

Результати дослідження були опрацьовані за допомогою методів математичної статистики.

В таблиці 3 наведені результати педагогічного експерименту які свідчать, що використання методичних матеріалів дає змогу підвищити ефективність викладання курсу “Основи наукових досліджень у фізичному вихованні”.

Аналіз відвідування кабінету ТМФВ і тематики з якою працювали студенти показав, що контрольна група працювала лише з конспектами лекцій, студенти експериментальної групи опрацьовали рекомендовану літературу і використовували перелік наведених вище дидактичних матеріалів.

Анкетне опитування показало, що студенти контрольної групи на самостійне опрацювання тем курсу витрачали 1,5 години, з яких 0,7 години працювали в кабінеті ТМФВ, що склало 15 годин, при запланованому обсязі 29 годин. Бюджет використаного часу в експериментальній групі становив 25 годин, при цьому 1,5 години витрачалося на роботу з дидактичними матеріалами в кабінеті.

Наведені дані свідчать, що використання дидактичних матеріалів дозволяє підвищити пізнавальну активність студентів експериментальної групи.

#### **Висновки:**

1. Використання дидактичних матеріалів в процесі вивчення курсу “ОНД” дає можливість підвищити рівень знань студентів.

2. Наявність дидактичних матеріалів в кабінеті впливає позитивно на підвищення пізнавальної активності студентів.

3. При організації навчального процесу в системі ECTS необхідне стовідсоткове забезпечення підручниками, навчальними посібниками і дидактичними матеріалами до всіх розділів програми.

*Подальші дослідження* планується провести у напрямку вивчення інших проблем дидактичного забезпечення вивчення спортивно-педагогічних дисциплін.

#### **Література**

1. Баскаков А.Я., Туленков Н.В. Методология научного исследования. — К.: МАУП, 2002. — 216 с.
2. Івашенко О.В. Про підготовку підручників та навчальних посібників курсу “Основи науково-дослідної діяльності / Теорія та методика фізичного виховання. — 2005. — № 1. — С. 14-17.
3. Ковальчук В.В., Моїсєєв Л.М. Основи наукових досліджень: Навчальний посібник. — 2-е вид., перероблене і доповнене. — К.: ВД «Професіонал», 2004. — 216 с.
4. Крушельницька О.В. Методология і організація наукових досліджень. — К.: Кондор, 2003. — 192 с.
5. Кушнарєнко Н.М., Удалова В.К. Наукова обробка документів: Підручник. — 2-ге вид., випр. і доп. — К.: Знання, 2004. — 331 с.
6. Рудницька О.П., Болгарський А.Г., Свистельнікова Т.Ю. Основи педагогічних досліджень. — К.: 1998. — 144 с.
7. Шейко В.М., Кушнарєнко Н.М., Організація та методика науково-дослідницької діяльності: Підручник. — 2-ге вид., перероб. і доп. — К.: Знання-Прес, 2002. — 295 с.
8. Цехмістрова Г.С. Основи наукових досліджень: Навчальний посібник. — К.: ВД «Слово», 2003. — 240 с.
9. Єріна А.М., Захожай В.Б., Єрін Д.Л. Методология наукових досліджень. — К.: Центр навчальної літератури, 2004. — 212 с. — Наклад 3000 пр.
10. Образцов П.И. Методы и методология психолого-педагогического исследования. — СПб.: Питер, 2004. — 268 с.

Надійшла до редакції 18.11.2007р.

## **МОДЕЛЮВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ПІДґРУНТЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ІНЖЕНЕРА**

Ігнатюк О.А.

Національний технічний університет  
«Харківський політехнічний інститут»

Анотація. Встановлений перелік типових комплексних завдань та частка трудових затрат для виконання різних функцій залежно від профілю інженера. Зазначено, що наведені характеристики є підґрунтям для створення нормативної моделі діяльності професіонала та інформаційно-психологічного забезпечення професійної підготовки й виховання майбутніх інженерів-професіоналів.

Ключові слова: модель, діяльність, інженер, функції, профіль, трудові затрати, підготовка, професійні уміння, знання, навички, технолог, механік, менеджер.

Аннотация. Игнатюк О.А. Моделирование профессиональной деятельности как основа процесса формирования готовности к профессиональному самосовершенствованию будущего инженера. Установлен перечень типовых комплексных заданий и доля трудовых затрат для выполнения различных функций в зависимости от профиля инженера. Отмечено, что приведенные характеристики являются основанием для создания нормативной модели деятельности профессионала и информационно-психологического обеспечения профессиональной подготовки и воспитания будущих инженеров-профессионалов.

Ключевые слова: модель, деятельность, инженер, функции, профиль, трудовые затраты, подготовка, профессиональные умения, знания, навыки, технолог, механик, менеджер.

Annotation. Ignatjuk O.A. Modeling of professional activity as a basis of process of formation of readiness to professional self-perfection of the future engineer. The list of the typical complex tasks and share of labour expenses for performance of various functions is established depending on a structure of the engineer. It is marked that the given characteristics are the basis for creation of normative model of activity of the professional both information-psychological maintenance of professional training and education of the future engineers — professionals.

Key words: model, activity, engineer, functions, structure, labour expenses, preparation, professional skills, knowledge, skills, technologist, mechanics, manager.

#### **Вступ.**

За умов сьогодення гостро відзначається необхідність «гармонізації особистісних і соціальних інтересів», у забезпеченні «комплексу умов для ефективного формування цілісної, творчої, соціально активної, духовно багаті особистості майбутнього інженера» (О.Г. Романовський, М.І. Лазарєв, О.Е. Коваленко, Ю.П. Нагірний і ін). Дійсно, важливим засобом забезпечення такого цілісного, культуротворчого розвитку особистості молодого фахівця може й повинне стати професійне виховання майбутнього фахівця, що варто розглядати як «процес формування його особистості, його морально-етичної сфери, фундаментальних знань, духовної культури» [6].

В умовах модернізації вітчизняної освіти особливої значущості набуває проблема професійної підготовки фахівців, конкурентноздатних на ринку праці, компетентних, що вільно володіють своєю професією. У цьому зв'язку необхідно визначити концептуальні підходи до професійного розвитку студентів у вищому закладі освіти, здійснити пошук

ефективних технологій формування професіоналізму майбутніх фахівців.

Проблема підготовки фахівців привертає увагу багатьох психологів і педагогів. Великий вплив на розробку даного питання зробили праці О.М. Леонтьєва, С.Л. Рубинштейна, А.С. Макаренка, К.Д. Ушинського, які обґрунтували ідеї розвитку й прояву особистості в активній діяльності. У роботах В.І. Андрєєва, О.О. Бодалева, В.М. Гладкової, Є.І. Головахи, С.А. Дружилова, Є.Ф. Зеєра, В.А. Кан-Каліка, Є.А. Климова, В.І. Ковальова, Ю. П. Поваренкова, А.Т. Ростунова, Н.В. Самоукіної, П.А. Шавіра й інших дослідників відбитий багатоплановий і різнобічний характер професійної діяльності фахівця. На цей час накопичений достатній досвід підготовки фахівців в інженерній діяльності. Професійний розвиток особистості майбутнього професіонала в інженерній діяльності знайшло відбиття в працях О.Е. Коваленко, М.І. - Лазарева, Ю.П. Нагірного, О.Г. Романовського, Л.Л. Товажнянського та інших. У роботах дослідників підкреслюється значимість проблеми професійної підготовки майбутніх інженерних кадрів у сучасних соціально-економічних умовах. У своїй сукупності всі наукові праці набувають важливого теоретичного й практичного значення. Проте, слід зазначити, що психолого-педагогічні проблеми цієї професії ще вивчені недостатньо. Сьогодні навіть розуміння структури професійної діяльності інженера не може визнаватися однозначним і тому не одержало належного відбиття в існуючій системі його професійної підготовки в навчальних закладах вищої технічної школи.

Дослідження, результати яких представляє автор, виконуються у рамках держбюджетної теми "Розробка методології формування психологічної готовності майбутніх фахівців технічного університету до професійної діяльності" та одержані результати знаходять свій відбиток у навчально-виховному процесі професійної підготовки майбутніх інженерів в умовах технічного університету, у формуванні у майбутніх професіоналів готовності не тільки до професійної діяльності, але й готовності до професійного самовдосконалення протягом усього життя.

#### **Формулювання цілей роботи.**

*Мета дослідження* полягає у проведенні структурно-функціонального аналізу професійних функцій фахівця, уточненні типових комплексних завдань професійної діяльності інженерів різного профілю – технолога, механіка й менеджера.

#### **Результати дослідження.**

Комплексна картина функцій інженера може бути основою проектування змісту підготовки сучасного фахівця, визначити роль і місце кожної з функцій у діяльності інженерів різного профілю, тобто створити нормативну модель діяльності професіонала. Розробка цих проблем набуває великого значення для інформаційно-психологічного забезпечення практики управління професійним самовизначенням, професійною підготовкою й вихованням майбутніх інженерів-професіоналів.

Сучасний етап розвитку інженерної діяльності характеризується системним підходом у вирішенні складних науково-технічних завдань, звертанням до комплексу соціальних, гуманітарних, природних і технічних дисциплін. Особливого значення набуває соціотехнічне проектування, що пов'язане з людською діяльністю, її соціальним і психологічним аспектами (Романовський О.Г.) [6].

Тенденція до ускладнення професійної діяльності сучасного фахівця вимагає уточнення поняття «професія», під якою, як правило, розуміється обмежена (внаслідок розподілу праці) область вкладання фізичних і духовних сил людини, що дає їй можливість розвитку й самовираження [7].

Дане поняття не розкриває соціальні, економічні, правові, психологічні й фізіологічні параметри інженерної праці як складного явища з багатьма ознаками, що обумовлює суть розвиненої професійної діяльності, яка припускає сполучення, взаємодію й проникнення не тільки суміжних, але й навіть віддалених знань різного профілю. У цьому контексті доцільно говорити не про професію, а про *поле професійної діяльності*, маючи на увазі сукупність виконуваних фахівцем різнорядних функцій із суміжних областей і видів, що визначає не тільки його функціональну підготовленість, але й також соціальну зрілість і легкість адаптації, детерміновану професійно-кваліфікаційною структурою й характером інженерної праці [2].

Професійна діяльність в умовах сучасного виробництва є складною, ієрархічно побудованою, багатофункціональною, багаторівневою структурою, що динамічно розвивається з більшими можливостями широкого перемикавання з однієї на інші функції й рівні професійної діяльності [1]. Професійна діяльність, виступаючи як певна цілісність, може служити підставою для проектування змісту професійної освіти фахівця [3].

Людина в праці в міру вдосконалювання із простого виконавця, працівника перетворюється в суб'єкта праці, що ставить і реалізує свої цілі в праці, пізніше у фахівця, що кваліфіковано виконує працю на основі спеціальної підготовки, пізніше в професіонала, що здійснює свою працю на основі його високих стандартів; іноді людина розвивається й далі, стаючи творцем, новатором у праці, збагачуючи досвід професії. Суспільство прагне як можна більше число працівників зробити фахівцями, дати їм професійну освіту, спеціальну підготовку. У психології праці розробляється модель фахівця — як відбиття обсягу й структури професійних і соціально-психологічних якостей, знань, умінь, у сукупності, що представляють його узагальнену характеристику як члена суспільства [4].

Розрізняють: *модель фахівця* (працюючого, функціонуючого); *модель підготовки фахівця*. Вважається, що *модель підготовки* будується для організації професійного навчання й виходить із моделі фахівця. Не можна не погодитися з думкою, що «...професійне навчання можна вважати успішним, коли знання стають переконаннями, їхній обсяг — ерудицією, навички й уміння — звичкою, розвива-

ються активність, самостійність, відповідальність, творче мислення й інші якості, необхідні дійсному професіоналові» [4, с.42].

Аналіз психолого-педагогічної літератури, присвячений проблемі професійного розвитку особистості показав, що при побудові моделі фахівця можливі такі варіанти. *По-перше*, модель діяльності фахівця, куди може входити опис видів професійної діяльності, сфери й структури професійної діяльності, ситуацій професійної діяльності й способів їхнього рішення, у тому числі типові, професійні завдання й функції, професійні утруднення, типові установи й робочі місця (Ледньов В.С., Моляко В.О., Коваленко О.Е., Долженко О.В., Нагірний Ю.П., Романовський О.Г. та ін.). *По-друге*, модель особистості фахівця, куди включаються необхідні якості й властивості працівника (Сисоєва С.О., Рибалка В.В., Романовський О.Г., Алфімов В.М., Артемов М.Е., Тимошенко Г.В., Помиткін Е.О. і ін.).

Маркова А.К. відзначає, що модель особистості фахівця — це опис сукупності його якостей, які забезпечують успішне виконання завдань, що виникають у виробничій сфері, а також самонавчання й саморозвиток у працівника [5]. Отже, до кожного виду професійної діяльності бажано підбирати, розробляти особистісні якості. Так, наприклад, для проектування моделі діяльності інженера повинні бути описані професійні завдання (спеціальні, технічні, економіко-організаційні, завдання по підборі й розміщенню кадрів, підвищенню своєї кваліфікації). Там же в моделі особистості інженера повинні бути розроблені психологічні якості, уміння й знання для кожного виду професійної діяльності; типу організації й підрозділу, посади від початкової до більше високих.

Аналіз літератури з проблеми професійного розвитку особистості, дозволяє зробити деякі висновки про те, що відзначається ряд побажань як до моделі фахівця, так й до моделі підготовки фахівця: 1) модель фахівця може бути різної для фахівця молодого, що починає й досвідченого, успішного фахівця, тому що в міру професіоналізації й на різних її стадіях для фахівця буде характерно різне співвідношення якостей (Дружилов С.А.) [2]; Маркова А.К. відзначає, що одні автори вважають, за краще будувати модель діяльності й особистості вже сформованого фахівця, проте інші відзначають, що помилково, наприклад, у професіограмі завищувати вимоги й розраховувати тільки на ідеального, а не на середнього працівника [5]; 2) модель фахівця повинна включати компоненти, що виразно впливають на ефективність діяльності і які забезпечують контроль за нею, які легко діагностуються, які створюють можливість втручання й корекції (Кулагін Б.В.); 3) модель фахівців, що мають одну і ту саму спеціальність, але отримали різні спеціалізації, можуть дуже відрізнятись (Дружинін В.М., Поваренков Ю.П.) [2 та ін.]; 4) модель підготовки фахівця виходить із моделі фахівця й включає види навчальної й пізнавальної діяльності по оволодінню професійною діяльністю, навчальні плани й програми, виховні міри, форми зв'язку з виробництвом, кваліфікаційні характерис-

тики фахівців (Кірсанов А.А., Кочнев А.М., Ледньов В.С.) [3], отже необхідно вміти побудувати модель фахівця й переводити її в моделі підготовки фахівця.

З метою визначення характеру інженерної діяльності в сучасному виробництві автором було проведено структурно-функціональний аналіз професійних функцій фахівця. Було визначено, проаналізовано види професійної діяльності інженера: виробничо-технологічна, проектно-конструкторська й науково-дослідна. Крім того, було виділено її функції — узагальнені класичні (гностична, проектувальна, організаційна, прогностична й комунікативна) [3], так й функції, необхідність яких диктується умовами сучасного виробництва (інформаційно-аналітична, діагностична, управлінська й контролююча) [6].

*Діагностична функція* забезпечує високошвидкісне встановлення й вивчення ознак, що характеризують стан виробництва й людей. *Управлінська функція* пов'язана з наданням цілеспрямованого впливу суб'єкта на об'єкт управління з метою організації спільної ефективної діяльності й досягнення соціально-значущих результатів. *Інформаційно-аналітична* забезпечує пошук, диференціацію, запам'ятовування й видачу соціально-значущої інформації. *Контролююча функція* забезпечує перевірку якості реалізації мір і програм. На підставі проведеного аналізу побудована модель діяльності інженерів різного профілю, результати досліджень наведено у таблиці 1.

Крім того, проведено анкетування інженерно-технічних працівників вищої ланки різного профілю провідних машинобудівних і інших виробничих підприємств м. Харкова й Харківської області (було опитано 65 респондентів). Результати досліджень опрацьовано та зведено в таблицю 2.

Як видно з даних таблиці 2, профіль інженера (технологічний, механічний або економічний) істотно впливає на значимість представлених функцій у діяльності фахівця. Так, наприклад, діагностична функція в діяльності інженера-технолога займає тільки 18%, тоді як у діяльності інженера-механіка є визначальною (32%). У той же час на виконання організаційної функції інженер-механік затрачає 8% часу, а інженер-технолог уже 22%. Комунікативна функція найбільш виражена в діяльності інженера-менеджера (27%) і, поряд з інформаційно-аналітичною (20%) і управлінською (21%), фактично охоплює всю сукупність обов'язків інженера такого профілю.

#### **Висновки.**

1) Проаналізовано особливості інженерної діяльності в сучасному виробництві хіміко-технологічного, машинобудівного й управлінського профілю на підставі експертних оцінок. 2) Проведено структурно-функціональний аналіз професійних функцій фахівця, визначено й обґрунтовано типові комплексні завдання професійної діяльності на основі посадових інструкцій провідних машинобудівних і інших виробничих підприємств регіону. 3) Відзначено, що комплексна картина функцій інженера може бути основою проектування змісту підготовки сучасного фахівця, визначає роль і місце кожної з функцій у діяльності інженерів різного профілю, тобто дозволяє створити нормативну

## Модель діяльності інженера

Функція	Інженер-технолог	Інженер-механік	Інженер-менеджер
1	2	3	4
Гностична	1. Проводить дослідницькі й експериментальні роботи	---	---
комунікативна	1. Погоджує питання технологічної підготовки виробництва 2. Володіє технікою спілкування й переконання персоналу 3. Здійснює психологічну й виховну дію на персонал 4. Приймає участь у виявленні й усуненні виробничих конфліктних ситуацій	1. Погоджує плани (графіки) з підрядними організаціями 2. Володіє технікою спілкування й переконання персоналу 3. Здійснює психологічну й виховну дію на персонал 4. Приймає участь у виявленні й усуненні виробничих конфліктних ситуацій	1. Налагоджує зв'язки з діловими партнерами 2. Збирає інформацію для розширення зв'язків і обміну досвідом 3. Володіє технікою спілкування й переконання персоналу 4. Здійснює психологічну й виховну дію на персонал 5. Приймає участь у виявленні й усуненні виробничих конфліктних ситуацій
організаційна	1. Освоює нове обладнання, матеріали, технологічні процеси 2. Забезпечує технологічною документацією 3. Організує ефективну роботу підрозділів	1. Забезпечує технічно правильну роботу обладнання 2. Керує відділом і під розділами 3. Впроваджує високо продуктивне устаткування 4. Організує облік і інвентаризацію устаткування	1. Організує підприємницьку або комерційну діяльність 2. Забезпечує рентабельність і конкурентноздатність виробництва
проектувальна	1. Розробляє плани 2. Складає технологічну документацію 3. Проектує нові або реконструює наявні виробництва	1. Розробляє плани, заходи, документацію 2. Готує пропозиції щодо вдосконалення технологічного процесу	1. Складає бізнес-плани 2. Розробляє інноваційну й інвестиційну діяльність підприємства 3. Розробляє рекламну стратегію
Інформаційно-аналітична	1. Аналізує причини браку продукції 2. Аналізує й підготовляє науково-технічну інформацію	1. Аналізує показники по витраті матеріалів на ремонтно-експлуатаційні потреби	1. Аналізує організаційно-технічні, економічні, соціальнопсихологічні проблеми, попит та пропозицію 2. Аналізує й стимулює якість праці
управлінська	1. Координує й регулює ефективну роботу підрозділів 2. Здійснює підбір кадрів і їхній професійний розвиток 3. Мотивує роботу персоналу 4. Проводить атестацію й ротацию співробітників 5. Приймає участь у ділових нарадах і переговорах	1. Керує відділом і підрозділами 2. Сприяє підвищенню кваліфікації працівників 3. Мотивує й регулює роботу персоналу 4. Проводить атестацію й ротацию співробітників 5. Приймає участь у ділових нарадах і переговорах	1. Координує діяльність певних напрямків (ділянок) 2. Організує підприємницьку або комерційну діяльність 3. Мотивує й координує роботу персоналу 4. Проводить атестацію співробітників 5. Здійснює підбір кадрів і їхній професійний розвиток 6. Приймає участь у ділових нарадах і переговорах

Таблиця 2

Частка трудових затрат для виконання різних функцій залежно від профілю інженера

функції	Частка трудових затрат для виконання різних функцій		
	Інженер-технолог	Інженер-механік	Інженер-менеджер
Гностична	3	-	-
Проектувальна	10	9	2
Комунікативна	8	12	27
Організаційна	22	8	16
Діагностична	18	32	9
Інформаційно-аналітична	17	15	20
Управлінська	14	18	21
Контролююча	10	6	12

модель діяльності професіонала. 4) Проведені дослідження важливі для інформаційно-психологічного забезпечення практики керування професійним самовизначенням, професійною підготовкою й вихованням майбутніх інженерів-професіоналів.

*Перспективи подальших досліджень передбачають:* розробку і впровадження концепції формування готовності до професійного самовдосконалення майбутнього інженера на підставі розвитку і реалізації ресурсу особистісного потенціалу.

#### Література

1. Класифікатор професій. — Видання офіційне. — Київ: «Соцінформ», 2001.-584 с.
2. Дружилов С.А. Профессиональные деформации и деструкции как следствие искажения психологических моделей профессии и деятельности // Журнал прикладной психологии. — М: ЭКО, 2004(6). — №2. — С.56-62.
3. Леднев В.С. Содержание образования: Учебн.пособие. — М.:Высш. шк., 1989.-360с.
4. Лукашевич Н.П., Сингаевская И.В., Бондарчук Е.И. Психология труда. — К.:МАУП,1997.— 104 с.
5. Маркова А.К. Психология профессионализма.— М.:Международный гуманитар.фонд «Знание», 1996.— 308 с.
6. Романовський О.Г. Підготовка майбутніх інженерів до управлінської діяльності. — Харків: Основа, 2001.— 312 с.
7. Сергеев В., Рязанова Л., Ярошевская Х., Кочнев А. Моделирование профессиональной деятельности современного инженера // Высшее образование в России.— 2003.— №2.— С.60-64.

Надійшла до редакції 29.10.2007р.

## ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ МІОФАСЦІАЛЬНИХ БОЛЬОВИХ СИНДРОМІВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Кальонова І.В.

Запорізький національний університет

Анотація. Представлено результати комплексної реабілітації юнаків з міофасціальними больовими синдромами шийної локалізації. Доведено, що запропонований методичний підхід з застосуванням постізометричної релаксації м'язів сприяє корекції м'язово-тонічних порушень, відновленню показників функціонального стану шийного відділу хребта, дозволяє значно поліпшити результати реабілітації.

Ключові слова: юнацький вік, больовий синдром, шийний відділ хребта, фізична реабілітація, постізометрична релаксація.

Анотация. Калёнова И.В. Физическая реабилитация миофасциальных болевых синдромов в юношеском возрасте. Представлены результаты комплексной реабилитации юношей с миофасциальными болевыми синдромами шейной локализации. Показано, что предложенный методический подход с применением постизометрической релаксации мышц способствует коррекции мышечно-тонических нарушений, восстановлению показателей функционального состояния шейного отдела позвоночника, позволяет значительно улучшить результаты реабилитации.

Ключевые слова: юношеский возраст, болевой синдром, шейный отдел позвоночника, физическая реабилитация, постизометрическая релаксация.

Annotation. Kalyonova I. Physical rehabilitation of myofascial painful syndromes at youthful age. The results of a combined rehabilitation of young people with a myofascial painful syndrome localized in a neck have been represented. It is shown that the offered methodical approach with applying a post isometric relaxation of muscles assists in a correction of muscletonic disturbances, recovery of a functional condition for a backbone neck area, allows to obtain much better results during the rehabilitation.

Key words: youthful age, disease syndrome, backbone neck area, physical rehabilitation, post isometric relaxation.

## Вступ.

Основною причиною болей у спині, шиї, кінцівках у молодому віці є міофасціальні больові синдроми (МФБС) неветерогенного характеру. Це досить часта патологія, з якою протягом життя зіштовхується практично кожна людина. Інтенсивність МФБС може бути різною: від слабкої, не потребуючої лікувального втручання, до інтенсивного болу, значно обмежуючого повсякденну активність [1-3].

У подібних хворих, навіть у молодому віці, досить часто реабілітаційні заходи проводяться по класичних схемах, застосовуваних при остеохондрозі хребта, що призводить до довготривалого та мало-ефективного лікування. Тоді як при МФБС м'яз страждає первинно, а не внаслідок морфологічних чи функціональних порушень хребта. Отже, реабілітаційні заходи повинні бути спрямовані в першу чергу на патологічний процес у м'язі [4-5]. Деякі недоліки в розробці даної проблеми і зумовили проведення даного дослідження.

Робота виконана за планом НДР Запорізького національного університету.

## Формулювання цілей роботи.

*Мета роботи* – вивчення ефективності постізометричної релаксації м'язів в реабілітації міофасціальних больових синдромів шийної локалізації в юнацькому віці.

На базі студентської поліклініки м. Запоріжжя під нашим спостереженням знаходилось 46 осіб у віці від 18 до 20 років з МФБС шийної локалізації. До початку реабілітаційних заходів усім хворим проводилось загальноклінічне, спеціальне вертеброневрологічне обстеження для виключення вторинного генезу міофасціального синдрому.

З метою оцінки ефективності запропонованої реабілітаційної програми у всіх пацієнтів реєструвались наступні показники:

- суб'єктивна оцінка больового синдрому за тестом візуальної аналогової шкали (ВАШ) болі, мм;

- оцінка виразності м'язового синдрому за розрахунком індексу м'язового синдрому (ІМС) як сумарного показника п'яти основних складових: виразність спонтанних болів, тонус м'язів, болючість м'язів, тривалість болючості м'язів, ступінь іррадіації болю при пальпації – максимум три бали за кожний показник. Ступінь важкості м'язового синдрому визначається як I (легка) при ІМС до 5 балів, II (середня) при ІМС від 5 до 12 балів і III (важка) при ІМС більш 12 балів.

- визначення амплітуди активних рухів в шийному відділі хребта (в градусах) за допомогою курвіметра.

Розподіл досліджуваних на групи здійснювалось в такий спосіб: експериментальна група – 28 і контрольна – 18 осіб.

Пацієнти обох груп отримували фармакотерапію, а також комплекс немедикаментозних засобів, який став основою реабілітаційної програми. Хворим контрольної групи проводились фізіотерапевтичні процедури, масаж за класичною методикою та