

2. Березовский Н.А. ЛФК при заболеваниях дыхательных путей и легких / Н.А. Березовский, Н.Г. Триняк. – К. : Здоровье, 2017. – 112с.
3. Ефимова Л.К. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания / Л.К. Ефимова, Л.П. Костромская. – Киев. : Здоровье, 2016. – 85 с.
4. Поташов Д.А. Особенности и результаты восстановительного лечения больных хроническим обструктивным бронхитом в условиях специального отделения / Проблемы социальной гигиены и истории медицины //Д.А. Поташов. – М. : 2014. – № 3. – С. 66-70.
5. Izquierdo-Alonso JL, Rodriguez-González-moro JM, de Lucas-Ramos P. Prevalence and characteristics of three clinical phenotypes of chronic obstructive pulmonary disease (COPD). Respir Med 2013; 107: 724–731.
6. Kim V, Criner GJ. The chronic bronchitis phenotype in chronic obstructive pulmonary disease. Curr Opin Pulm Med 2015; 21: 133–141.
7. Sundh J, Johansson G, Larsson K. The phenotype of concurrent chronic bronchitis and frequent exacerbations in patients with severe COPD attending Swedish secondary care units. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis 2015; 10: 2327–2334.

References

1. Anisimova G.A. (2016), Rol lechebnoy gimnastiki v protsessah vosstanovleniya funktsii dyihaniya pri hronicheskikh nespetsificheskikh zabolevaniyah legkih / – Lvov, – 20 p.
2. Berezovskiy N.A. (2017), LFK pri zabolevaniyah dyihatelnykh putey i legkih – K. : Zdorove, – 112 p.
3. Efimova L.K. (2016), Lechebnaya fizkultura pri zabolevaniyah organov dyihaniya. – Kiev – Zdorov'e – 85p.
4. Potashov D.A. (2014), Osobennosti i rezultaty vosstanovitel'nogo lecheniya bolnykh hronicheskim obstruktivnyim bronhitom v usloviyah spetsial'nogo otdeleniya / Problemy sotsial'noy gigeny i istorii meditsiny – M. : 2014. – № 3. – pp. 66-70.
5. Izquierdo-Alonso JL, Rodriguez-González-moro JM, de Lucas-Ramos P. (2013), Prevalence and characteristics of three clinical phenotypes of chronic obstructive pulmonary disease (COPD). Respir Med №107, pp. 724–731.
6. Kim V, Criner GJ. (2015), The chronic bronchitis phenotype in chronic obstructive pulmonary disease. Curr Opin Pulm Med, № 21, pp.133–141.
7. Sundh J, Johansson G, Larsson K. (2015), The phenotype of concurrent chronic bronchitis and frequent exacerbations in patients with severe COPD attending Swedish secondary care units. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis, №10, pp. 2327–2334.

Гаева С.О.

старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Гаевий В.Ю.

старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Рябіна С.А.

старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини

Національний університет державної фіскальної служби України

РОЛЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ ЗВО

У статті розглянуті основні аспекти функціонального тренування. Виявлено особливості та переваги даного напрямку фітнес-індустрії. Обґрунтовано доцільність використання функціонального тренування студентів ЗВО. Описані популярні методики функціональних тренувань. Автор показав, що найважливішою особливістю функціонального тренінгу є відсутність зайвої напруги в суглобах і хребті, що зменшує ймовірність травм, пов'язаних з неприємним положенням частин тіла під час фізичного навантаження. Тренувальний процес з використанням власної ваги тіла вимагає мінімум устаткування, що робить цей ефективний вид у дуже економічному, використовуючи великий вибір методик і прийомів.

Ключові слова: функціональний тренінг, студенти, м'язи, рухи, тіло.

С.А. Гаевая, В.Ю. Гаевой, С.А. Рябина. Роль функционального тренинга в процессе самостоятельных занятий студентов ВУЗов. В статье рассмотрены основные аспекты функциональной тренировки. Выявлены особенности и преимущества данного направления индустрии фитнеса. Обоснована целесообразность использования функциональной тренировки студентов ВУЗов. Описаны популярные методики функциональных тренировок. Автор показал, что важнейшей особенностью функционального тренинга является отсутствие лишнего напряжения в суставах и хребте, который уменьшает вероятность травм, связанных с неестественным положением частей тела во время физической нагрузки. Тренировочный процесс с использованием собственного веса тела требует минимум оборудования, которое делает этот эффективный вид очень экономическим, используя большой выбор методик и приемов.

Ключевые слова: функциональный тренинг, студенты, мышцы, движения, тело.

Gaeva S., Gaevyu V., Riabina S. The role of functional training in the process of independent classes of students of high school. In the articles considered basic aspects of the functional training. Features and advantages of this direction of industry of fitness are educed. Expediency of the use of the functional training of students of high school is reasonable. Described popular methodologies of the functional training. An author showed that the major feature of the functional training is absence of

superfluous tension in joints and backbone, that diminishes probability of traumas, parts of body related to unnatural position during physical activity. He allows to support in tone and work over muscles that is mainly involved only in everyday life. A training process with the use of own b.w. requires an equipment that does this effective kind in very economic minimum, using the great choice of methodologies and receptions. The functional training is unique innovative technology that has considerable favourable influence on development of physical internal skills of student. In such programs, as a rule, the most natural for a man motions are used - the varieties of walking and at run, squat, inclinations and turns of trunk that does these employments accessible for any categories of population. Provide for, that exactly programs of this direction perspective in a nearest period of development industries of fitness and will promote motivation to engaging in a physical culture and sport of student young people.

Key words: functional training, students, muscles, movements, body.

Постановка проблеми. У даний час існує багато форм занять фізичними вправами. Великою популярністю серед студентської молоді користуються заняття аеробікою та атлетичною гімнастикою. Як показує досвід, що зацікавленість до такого роду занять знижується через 1,5-2 роки. У результаті чого з'являється актуальна проблема пошуку нових форм фізичної активності студентів для фізичного удосконалення.

Серед інноваційних видів в сфері фізичної культури і спорту є функціональне тренування. Американський коледж спортивної медицини провів опитування професіоналів у сфері фітнесу і охорони здоров'я і опублікував результати провідних трендів на 2018 р. В опитуванні прийняли участь більше чотирьох тисяч фахівців із США, Японії, Німеччини, ОАЕ і багатьох інших країн. За результатами досліджень було виявлено, що функціональний фітнес є лідируючим напрямом [1,3].

Функціональний тренінг передбачає якісно інший підхід до навчання фізичних вправ, коли студенти усвідомлюють, що кожен м'яз функціонує як окрема ланка в ланцюзі основних м'язових груп.

Сьогодні фітнес-експерти рекомендують функціональне тренування як спосіб збільшити координацію, м'язову силу і витривалість - і, в кінцевому рахунку, побудувати тіло, більш пристосоване для повсякденного життя і спортивної роботи [4].

Мета дослідження – виявити та обґрунтувати основи функціонального тренування студентів ЗВО.

Матеріал і методи дослідження: аналіз та вивчення літературних джерел, інформації з всесвітньої мережі Інтернет.

Виклад основного матеріалу. Функціональний тренінг багато в чому відрізняється від інших видів оздоровчих фітнес-технологій, велика частина яких спрямована на зниження ваги або збільшення м'язів. Він дозволяє підтримувати в тонусі і опрацювати м'язи, які в основному задіяються тільки в повсякденному житті.

Це рухи, які ми кожен день виконуємо, займаючись спортом, прибираючи квартиру, граючи з дітьми. Ті рухи, які, незважаючи на свою простоту і природність, вимагають від нас функціональної сили, гнучкості, рівноваги і координації.

Як зазначають спеціалісти з даного напрямку, можна виокремити ряд переваг функціонального тренування:

- можливість його проведення в групах, де емоційна та змагальна складова мотивують досягти поставленої мети набагато швидше;

- відпрацьовуються рухи необхідні людині в повсякденному житті;

- сприяння розвитку основних рухових якостей;

- виправлення і компенсація дефектів постави та захворювань опорно-рухового апарату, що обмежують рухливість тіла;

- відсутність зайвої напруги в суглобах, хребті зменшує ймовірність появи травм, пов'язаних з неприродним положенням частин тіла під час навантаження.

- використання вільної ваги (власної ваги) або спеціальне спортивне обладнання;

- поєднання аеробних навантажень з силовими вправами та ін.[2,5].

Існує 5 принципів функціонального тренінгу, які запропонував Д. Шептуха:

1. «Вправи в положенні стоячи»;

2. «Тренінг з використанням вільної ваги»;

3. «Базові вправи»;

4. «Тренінг в швидкісному стилі»;

5. «Тренування рухів, а не м'язів».

До принципів побудови функціонального тренінгу належать: багатосуглобні вправи; динамічне виконання вправ без негативних повторень; можливість наявності плиометрики; багатоповторюваність вправ; круговий формат тренінгу; нестабільне навантаження і амплітуда рухів, що змінюється; використання нестандартного тренувального інвентарю для обтяжування вправ.

Методик функціональних тренувань є безліч та побудовані вони по-різному. До найбільш популярних можна віднести:

- метод Cross Fit, який включає в себе дуже багато рухів і комбінує їх у найрізноманітніших поєднаннях. Система кругових тренувань Кросфіт виникла в США як система тренування пожежних, але швидко здобула всесвітню популярність і за межами професії [4].

За словами фітнес-директора клубу Sportown Володимира Колесникова, кросфіт - це кругове тренування, яке полягає у виконанні певного комплексу вправ за мінімальний час. Вона має принципові відмінності від звичайних кругових тренувань.

По-перше, в комплексі використовуються навантаження, спрямовані на розвиток відразу декількох фізичних якостей, таких як сила, витривалість і спритність. У зв'язку з цим підготовку за системою Кросфіт зазвичай ділять на три складові частини: важка атлетика, гімнастика і кардіо.

По-друге, в цих тренуваннях не використовують ізольованих вправ як на тренажерах, так і з вільним вагою. У Кросфіт тренування максимально функціональні. У підготовку входять базові важкоатлетичні вправи ... Виконуються тяги, жими, ривки, поштовхи, підйоми на груди і комбінації цих вправ з гириями, штангами і гантелями. Так само включаються вправи з власною вагою (бруси, турнік, кільця, стрибки, вистрибування, випади) і вправи на витривалість - це біг, скакалка, кардіотренажери, плавання, велосипед.

По-третє, в Кросфіт не існує змагальних вправ. На турнірах спортсмени можуть виконувати різні вправи і їх поєднання. Підготовка будується на опрацюванні різних фізичних якостей у різні дні тренувань. Наприклад, таке поєднання: сила і спритність, витривалість і спритність, витривалість і сила [7,9].

Тренувальну концепцію кросфіту можна назвати однією з кращих в розвитку загальної фізичної підготовки.

- використання функціональних петель TRX. Правильне регулювання ременів дозволить займатися з потрібним рівнем навантаження (від 5% до 100% своєї ваги), яке коригується різним коефіцієнтом стабілізації і дозволяє отримувати будь-яку бажану інтенсивність тренування. Основний аспект цих тренувань - на гармонійний та ефективний розвиток м'язів-стабілізаторів (core). Тренування з власною вагою виключає осьове навантаження на хребет, саме тому тренажер TRX стане незамінним і для підлітків

Функціональний тренінг проводиться і як окреме тренування, і як доповнення до традиційного силового тренінгу. Ускладнення тренування відбувається не за рахунок збільшення ваги обтяження, а за рахунок ускладнення рухів за допомогою спеціального обладнання, зокрема з використанням тренажерів з вільною траєкторією виконання руху, таких як Total Gym.

У роботі за програмою «Функціональний тренінг» використовується і вага власного тіла і аксесуари з балансу основою, такі як «ребаундерів» (або в народі батут) на яких виконуються вправи, активізуючи більшу кількість м'язів, як великих, так і дрібних (глибокі постуральні м'язи), які на звичайних тренажерах не працюють. Основна мета полягає в утриманні рівноваги, щоб не впасти або не скотитися з нестійкою поверхні, що сприяє втраті більшої кількості енергії, при цьому суглоби надійно оберігаються від зайвого впливу, так як нестійка, пружна поверхня приймає на себе частину ударного навантаження.

Система кабельної тяги дозволяє виконувати ряд функціональних багатоплощинних рухів. Висоту кріплення кабельної тяги можна встановити відповідно до зросту користувача, що забезпечує оптимальне додаток сили і мінімізує отримання травм [6,9].

Тренування на Тотал Джим відбувається з власною вагою, що, на думку фахівців, оптимально як для реабілітації, так і для функціонального тренінгу. Лікар-реабітолог або персональний тренер при цьому мають змогу підібрати для будь-якого клієнта оптимальний рух, оскільки Тотал Джим завдяки наявності 9 рівнів опору і індивідуальної настройки висоти і кута платформи, дозволяє виконувати більш 250 вправ. Досконала біомеханіка тренажера забезпечує ідеальну траєкторію рухів під час занять.

Ліза Бредфорд, фізіотерапевт, доктор медичних наук, Президент Ascent Therapy Clinic, вважає, що обладнання Gravity стало справжньою знахідкою для лікарів: «Коли у пацієнта закінчується фізіотерапевтичний курс, перехід на програму GRAVITY® від Total Gym дозволяє непомітно переключитися з реабілітації на тренування, які також знаходяться під контролем фізіотерапевта. Необмежений діапазон можливостей по регулюванню опору в процесі занять допомагає фахівцям контролювати процес відновлення після травми і давати потрібні рекомендації».

Незважаючи на різноманітні методики функціональних тренувань, спеціалісти з даного напрямку фітнесу з кожним днем удосконалюють свої заняття. Так, спеціально для мереж клубів ALEX FITNESS і OLYMP (Росія) всесвітньо відомий італійський презентер і організатор міжнародних конвенцій, методист Еразмо Шипіоне розробив нові надзвичайно інтенсивні формати класів функціональні тренування, які, мабуть, можна вважати останньою сходинкою фітнес-еволюції. В результаті сплаву інтервального і функціонального тренінгів, а також на підставі досліджень протоколу Табата, були розроблені високоінтенсивні класи ALEX FAT BURNER і ALEX INTENSIVE EXPRESS.

Тривалість тренувань ALEX FAT BURNER і ALEX INTENSIVE EXPRESS, орієнтованих на конкретний обсяг фізичного навантаження, становить 30 хвилин.

Тренування ALEX INTENSIVE EXPRESS – високоінтенсивна 30 хвилинна програма, де опрацьовуються всі основні м'язові групи. Заняття, спрямоване на те, як розвинути силову витривалість, включає вправи з власною вагою і додатковим обтяженням. Результатом роботи будуть гармонійно розвинуті фізичні показники, отримані лише за 30 хвилин тренувань [3,8].

Висновки. Таким чином, функціональне тренування – це унікальна інноваційна технологія, яка має значний сприятливий вплив на розвиток фізичних якостей студента. У таких програмах, як правило, застосовуються найбільш природні для людини рухи - різновиди ходьби й бігу, присідання, нахили й повороти тулуба, що робить ці заняття доступними для будь-яких категорій населення. Передбачають, що саме програми цього напрямку перспективні в найближчий період розвитку фітнес-індустрії та підвищать мотивацію до занять фізичною культурою і спортом студентської молоді.

Література

1. Беляк Ю. І. Функціональне тренування як засіб підвищення рухової підготовленості людини / Беляк Ю. І., Опришко Н. М. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 3. – С.58-61.

2. Эдвард Т. Хоули Оздоровительный фитнес: [учебное пособие] / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 355 с.
3. 20 причин на користь функціонального тренінгу [Електронний ресурс]: <http://malibu-sport.com.ua/uk/sovety-ot-professionalov/20-prichin-v-polzu-funkcionalnogo-treninga/>.
4. Здоровье и красота через движение. Функциональный тренинг – фитнес-тренировки по-новому [Електронний ресурс]: <http://www.sport-4health.com/funk-trening.php>.
5. Кроссфит что это и с чего начать [Электронный ресурс]: http://www.marieclaire.ru/krasota/krasota_blog-o-krasote/krossfit-cto-eto-takoe-i-s-chego-nachat/.
6. Молохвей Е. В. Функциональный тренинг как направление фитнеса в системе подготовки студентов основного учебного отделения / Е. В. Молохвей // Общественные и гуманитарные науки : тезисы докладов 81-й научно-технической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием), Минск, 1-12 февраля 2017 г. / Белорусский государственный технологический университет. - Минск : БГТУ, 2017. - С. 61.
7. Развитие фитнес-индустрии: тенденции и перспективы [Электронный ресурс]: <http://nbr.com.ua/news-anons/856-razvitie-fitness-industrii-tendentsii-i-perspektivy>.
8. Похудеть месяц с помощью тренировок реально [Электронный ресурс]: <http://www.sportobzor.ru/fitnes/pohudet-za-mesyac-s-pomoschyu-trenirovok-eto-realno.html>.
9. Функціональний тренінг [Електронний ресурс]: <http://sportlandclub.com.ua/service/funkczonalnij-trenng/>.

Reference

1. Beliak Y. I. (2009) Functional training as a means of improving motor's human readiness/ Beliak Y. I., Opryshko N. M.// Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. no 3, pp.58-61.
2. Edvard T. Khouly Wellness fitness: [tutorial] (2000)/ Edvard T. Khouly, B. Don Frenke. – K. Olimpiiska literatura, 355 pp.
3. 20 reasons for the cynicism of functional training [Electronic resource]: <http://malibu-sport.com.ua/uk/sovety-ot-professionalov/20-prichin-v-polzu-funkcionalnogo-treninga/>.
4. Health and beauty through movement. Functional training - fitness training in a new way [Electronic resource]: <http://www.sport-4health.com/funk-trening.php>.
5. Crossfit what is it and where to start [Electronic resource]: http://www.marieclaire.ru/krasota/krasota_blog-o-krasote/krossfit-cto-eto-takoe-i-s-chego-nachat/.
6. Molokhvei E. V. Functional training as a fitness direction in the system of training students in the main educational department (2017)/ E. V. Molokhvei // Suspielni ta humanitarni nauky: tezy dopovidei 81-yi naukovo-tekhnichnoi konferentsii profesorsko-vykladatskoho skladu, naukovykh spivrobitynykiv ta aspirantiv (z mizhnarodnoiu uchastiu), February 1-12, 2017/ Biloruskyi derzhavnyi tekhnolohichnyi universytet. - Minsk: BDTU, p. 61.
7. Development of the fitness industry: trends and perspectives [Electronic resource]: <http://nbr.com.ua/news-anons/856-razvitie-fitness-industrii-tendentsii-i-perspektivy>.
8. Lose a month with the help of training really [Electronic resource]: <http://www.sportobzor.ru/fitnes/pohudet-za-mesyac-s-pomoschyu-trenirovok-eto-realno.html>.
9. Functional Training [Electronic resource]: <http://sportlandclub.com.ua/service/funkczonalnij-trenng/>.

Герасименко О. С.

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка**

Закаляк Н. Р.

**кандидат медичних наук, доцент
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка**

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ОСІБ З НАСЛІДКАМИ АМПУТАЦІЇ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ

У роботі досліджується проблема покращення якості життя людини після ампутації нижньої кінцівки в післялікарняному періоді реабілітації. Проведений аналіз сучасного стану реабілітації осіб, які набули статусу людини з інвалідністю внаслідок ампутації нижніх кінцівок. Показано, що в системі реабілітації цієї категорії осіб відсутній єдиний організаційно-методичний підхід до реабілітаційного процесу загалом і окрім протезування та навчання ходьби у протезі, всі інші реабілітаційні втручання з перспективою на покращення якості життя є поодинокими, фрагментованими і випадковими. Нами запропонована програма фізичної реабілітації осіб з ампутацією нижньої кінцівки на рівні гомілки, зорієнтована на максимальну ліквідацію недоліків, спричинених набуткою патологією, поліпшення функціонального стану систем та органів, зниження ризику виникнення ускладнень та максимальну соціальну адаптацію. Вивчення змін якості життя осіб з ампутацією нижньої кінцівки на рівні гомілки після реалізації програми фізичної реабілітації на післялікарняному етапі свідчить про достовірні позитивні зрушення за всіма досліджуваними компонентами сфери якості життя.

Ключові слова: фізична реабілітація, ампутація, протезування, якість життя.

Герасименко Александр Сергеевич, Закаляк Наталия Романовна. Влияние физической реабилитации на качество жизни лиц с последствиями ампутации нижней конечности. В работе исследуется проблема улучшения