

кожного етапу, можливо, багаторазове. Тож необхідно ввести елемент театралізації та ігри-драматизації для підлітків при навчанні їх правилам соціальної поведінки.

Таким чином, ми спробували описати основні умови, особливості психолого-педагогічного впливу та корекційної роботи з формування соціальної компетентності підлітків з інтелектуальними порушеннями (вміння будувати міжособистісні стосунки, володіти спільною діяльністю, нормами поведінки, спілкування у суспільстві, м'якими технологіями, вмінням працювати в команді, під керівництвом та ін.). На нашу думку, при формуванні соціальної компетентності у підлітків з інтелектуальними порушеннями означені загальні умови потребують конкретизації. Отже, подальші наші наукові дослідження будуть спрямовані на визначення складових соціальної компетентності, а також з'ясування конкретних методів її формування у підлітків з інтелектуальними порушеннями.

Література

1. Бистрова Ю.О. Забезпечення наступності в процесі професійно-трудової соціалізації осіб з вадами інтелектуального розвитку: монографія / Ю.О. Бистрова. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2012. – 332 с.

2. Вопросы психологии личности школьника / под редакцией Л. И. Божович и Л. В. Благондежиной. – М.: Издательство академии педагогических наук РСФСР, 1961.

3. Канішевська Л. В. Формування життєвої компетентності вихованців у закладах інтернатного типу: наук.-метод. посіб. / Л. В. Канішевська. – К.: Пед. думка, 2007. – 172 с.

4. Славіна Н. С. Психологічне дослідження підлітків з девіантною поведінкою / Н. С. Славіна, Л. П. Мельник // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методи навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. – 2013. – Вип. 35. – С. 58-61. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Sitimn\\_2013\\_35\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Sitimn_2013_35_15).

5. Утьосов Я. А. Змістові основи соціальної компетентності підлітків з інтелектуальними порушеннями // Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки) : збірник наукових праць: вип. 11. / [за ред. В.М. Синьова, О.В. Гаврилова]. – Кам'янець-Подільський, ПП «Медобори – 2006», 2018. – С. 53-59.

*А.А. Федорішко*

## **Статеві відмінності спортивних результатів призерів міжнародних змагань з класичного пауерліфтингу серед студентів ВНЗ**

**ДВНЗ «Ужгородський національний університет»**

У 21-му столітті жінки впевнено опановують колись винятково чоловічі види спорту: різні види боротьби, ударні единоборства, важку атлетику, гирьовий спорт, пауерліфтинг. Серед силових видів спорту в останні десятиліття саме пауерліфтинг набуває дедалі більшої популярності, про що свідчить проведений нами аналіз кількості учасників змагань різного рангу, постійно зростаюче число різноманітних турнірів, утворення різних видів пауерліфтингу [3–5], відвідування інтернет-сайтів з атлетичних видів спорту [2].

Проаналізувавши кількість учасників кубків світу з класичного пауерліфтингу серед університетів, ми виявили, що надзвичайно популярним цей вид спорту став серед студенток-спортсменок, абсолютна і відносна кількість котрих на цих турнірах збільшується. Якщо у перших подібних змаганнях, які відбулись у 2016 році, із 144 учасників 63% склали чоловіки, 27% - жінки, то у 2019 році це співвідношення із 206 учасників склало 47,5% до 52,5%. Тобто, вперше кількість жінок, котрі беруть участь у міжнародних змаганнях з пауерліфтингу, перевищила кількість чоловіків.

Прагнення представниць прекрасної статі займатись силовими видами спорту створює нові можливості наукового пізнання поки що не вивчених адаптаційних можливостей жіночого організму до великих тренувальних і змагальних навантажень.

Доступним і об'єктивним методом визначення функціональних можливостей жіночого організму є аналіз рівня спортивних результатів. У своїй роботі ми враховували те, що при співставленні ступеню статевого диморфізму за низкою морфологічних, фізіологічних і психомоторних ознак встановлено, що найбільша відмінність стосується показників такої фізичної якості як сила [1, 4], тому об'єктом дослідження вирішили обрати силові види спорту.

Як правило, для дослідження силових можливостей чоловіків і жінок проводиться вимірювання ізометричної сили різних груп м'язів, яке свідчить, що статеві відмінності складають від 25-30% до 43-63% [1] при чому верхня межа стосується можливостей м'язів рук, поясу вільної верхньої кінцівки, грудей.

Для вивчення силових можливостей жінок ми вирішили використати результати у змагальних вправах класичного пауерліфтингу з декількох причин. По-перше, цей вид спорту є одним з наймолодших серед силових видів спорту, а отже, найменш вивчений, адже всесвітні змагання у ньому проводяться лише з 2012 року. По-друге, з 2015 року всеукраїнські, а з 2016 року і всесвітні змагання з пауерліфтингу серед студентів вищих навчальних закладів проводяться лише у форматі класичного пауерліфтингу, тобто, без застосування спеціального (підтримуючого) екіпірування (колінних бинтів, трико для присідання й тяги, майки для жиму лежачи). По-третє, в інших силових видах

спорту силової якості не відіграють таку визначальну роль, як у пауерліфтингу. Наприклад, у важкій атлетиці, де спортсмени змагаються у складнотехнічних вправах (ривок і поштовх), важливими складовими спортивного результату, поряд з силою, є філігранна техніка, гнучкість, швидкість, координованість, та й сила тут має вибуховий характер. Змагальні ж вправи класичного пауерліфтингу (присідання, жим лежачи, тяга) відносно прості у технічному виконанні, залучають до роботи всі основні групи м'язів і, на нашу думку, є найкращими тестами для визначення максимальної сили, тобто найбільшої сили, яку проявляє спортсмен під час максимального довільного м'язового скорочення.

Мета дослідження: виявити статеві відмінності спортивних результатів у класичному пауерліфтингу серед студентів.

Методи дослідження: порівняльний аналіз результатів кубків світу 2016-2019 років з класичного пауерліфтингу серед університетів та узагальнення отриманих даних; методи статистичної обробки.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Ми провели аналіз змагальних результатів чотирьох кубків світу (2016-2019 роки) з класичного пауерліфтингу серед університетів у трьох вагових категоріях, які найближчі між собою за масою тіла спортсменів: до 57, 72, 84 кг серед жінок і до 59, 74, 83 кг серед чоловіків. Враховувались результати у сумі триборства, показані переможцями та призерами цих змагань, а також кращі результати у присіданні, жимі лежачи, тязі, показані переможцями та призерами в окремих вправах.

Аналіз показав статеві відмінності кращих результатів учасників кубку світу 2016 року на рівні 41,02% у сумі триборства, 39,94% у присіданні, 46,00% у жимі лежачи, 42,86% у тязі. Показники у цих же видах програми учасників наступних кубків світу виявились такими: у 2017 році 40,63%, 41,50%, 48,46%, 34,60%; у 2018 році 34,96%, 34,94%, 40,25%, 32,95%, у 2019 році 31,55%, 28,16%, 36,15%, 29,46%. При порівнянні спортивних результатів за 4 роки спостерігається тенденція до зменшення рівня статевого диморфізму у сумі триборства на 9,47%, у присіданні – на 11,78%, у жимі лежачи – на 9,85%, у тязі – на 13,40%.

Середні показники статевих відмінностей спортивних результатів за підсумками усіх змагань склали 37,04% у сумі триборства, 26,38% у присіданні, 42,72% у жимі лежачи, 34,97% у тязі.

Висновки: Статеві відмінності у будові й складі тіла, функціональних можливостей органів і систем організму впливають на спортивні результати чоловіків і жінок. Аналіз кращих спортивних результатів жінок показує, що рівень статевих відмінностей показників у класичному пауерліфтингу залежить від виду змагальної програми й складає в середньому 37,04% у сумі триборства, 26,38% у присіданні, 42,72% у жимі лежачи, 34,97% у тязі.

Простежується тенденція до зменшення статевих відмінностей у сумі триборства на 9,47%, у присіданні – на 11,78%, у жимі лежачи – на 9,85%, у тязі – на 13,40%.

Література

1. Вілмор Джек Х., Костілл Девід Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
2. Железный мир [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://ironworld.ru>.
3. Національна федерація пауерліфтингу України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://ukrpowerlifting.com>.
4. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. – Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. - 460 с.
5. International Powerlifting Federation [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://powerlifting.sport>.

*Ф.Г. Філак, Я.Ф. Філак*

## **Фізична терапія хворих на постгастрорезекційний синдром в умовах поліклініки**

**ДВНЗ «Ужгородський національний університет»**

**Н**езважаючи на достатньо високу ефективність оперативного лікування, у більшості хворих розвивається ряд ранніх післяопераційних синдромів, що вимагає тривалого консервативного лікування. До ранніх проявів, що зустрічаються найчастіше, відносять синдром малого шлунка, демпінг-синдром, гастрит культі шлунка, порушення функціональної діяльності підшлункової залози, тонкої і товстої кишок. Всі вони розглядаються як наслідки операції в зв'язку з новими умовами діяльності шлунка і кишечника [2, 5]. Ступінь проявів післяопераційних синдромів визначається тривалістю захворювання, віком хворого, ступенем ураження органів травлення до оперативного лікування, своєчасністю проведення операції [3].

Мета дослідження – вивчення впливу засобів фізичної реабілітації у хворих з постгастрорезекційним синдромом.

З цією метою дослідження проведені у 30 хворих віком від 45 до 55 років (жінок 7, чоловіків 23), які у зв'язку з ускладненням виразкової хвороби перенесли операції на шлунку та 12-палій кишці. При відсутності ускладнень післяопераційного пацієнти були направлені в санаторій "Поляна" для відновного лікування. Тривалість лікування становила 21 день. Усі хворі пройшли повне клініко-лабораторне обстеження з використанням психодіагностичної шкали: опитувальна анкета для визначення нейротизму Г. Айзенка /варіант ЕРІ/, тривоги за Тейлор та шкала депресії Бека.