

Державний заклад  
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШІНСЬКОГО»

## **ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

збірник наукових праць

Одеса  
2021

УДК:376  
П781

ДРУКУЄТЬСЯ ЗА РІШЕННЯМ  
Вченої Ради

ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського  
(протокол № 7 від 25.03.2021 р.)

#### РЕЦЕНЗЕНТИ:

**Ганчар І.Л.** – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету «Одеська морська академія».

**Кисличенко В.А.** – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної освіти Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського.

#### РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

*Головний редактор* – професор **Форостян О. І.**

*Відповідальний редактор* – доцент **Соколова Г. Б.**

*Технічний редактор* – викладач **Маматова З. Р.**

#### Члени редколегії:

**Соколова Г.Б.** – доктор психологічних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

**Лещій Н.П.** – доктор педагогічних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

**Арнаутова Л.В.** – доцент, кандидат медичних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

**Начинова О.В.** – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

**Притиковська С.Д.** – кандидат педагогічних наук, завідувача СНДЗ №193 компенсуючого типу м. Одеси

**Григор'єва Л.В.** – директор, вчитель-методист, спеціаліст вищої категорії Одеської спеціальної школи №75 I-II ступенів Одеської міської ради Одеської області.

**Проблеми реабілітації:** Збірник наукових праць, Одеса, / редкол. О.І. Форостя та ін. - Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. - 114 с.

УДК:376

ББК:74.00

© ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського», 2021

вступна, основна і заключна. У вступній частині основним елементом є розминка, загально розвиваючі і спеціально підготовчі вправи.

Таким чином, освіта в галузі фізичної підготовки передбачає створення умов для вільного і всебічного розвитку рухової діяльності людини для її гармонійного фізичного зростання, зміцнення здоров'я; створення бази для ефективної діяльності у всіх галузях життя, праці, побуту. Навчання з фізичної підготовки передбачає формування та вдосконалення в майбутніх поліцейських: – рухових якостей і навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій; – витривалості, швидкісних і силових рис, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні під час його затримання, зокрема з подоланням природних і штучних перешкод; – навичок самоконтролю за фізичним станом і станом здоров'я в процесі виконання фізичних вправ; – практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу тощо.

Список використаних джерел:

1. Артем'єв В. О. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС України : підручник / В. О. Артем'єв, О. А. Ярещенко, В. В. Сергієнко. – Харків : [б.в.], 2011. – С. 177–184.
2. Бондаренко В. В. Фізичний стан курсантів Національної академії внутрішніх справ // Юридична психологія та педагогіка. К., 2015. № 2.
3. Організація та проведення практичних занять з тактико-спеціальної підготовки із працівниками органів та підрозділів внутрішніх справ України в ситуаціях озброєної протидії з боку злочинців : метод. рек. / С. М. Банах, В. Р. Булачек, І. Ю. Землянський, Ю. Р. Йосипів, М. О. Лиса, М. В. Моргун, В. М. Синенький, О. І. Тьорло. – Львів : ЛьвДУВС, 2013.
4. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ / М. І. Ануфрієв, С. Є. Бутов, О. Ф. Гіда, С. М. Решко: навч. посіб. К.: Нац. акад. внутр. справ, 2003. 336 с.
5. Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України : наказ МВС України від 09.02.2016 № 90 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0306-16>

Проскурня Є. Є., Ком'яга А. В.

## ВИКОРИСТАННЯ РИВКУ ГИРЕЮ З ДОВІЛЬНОЮ ЗМІНОЮ РУК (Р-12) ДЛЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

В 2018 році в Україні вперше було проведено офіційні змагання з дисципліни «Ривок з довільною зміною рук без постановки гири на поміст (Р-12)». Змагання проводилися з метою організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності у Збройних Силах України та інших військових формуваннях, утворених відповідно до законів України, у правоохоронних

органах, рятувальних та інших спеціальних службах, а також для вивчення та апробації вправи «Р-12» з подальшим включенням її до програми Чемпіонату України з гирьового спорту. Форма одягу учасника змагань – військові штани, військове взуття та військова футболка. Чоловіки – вага гирі 24 кг, жінки – вага гирі 16 кг. Час на виконання вправи 12 хвилин з попереминою зміною рук довільну кількість раз без постановки гирі на поміст [3].

В 2019 році були затверджені зміни до Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту, де вперше затверджені кваліфікаційні нормативи у «Ривку з довільною зміною рук без постановки гирі на поміст впродовж 12 хв», (чоловіки – вага гирі 32 кг, жінки – вага гирі 24 кг): 1 ривок – 1 очко. Варто зазначити, що ці кваліфікаційні нормативи передбачають максимальне спортивне звання, яке можна досягнути у цій дисципліні – майстер спорту України (МСУ). Після зміни правил змагань виникла потреба у вивченні стану підготовки спортсменів у ривку гирі з довільною зміною рук без постановки гирі на поміст.

Важливим мотиваційним чинником для постійного вдосконалення спортивної майстерності для кожного спортсмена є виконання нормативу МСУ [5]. Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що для досягнення високого рівня спортивної майстерності, під час підготовки варто застосовувати принцип пріоритетного розвитку тих фізичних якостей, які обумовлюють ефективність змагальної діяльності та надійність виступу спортсменів у ній. За даними науковців [1, 5], одним з основних завдань спортивної підготовки є досягнення необхідного рівня розвитку фізичних якостей, можливостей функціональних систем організму спортсмена, що мають основне навантаження у цьому виді спорту. У працях учених [1, 5] встановлено, що у двоборстві для досягнення високих результатів перспективним напрямом є розвиток загальної фізичної витривалості та на її базі спеціальної витривалості до роботи з гирями. Для спортсменів легких та середніх категорій першочерговим завданням фахівці визначили розвиток силових якостей та витривалості, а для важких – витривалості, при чому вимоги до силових якостей знижуються [5].

Слід зазначити, що, незважаючи на споконвічно слов'янське коріння, заняття з гирею як фітнес-напрямок бере свої витoki із Заходу. Західні фахівці в області фітнесу визначили, що гиря, як жодне інше спортивне знаряддя, здатна разом охопити швидко практично всі групи м'язів людини, забезпечуючи чудові результати в зниженні ваги, а також у приведенні тіла в підтягнутий, атлетичний стан. Крім того, при певній спрямованості тренувань, гиря з легкістю допомагає значно підвищити функціональні кондиції спортсмена. Саме тому такий популярний наразі спортивний напрям, як кросфіт, постійно використовує гирю як невід'ємну частину тренувальних комплексів [4].

Так, що ж за така вправа "Ривок гирі з довільною зміною рук (Р-12)"?

Ця вправа об'єднала в собі звичайний ривок гирі та функціональну підготовку. І у зв'язку з цим ця вправа стає більш доступною для широких верств населення, особливо тих, хто має базову фізичну підготовку. А отже ця вправа відмінно підходить для слухачів закладів освіти зі спеціальними умовами навчання МВС.

У чому ж доступність цієї вправи?

Для виконання нормативу майстра спорту України з класичного двоборства необхідно щонайменше 4 роки тренувань, з яких велику частину займає технічна складова, а іншу велику частину займає тренування силових та витривалих якостей. А перша вправа двоборства – поштовх, взагалі потребує розвитку спеціальних силових якостей, і стає недоступною для багатьох спортсменів – початківців, а тим паче для слухачів ЗВО МВС, які навчаються 2-4 роки.

У вправі Р-12 технічна складова відходить на другий план. Вона також присутня, проте вже не потребує такої "ювелірної" підготовки, за рахунок того, що руку можна змінювати необмежену кількість разів. Тому на перше місце виходить функціональна підготовка, яка більш-менш присутня у слухачів закладів освіти зі спеціальними умовами навчання. Тому, якщо вибрати найпідготовленіших вихованців ЗВО МВС, то вже за пів року систематичних тренувань з постановки техніки ривку та функціональної підготовки більшість із них можуть виконати спортивний розряд "Кандидат в майстри спорту України".

Ще одним плюсом вправи Р-12 є те, що для тренувань не потрібно ніяких додаткових знарядь, достатньо однієї – двох гир, з якими можна тренувати як безпосередньо ривок, так і функціональну підготовку.

Які ж вправи підійдуть для розвитку функціональної підготовки?

Якщо розглядати для тренувань тільки гирю, то для розвитку функціональної підготовки можна використовувати будь-які варіації присідань (оверхед-присід, гоблед-присід), будь-які варіанти махів з гирею (мах однією рукою, мах двома руками – свінг, почерговий мах), станова тяга (із зігнутими ногами, із прямими ногами, на одній нозі), вправи на інші групи м'язів (армійський жим, розгинання рук стоячи, тяга гирі в нахилі, гало та ін).

Також для розвитку функціональної підготовки можна використовувати зв'язки цих та інших вправ. Наприклад: свінг – гоблед-присід – армійський жим двома руками; протяжка – гоблед-присід – армійський жим двома руками; ривок гирею – оверхед-присід, та ін.

Для тренування м'язів кисті та передпліччя також можна використовувати гирю. Це можуть бути утримання гирі на час або підкидування гирі на кількість.

Стосовно самих тренувань з Р-12, то їх, умовно, можна поділити на два види. Перший – це класичне тренування з ривку гирею. Тобто ті тренування, які розвивають техніку та кількість класичного ривку. Це може бути ривок робочою гирею на кількість протягом певного проміжку часу з одним

перехватом на кожну руку або тренування з різною вагою гир на кожну руку, або по черзі. Особливо важливим для першого виду тренувань будуть, так звані, перекидки, тобто ривок кожною рукою на максимум.

Стосовно другого виду тренувань, то це робота зі збільшеним темпом, в залежності від потрібної для виконання нормативу кількості ривків з довільною зміною рук. Але треба зазначити, що чим більше буде перекидів гирі з руки в руку, то більший темп необхідно буде брати спортсмену. Тобто тут треба шукати золоту середину між темпом виконання вправи, силою кисті та функціональними можливостями спортсмена. Також треба зазначити, що з часом виконання вправи виникає втомленість кисті, а також можливі зриви мозолів. Тому під час виконання вправи кількість підйомів на кожну руку може змінюватись. Тренування повинні бути систематизовані й розплановані залежно від бажаного результату.

Не секрет, що залежно від потрібного результату будується й програма тренувань. Тренінг з гирею відноситься до циклічного тренінгу, оскільки для досягнення більшого ефекту тренування має будуватися за принципом виконання певної роботи за певний проміжок часу. Саме такий підхід дозволить ефективно спалювати підшкірний жир, збільшувати функціональні можливості організму і, як наслідок, приводити в тонус м'язову систему [4].

Аналогічну рекомендацію можна дати й для збільшення функціональних можливостей того, хто тренується. Як було сказано вище, гиря – універсальне спортивне знаряддя, яке дозволяє опрацювати одночасно різні групи м'язів. Це досягається шляхом правильного підбору вправ, компонування окремих вправ у зв'язки.

Виходячи із циклічної складової тренування з гирею, ефективність виконуваної роботи можна пов'язати з частотою серцевих скорочень під час виконання роботи. Загальновідомим є той факт, що для того, щоб організм почав використовувати як джерело енергії запаси жиру, спортсмен повинен працювати протягом, скажімо, 20 хвилин з частотою серцевих скорочень на рівні 120 ударів на хвилину. А для збільшення функціональних можливостей потрібно працювати на пульсі 140-170 ударів на хвилину. Відповідно, для ефективного спалювання підшкірного жиру тренувальне навантаження потрібно підібрати так, щоб робота проводилася у зазначеному пульсі [4].

Висновок. В підготовці майбутніх правоохоронців основними критеріями є сила та витривалість, які треба розвинути протягом незначного проміжку часу. Для здійснення цієї мети можуть відмінно підійти заняття гирьовим спортом, а саме вправа ривок гирі з довільною зміною рук (Р-12), яка відмінно покращує функціональну підготовку, не потребує значних економічних затрат та багато вільного часу.

Список використаних джерел:

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посібник. Львів : Тріада плюс, 2007. 500 с.
2. Неолімпійські силові види спорту : підручник / Мартин В. Д., Андрейчук В. Я., Іваницький Б. В., Безпаленко В. І., Шеремета С. Р., Кувалдіна О. В.,

Портах В. С. Львів : ЛДУФК. 2017. 628 с.

3. Пронтенко К. В., Андрейчук В. Я., Юр'єв С. О., Романів І.В., Воробйов Д. М., Домінюк М. М., Данилюк М. М. : Эффективность подготовки спортсменов у ривку з довільною зміною рук без постановки гирі на поміст. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 1 (129) 2021. с 93-97.

4. Проскурня Є. Є., Ком'яга А. В. : Особливості самостійних тренувань з гирями слухачів закладів вищої освіти в умовах ізоляції. Проблеми реабілітації : Збірник наукових праць. Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2020, с.238-243.

5. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт військовослужбовців : підручник / П. Ткачук, С. Романчук, В. Афонін, В. Андрейчук, В. Климович, М. Кузнєцов, О. Лесько, О. Лойко, А. Одеров, А. Петрук, С. Федак Львів: НАСВ, 2019. 291 с.

Самыличев А. С.

### «COVID – 19» - АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Автоэксперимент начался в октябре 2020, когда почувствовал симптомы коронавирусной инфекции, хотя очень четко соблюдал режим самоизоляции («зона риска – 65 +»).

Просто, супруга принесла инфекцию из больницы, где она подрабатывала медсестрой в травматологическом отделении, начиная со студенческой скамьи. Тотчас же были инфицированы все члены семьи.

В отличии от супруги и дочери кроме медикаментозного лечения продолжал практиковать нетрадиционные средства и методы традиционной китайской медицины (ТКМ) [ 1 ].

Напомню, что ТКМ – медицина энергетическая и ее основополагающая идея – правильная циркуляция жизненной энергии «ЦИ» в нашем организме. Поэтому целью всех методов лечения является проходимость активных каналов, по которым движется энергия в нашем теле. Энергетические каналы (меридианы) изучались несколько тысячелетий, но западная медицина не нашла подтверждение существования этой сети. Но научная аппаратура, становясь все более совершенной, позволила получить доказательство в 1998 году своего существования и даже была определена ее опτικο-волоконная структура.

По глубокому убеждению специалистов ТКМ необходимо начинать каждый день с запуска механизмов самовосстановления, которые, к тому же, значительно замедляют процессы старения на клеточном уровне, т.к. способствуют нормальной циркуляции ЦИ, крови и лимфы, что является основным условием сохранения здоровья на долгие годы.

Они установили, что самые крупные заторы циркуляции образуются в пяти областях: в локтевых суставах, в подмышечных впадинах, в груди, в паховых областях и коленных суставах.