ

Київський університет ім. Бориса Грінченка
<algis6274@hotmail.com>

Наведено результати застосування особливої методики фізичного виховання дітей і підлітків з порушенням стану здоров'я, спрямованої на розвиток у них основних фізичних якостей. Враховуючи факт, що в Україні, як і в багатьох інших країнах світу, поступово збільшується кількість дітей і підлітків, з певними порушеннями стану здоров'я, виникає проблема виконання функцій за займаною посадою в процесі трудової діяльності в межах промислового або аграрного сектора працездатна людина повинна мати певні фізичні якості (витривалість, силу, вправність, координацію рухів тощо). Крім того, ці якості вкрай важливі для осіб, які проходять службу в лавах силових структур держави. Дані статистичних досліджень свідчать про те, що рівень розвитку основних фізичних якостей в осіб, у яких в дитячому та підлітковому віці були відхилення у стані здоров'я, значно нижчий, ніж у практично здорових. Але в більшості випадків за спеціальною методикою реабілітаційно-профілактичного тренування можна досягти усунення (часткового або повного) тих порушень стану здоров'я, що мали місце у цих осіб у дитячому і підлітковому віці. В решти випадках можна досягти потрібного для успішної трудової діяльності рівня розвитку основних фізичних якостей цих осіб, незважаючи на наявність у них захворювань або патологічних станів.

Ключові слова: основні фізичні якості; система фізичного виховання; відхилення у стані здоров'я; придатність до виду діяльності.

Вступ. В Україні, як і в багатьох інших країнах світу, значну увагу приділяють пошуку шляхів вирішення важливих наукових проблем [4]. Тому в різних галузях практичної діяльності людини проводять значну кількість науково – дослідних робіт, основні результати яких публікують у фахових наукових виданнях [2, 7].

Аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури свідчить про те, що останніми роками велику кількість досліджень було присвячено питанням впливу несприятливих факторів на стан здоров'я населення [10], поширення певних захворювань серед молоді [3], інноваційним методикам лікування поширених нозологічних форм [1, 6], психофізіологічній підтримці трудової діяльності фахівців [5] та іншим актуальним проблемам [9].

Але, на жаль, до цього часу залишається ще недостатньо вивченим питання про формування стратегічного людського ресурсу будь – якої держави за рахунок цілеспрямованої роботи з особами молодого віку, у яких мають місце функціональні відхилення у стані здоров'я. Саме така ситуація спонукала автора до проведення даного дослідження [8].

Мета дослідження – вивчення можливості поповнення стратегічного людського резерву держави за рахунок осіб з відхиленнями у стані здоров'я шляхом проведення з ними комплексних науково обґрунтованих реабілітаційних і профілактичних заходів.

Матеріали і методи. Дослідження проводили в період з вересня 2016 р. по липень 2019 р. на базі Київського університету ім. Бориса Грінченка та інших навчальних закладів Києва. У дослідженні брали участь 248 осіб віком від 12 до 16 років, у яких, за результатами диспансеризації встановлено функціональні порушення стану здоров'я.

Під час роботи з даним контингентом осіб застосовано такі наукові методи: вивчення медичної документації осіб з порушеннями стану здоров'я, методи педагогічного обстеження та педагогічного експерименту, фізикального обстеження учасників дослідження, анкетування, інтерв'ю, тестування фізичних якостей в динаміці та методи статистичної обробки отриманих даних.

Результати та їх обговорення. На першому етапі роботи проведено комплексне медичне обстеження і тестування основних фізичних якостей в осіб, які брали участь у дослідженні, та порівняння отриманих даних з даними практично здорових такого самого віку. Встановлено, що показники фізичних якостей дітей і підлітків з визначеними хронічними захворюваннями та порушеннями функціонального стану організму значно нижчі, ніж у дітей і підлітків без таких порушень.

На другому етапі роботи протягом всього періоду дослідження з учасниками, у яких були порушення стану здоров'я, проводили систематичні заняття з фізичної підготовки із застосування спеціальних тренувально – відновлювальних програм. При цьому дані програми розробляли для кожного з учасників дослідження з урахуванням індивідуальних особливостей їх організму та умов проживання. Заняття проводили щоденно під контролем спеціалістів з медичної реабілітації. Отримані дані фіксували в спеціальних протоколах для забезпечення можливості дослідження динаміки змін основних показників фізичного розвитку учасників дослідження.

Нарешті, на третьому етапі проведено підсумкове комплексне медичне обстеження всіх осіб, які брали участь у даному дослідженні та заключне тестування рівня розвитку їх фізичних властивостей. Встановлено, що масштаб відставання розвитку основних фізичних властивостей у дітей і підлітків з відхиленнями у стані здоров'я суттєво зменшився порівнянно з практично здоровими.

Для зручності виконання розрахунків отримані показники фізичних властивостей осіб, які брали участь у даному дослідженні (основна група – практично здорові; контрольна група – особи з відхиленнями у стані здоров'я) виражали в умовних одиницях. При цьому орієнтувалися на типові показники, характерні для більшості осіб молодого віку в Україні. Для кожного з вікових показників фізичних властивостей визначено допустимий діапазон відхилень (від максимальних до мінімальних значень, які знаходяться в діапазоні загальної норми). За орієнтир взято значення максимальних показників, характерних для певної вікової категорії осіб, і визначено їх відповідність рівню 100 ум. од.

Після цього у кожного з учасників основної і контрольної груп визначали реальні показники основних фізичних властивостей і порівнювали їх з максимальними значеннями діапазону норми для даної вікової категорії.

Дослідження проведено на початку роботи (2016 р.) та після застосування спеціальних тренувально – реабілітаційних програм для учасників контрольної групи (2019 р.). Це забезпечило можливість дослідити динаміку змін показників основних фізичних властивостей як в осіб з відхиленнями у стані здоров'я, так і у практично здорових. Отримані дані наведено в таблиці.

**Динаміка змін показників фізичних властивостей
учасників дослідження ($M \pm m$)**

Фізична властивість	Основна група		Контрольна група	
	2016 р.	2019 р.	2016 р.	2019 р.
Сила	86,2 ± 4,1	87,1 ± 4,2	64,6 ± 3,4	85,4 ± 4,1
Витривалість	79,3 ± 3,9	80,4 ± 4,0	61,9 ± 3,3	79,3 ± 3,9
Спритність	91,1 ± 4,8	89,3 ± 4,7	72,3 ± 3,7	88,2 ± 4,0
Вправність	68,8 ± 3,5	70,1 ± 3,6	55,4 ± 3,0	69,0 ± 3,6
Координація рухів	72,5 ± 3,7	71,9 ± 3,7	59,8 ± 3,2	70,8 ± 3,6

Як видно з таблиці, показники розвитку основних фізичних властивостей (ум. од.) в осіб з відхиленнями у стані здоров'я на початку дослідження були значно нижчими порівняно з показниками практично здорових. Але наприкінці періоду проведення дослідження, завдяки застосуванню спеціальних індивідуальних тренувально – реабілітаційних програм, масштаб цього відставання значно зменшився.

Таким чином, проведення цілеспрямованої системної роботи з дітьми і підлітками з порушенням стану здоров'я дозволило досягти належного рівня розвитку в них основних фізичних властивостей, незважаючи на наявність захворювань або патологічних станів.

Висновки. На основі даних, отриманих в процесі проведення даного дослідження, можна дійти таких висновків: 1. Нині (як в нашій країні, так і в багатьох інших країнах світу) зберігається тенденція до поступового збільшення кількості осіб молодого віку з відхиленнями стану здоров'я. 2. У переважній більшості випадків масштаби проявів відхилень у стані здоров'я осіб молодого віку можна суттєво зменшити за умови системного застосування спеціальних реабілітаційних і профілактичних програм. 3. Контингент населення, включає осіб з функціональними відхиленнями у стані здоров'я, є важливим резервом, який після застосування відповідних спеціальних заходів можна використовувати для поповнення стратегічного людського ресурсу держави.

Список літератури

1. Боднар П. М., Михальчишин Г. П., Комісаренко Ю. І. Ендокринологія: Підручник / За ред. проф. П. М. Боднара. – Вид. 3-тє. – Вінниця: Нова книга, 2013. – 480 с.
2. Іващенко С.М. Корекція стану здоров'я осіб молодого віку з метою поповнення людського резерву Збройних Сил України // Збірник наукових праць Національного військово-медичного клінічного центру «ГВКГ» Міністерства оборони України. – 2019. - № 26. – С. 42–48.
3. Поляков О. А., Прокопенко Р. О., Писарчук А. В. Автоматизована система оцінки психофізіологічного забезпечення трудової діяльності працюючих осіб старшого віку: Метод. рекомендації. – К., 2007. – 15 с.
4. Полянський І. Ю. Лікувальна тактика у хворих на гострий перитоніт // Шпитальна хірургія. – 2008. – № 2. – С. 12–14.
1. Bodnar P. M., Mihal'chishin G. P., Komisarenko Yu. I. Endokrinologiya: Pidruchnik / Za red. prof. P. M. Bodnara. – Vid. 3-te. – Vinnicya: Nova kniga, 2013. – 480 p.
2. Ivashchenko S.M., Korekciya stanu zdorovia osib molodogo viku z motoyu popovnennia ludskogo rezervu Zbroynich Syl Ukraini // Zbirnyk naukovich prac Nacionalnogo viyskovo-medichnogo klinichnogo tsentru «GVKG» Ministerstva oborony Ukrainy. – 2019. – № 26. – С. 42–48.
3. Polyakov O. A., Prokopenko R. O., Pisarchuk A. V. Avtomatizovana sistema ocinki psihofiziologichnogo zabezpechennya trudovoї diyal'nosti pracuyuchih osib starshogo viku: Metod. rekomendacii. – K., 2007. – 15 p.
4. Polyans'kij I. Yu. Likuval'na taktika u hvorih na gostrij peritonit // S.pital'na hirurgiya. – 2008. – № 2. – P. 12–14.

5. Свінцицький А. С., Яременко О. Б. Ревматичні хвороби та синдроми. – К.: Кн. плюс, 2006. – 680 с.
6. Федоренко З. П., Гайсенко А. В., Гулак Л. О. Рак в Україні, 2009–2010 // Бюл. Нац. канцер – реєстру. – 2011. – № 12. – С. 57–58.
7. De Angelis R.R., Salaffi F., Grassi W. Prevalence of spondyloarthropathies in an Italian population sample: a regional community – based study // Scand. J. Rheumatol. – 2007. – Vol. 36. № 1. – P. 14–21.
8. Ivashchenko S. System of Physical Education in Secondary Schools and Preventive Medicine in Ukraine // FIEP Bulletin, Journal of the International Federation of Physical Education. – 2018. Vol. 3. – P. 73 – 78.
9. Sala P., Marchiole P., Gittadini G. Is magnetic resonance imaging useful in early evaluation of women on neoadjuvant chemotherapy for locally advanced cervical cancer? // Eur. J. Gynaecol. – 2012. – Vol. 33, № 1. – P. 31–36.
10. Tiniacos D.G., Brunt E.M. Nonalcoholic fatty liver disease: pathology and pathogenesis // Ann. Rev. Pathol. – 2010. – Vol. 5. – P. 145–171.
5. Svincic'kij A. S., Yaremenko O. B. Revmatichni hvorobi ta sindromi. – K.: Kn. plus, 2006. – 680 p.
6. Fedorenko Z. P., Gajsenko A. V., Gulak L. O. Rak v Ukraïni, 2009–2010 // Byul. Nac. kancer – reestru. – 2011. – № 12. – P. 57–58.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛИЦ
С НАРУШЕНИЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ФОРМИРОВАНИЕ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО РЕЗЕРВА ГОСУДАРСТВА

С. Н. Иващенко (Киев)

Приведены результаты применения особой методики физического воспитания детей и подростков с нарушениями состояния здоровья, направленной на развитие у них основных физических качеств. Учитывая факт, что в Украине, как и во многих других странах мира, постепенно увеличивается количество детей и подростков с определёнными нарушениями состояния здоровья, возникает проблема подготовки стратегического человеческого резерва государства. Для успешного выполнения функций по занимаемой должности в процессе трудовой деятельности в пределах промышленного или аграрного сектора трудоспособный человек должен иметь определённые физические качества (выносливость, силу, ловкость, координацию движений и др.). Кроме того, эти качества крайне важны для лиц, проходящих службу в рядах силовых структур государства. Данные статистических исследований свидетельствуют о том, что уровень развития основных физических качеств у лиц, у которых в детском и подростковом возрасте были отклонения в состоянии здоровья, значительно ниже, чем у практически здоровых. Но в подавляющем большинстве случаев с помощью специальной методики реабилитационно-профилактической тренировки можно достичь исправления (частичного или полного) тех нарушений состояния здоровья, которые имели место у этих лиц в детском и подростковом возрасте. В других случаях можно достичь необходимого для успешной трудовой деятельности уровня развития основных физических качеств этих лиц, несмотря на наличие у них заболеваний или патологических состояний.

Ключевые слова: основные физические качества; система физического воспитания; отклонения в состоянии здоровья; пригодность к виду деятельности.

DEVELOPMENT THE PHYSICAL QUALITIES
OF PERSONS WITH HEALTH DISORDERS AND FORMATION
THE HUMAN RESERVE OF THE STATE

S. N. Ivaschenko (Kiev, Ukraine)

Kiev Boris Grinchenko University

Introduction. This article presents some results of the application a special method of physical education designed for children and adolescents with health deviations. **Purpose of the study.** The purpose of this study was to estimate level of effectiveness of modern teaching programs aimed at developing all basic physical qualities of young persons. **Materials and methods.** During the work with this contingent of persons the following scientific methods

were used: study of medical documentation of persons with health disorders, methods of pedagogical examination and pedagogical experiment, physical examination of research participants, questionnaires, interviews, testing of physical qualities in dynamics and methods of statistical processing. **Results and discussion.** Considering the fact that in Ukraine, as in many other countries of the world, the number of children and adolescents with certain health deviations is gradually increasing, the problem of formation the state's strategic human reserve arises nowadays. In order to perform the functions in the process of labor within the industrial or agricultural sector successfully, an able – bodied person must demonstrate certain physical qualities (endurance, strength, dexterity, coordination of movements, etc.). In addition, these qualities are extremely important for people serving in the ranks of state power structures. The data of statistical studies indicate that in most cases the level of development all basic physical qualities in those individuals who had deviations in their health in childhood and adolescence is significantly lower than the level of development those qualities in practically healthy individuals. But in the vast majority of cases, by means of using a special technique of rehabilitation and preventive training, it is possible to achieve the correction (partial or complete) of those health disorders that occurred in these people in childhood and adolescence. And in other cases, it is possible to achieve such level of development all basic physical qualities of these people that are necessary for work – serve successfully, despite the existence of diseases or pathological conditions. **Conclusions.** Based on the data obtained in the course of this study, the following conclusions can be drawn: 1. Today (both in our country and in many other countries) there is a tendency to gradually increase the number of young people with disabilities. 2. In the vast majority of cases, the scale of manifestations of health disorders in young people can be significantly reduced by the systematic use of special rehabilitation and prevention programs. 3. The contingent of the population, including persons with functional disabilities, is an important reserve, which after the application of appropriate special measures can be used to replenish the strategic human resources of the state.

Key words: basic physical qualities; physical education system; deviations in the state of health; suitability for the type of activity.