

**XVI ВСЕУКРАЇНСЬКА СТУДЕНТСЬКА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ**



**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА,
СПОРТ ТА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ
В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

ВІННИЦЯ 05-06 ЧЕРВНЯ 2024 РОКУ

**Збірник наукових праць студентів
та магістрантів**

Міністерство освіти і науки України
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

**XVI ВСЕУКРАЇНСЬКА СТУДЕНТСЬКА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА,
СПОРТ ТА ФІЗИЧНА
РЕАБІЛІТАЦІЯ
В СУЧАСНОМУ
СУСПІЛЬСТВІ**

ВІННИЦЯ, 05-06 червня 2024 року

**Збірник наукових праць студентів
та магістрантів**

Вінниця, 2024

УДК 796/799(06)

ББК 75я5

Ф 50

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського
(протокол №14 від 19.06.2024 року)*

Рецензенти:

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Кашуба В.О.
кандидат біологічних наук, доцент Бекас О.О.

Головний редактор – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Н.Ю. Щепотіна (Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського)

Відповідальний редактор – кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
професор А.І. Драчук (Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського)

Редакційна колегія:

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Асаулюк І.О.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Костюкевич В.М.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Альошина А.І.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент Сергієнко В.М.
кандидат педагогічних наук, доцент Яковлів В.Л.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Дмитренко С.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Ковальчук А.А.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Корольчук А.П.
кандидат психологічних наук, доцент Хуртенко О.В.

Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: електронний збірник наукових праць XVI Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Вінниця: ВДПУ, 2024. 118 с.

В електронному збірнику матеріалів XVI Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві» (Вінниця, 05-06 червня 2024 року) висвітлюються проблеми теорії і методики фізичного виховання, дитячо-юнацького спорту і спорту вищих досягнень, міжнародного руху «Спорт для всіх», олімпійської освіти і фізичної реабілітації.

Наведено наукові праці студентів і магістрантів, у яких відображено результати досліджень у галузі спорту та фізичного виховання різних груп населення, фізичної реабілітації.

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Вдовиченко Юрій

Бойове самбо як ефективна форма професійно-особистісного становлення учнів закладів професійно-технічної освіти..... 6

Гаврилюк Павло, Мосієнко Василь

Відношення учнів основної школи до фізичної культури та спорту..... 9

Закржевський Антон

Використання сюжетних ігор та імітаційних вправ на уроках фізичної культури в початковій школі..... 12

Мазур Наталія, Скопенко Ольга

Характеристика показників бистроти учнів основної школи..... 15

Нагірняк Катерина

Використання малих форм традиційних спортивних ігор у фізичному вихованні студентів..... 17

Нечаєв Андрій

Вплив занять настільним тенісом на фізичний стан здобувачів вищої освіти..... 20

Рибас Анастасія

Спортивні ігри як засіб соціалізації здобувачів вищої освіти..... 22

Сєверухіна Катерина

Як засобів проведення дистанційних занять із фізичного виховання..... 25

Чернецький Денис

Хортинг як засіб розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти..... 28

Шпильчук Валентин, Хуртенко Оксана

Вплив оздоровчого тренування на розвиток силових здібностей жінок зрілого віку..... 30

РОЗДІЛ 2.

СУЧАСНІ НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА РОЗВИТОК ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

Войтенко Діана, Шарко Петро

Аналіз передзмагальних та змагальних стрес-факторів футболістів..... 34

Гасанова Улкар Октай кизи

Роль теоретичної підготовки у формуванні техніки гри в тенісі..... 37

Горегляд Ярослав, Шпак Віталій

Теоретичний аналіз проблем стресу та стресостійкості в спортивній діяльності..... 39

Кірніцький Ігор, Ржепко Вячеслав

Характеристика чинників, що формують стійкий інтерес дітей до систематичних занять спортом..... 42

Кондратюк Юлія, Липницька Вікторія

Спеціальна підготовка гімнасток-художниць 6-7 років засобами ритму на етапі початкової підготовки..... 46

Литвинюк Віктор, Бузовський Олег

Удосконалення тренувального процесу юних каратистів на етапі попередньої базової підготовки..... 50

Несмелова Анна, Розман Вікторія

Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості гімнасток-художниць 6-ти років на етапі початкової підготовки..... 53

Остап'юк Дмитро

Моделювання як сучасний метод управління підготовкою спортсменів різної кваліфікації..... 57

Перевозник Катерина

Значення технічної підготовки в ігровій діяльності тенісистів..... 60

Соболь Денис

Вплив колового тренування на вивчення технічних прийомів гри у міні-футбол юними спортсменами..... 62

Соколов Андрій

Основи тактичної підготовки в тенісі..... 65

Фатєєва Валентина

Психологічні аспекти скелелазіння: подолання страху та розвиток стресостійкості..... 67

Шекер Людмила

Оцінка ефективності методики фізичної підготовки юних танцюристів на етапі початкової спеціалізації..... 71

Шпак Віталій, Шарко Петро

Визначення стрес-факторів у футболістів чоловіків і жінок..... 74

РОЗДІЛ 3.

РЕКРЕАЦІЯ І ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ – ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ

Атаманчук Лілія, Шевчук Богдан

Ароматерапія як засіб фізичної реабілітації хворих на пневмонію..... 77

Банашко Богдана, Руденко Олександр

Сучасні підходи до фізичної терапії осіб із хронічним обструктивним захворюванням легень..... 80

Главацька Каріна, Стороженко Костянтин

Особливості фізичної терапії при захворюваннях серцево-судинної системи в осіб з ожирінням..... 83

Довгань Дмитро, Тіщенко Валентина

Комплексний підхід до застосування методів фізичної терапії при набутих вадах серця..... 87

Кузь Леонід, Граболуз Анастасія

Сучасні підходи до обстеження та фізичної терапії пацієнтів з болем у голові і шиї..... 93

Легкий Іван, Шевчук Богдан

Особливості організації занять фізичними вправами з особами похилого віку з артеріальною гіпертензією..... 96

Макеєв Денис, Рач Дмитро

Особливості застосування засобів фізичної терапії у післягострому реабілітаційному періоді для осіб з міофасціальним больовим синдромом.. 100

Рач Дмитро, Бекас Ольга

Інструментальна мобілізація м'яких тканин..... 102

Сабанюк Софія, Козак Іван

Методи обстеження та контролю реабілітаційного втручання у пацієнтів з травмами кінцівок..... 108

Савчишкін Андрій

Скелелазіння як засіб реабілітації та відновлення..... 113

РОЗДІЛ 1.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

БОЙОВЕ САМБО ЯК ЕФЕКТИВНА ФОРМА ПРОФЕСІЙНО - ОСОБИСТІСНОГО СТАНОВЛЕННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ

Вдовиченко Юрій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Основний контингент учнів професійних училищ – допризовна молодь, яка після закінчення навчання призивається до армії. Нині вже намітилися контури основних напрямів перебудови фізичного виховання профтехосвіти. Одним із таких напрямків є включення до програми з фізичного виховання для учнів професійних училищ додаткових занять, що мають в основі вид спорту – бойове самбо.

Ключові слова: учні закладів професійно-технічної освіти, фізичне виховання, бойове самбо, фізична підготовка.

Vdovichenko Yury. Combat sambo as an effective form of professional and personal development of students of vocational and technical education institutions.

Abstract. The main contingent of vocational school students are pre-conscription youth who, after graduation, are drafted into the army. Currently, the contours of the main directions of restructuring of physical education of the vocational school have already been outlined. One of these areas is the inclusion in the physical education program for students of vocational schools of additional classes based on the sport of combat sambo.

Key words: students of vocational and technical education institutions, physical education, combat sambo, physical training.

Актуальність. Загострені протистояння та військові дії на сході України покликали молодь до потужної фізичної самореалізації, оволодіння прийомами нападу й самозахисту. Аналіз наукових джерел підводить нас до переконання, що серед багатьох видів бойових мистецтв, що практикуються народами світу, боротьба самбо займає особливе місце. Вона має у своєму арсеналі понад десять тисяч різноманітних прийомів, серед яких – чисельні й ефективні прийоми самозахисту. Кидки в самбо вимагають акробатичної спритності та сміливості, виконуються в усіх напрямках – через стегно, голову, спину, груди. Виконання атакуючих дій і контрприймів потребує гарної фізичної

підготовки [4].

Мета статті – проаналізувати вид бойового самбо як одну з форм фізичного виховання у закладах професійно-технічної освіти.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Теорія й практика ведення поєдинків доводить, що гарно тренований самбіст краще сприймає значні навантаження, швидше до них пристосовується та досягає більш високого рівня розвитку рухових якостей.

Важливу роль у загальній фізичній підготовці відіграють вправи, що тотально впливають на весь організм і змушують активно працювати всі органи й системи (наприклад, тривалий біг, їзда на велосипеді тощо) [1].

Самбістам також необхідні тривалі заняття такими вправами, що зміцнюють серцево-судинну систему, покращують функціональні можливості органів дихання, підвищують загальний обмін речовин в організмі, дозволяють витримувати великі навантаження, швидше протікати процесам відновлення після них [3].

Не випадково вже на перших заняттях боротьбою самбо студенти відчують потребу в самореалізації з поліпшення загальної фізичної підготовки. Таку самореалізацію студента ми розглядаємо як напружений і добре мотивований тренінг із фізичного самовдосконалення, яке рекомендуємо здійснювати в декілька етапів:

I етап – самоактуалізація як потужний самоорганізаційний поштовх, подолання внутрішнього спротиву чи звичного способу життя. Так, наприклад, для поліпшення фізичного здоров'я необхідно змусити себе дотримуватися погодженого з тренером режиму дня, належного харчування, робити зарядку, вести активний спосіб життя. У процесі самореалізації студент має спонукати себе просуватися вперед, переборюючи власні слабкі фізичні якості.

II етап – самооцінка як чесна характеристика й корекція фізичних якостей, на основі чого має відбуватися процес удосконалення фізичної підготовки.

III етап – самопрограмування, у процесі якого необхідно дати відповіді на запитання: «Що?», «Коли?», «Яким чином я буду здійснювати?».

IV етап – інтенсивне й наполегливе самоздійснення з урахуванням обсягів запланованої роботи. Коли ж фізична самореалізація студента стає звичкою, вона стає підвалиною до оволодіння технікою виконання прийомів самбо із самозахисту й нападу, які, у свою чергу, також будуть сприяти вдосконаленню всіх фізичних якостей борця. Загалом заняття боротьбою самбо в поєднанні з загальною фізичною підготовкою забезпечують розвиток у борців таких якостей як швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість [5].

Займаючись самбо, юнак проходить всебічний розвиток і багатократне випробування своєї волі, витримки, працьовитості, розвиває наполегливість у досягненні поставлених цілей, самодисципліну, самоконтроль почуттів та емоцій. Стає зрілим і мужнім, готовим до захисту Вітчизни.

У бойовий розділ самбо входять вивчення й удосконалення прийомів

самозахисту, прийомів нападу та принципів ведення бою, спеціальних прийомів (із використання підручних засобів, навколишнього оточення тощо).

Якщо говорити про причини, через які необхідно розвивати бойове самбо у спортивному середовищі, для спортивного контингенту, то це такі:

1. Для якнайшвидшого досягнення спортивних результатів і навіть зростання спортивної майстерності, зокрема, й учнями високої кваліфікації внаслідок прояву рефлексів на більш високому рівні.

2. Для забезпечення застосування цими учнями професійних знань і навичок для можливої роботи у різних силових державних і приватних структурах.

3. Для попередньої підготовки призовників професійної підготовки людей до можливої роботи за контрактами.

Тут необхідно зафіксувати, що все навчання в галузі бойового поділу самбо має під собою чітку правову основу, має враховувати насамперед інтереси держави в цілому й окремих її громадян.

У студентських колективах, які практикують і культивують бойове самбо, для гармонійного розвитку системи бойового самбо та створення гармонійної школи, рекомендується вести роботу за трьома основними напрямками, залежно від бажання студентів і цілей, що вони перед собою ставлять у процесі занять [2]:

- оздоровчий напрямок засобами спортивного та бойового самбо (самозахисту) без практики змагання;
- спортивний напрямок, який представляють спортсмени високої кваліфікації, готові вести спортивні поєдинки з мінімальними обмеженнями проти будь-яких супротивників і представників будь-яких стилів єдиноборств, а також учні, які хочуть навчатися й удосконалюватися в цьому напрямі діяльності з частковим вивченням прикладної незмагальної практики;
- спеціальний напрямок незмагальної прикладної спрямованості на вирішення завдань самозахисту від нападу збройного чи кількох противників за умов стресової ситуації реального бою з частковою спортивно-змагальною практикою.

Всі три напрями стикаються один з одним, але мають суттєві відмінності щодо пропорцій вивчення матеріалу, в залежності від індивідуальних завдань студентського колективу в умовах вільного вибору цих напрямків.

На теперішній час бойове самбо є складовою загальної культури і відноситься до бойових мистецтв. Цілісність і різноманіття соціального життя визначається взаємозв'язками підсистем, де одна з таких підсистем – діяльність і заняття єдиноборствами.

Висновок. Розглядаючи місце та значення самбо в системі фізичного виховання молоді, необхідно відмітити, що цей вид спорту не тільки сприяє зміцненню здоров'я, гармонійному фізичному розвитку організму, вдосконаленню культури рухової активності, але й забезпечує психофізичну підготовку до самостійної життєдіяльності в соціумі, а також може бути засобом задоволення найрізноманітніших потреб – самовираження,

самовдосконалення, оздоровлення, комунікації.

Список використаних джерел:

1. Кіндзер Б.М., Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Книш С.І., Беседа Н.А. Перспективи впровадження національних однокласників в систему фізичної культури учнів та учениць «НУШ». *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2022. № 2. С. 48-55.
2. Носко М.О. Удосконалення навчально-виховного процесу з фізичної культури для учениць професійно-технічних навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112 (1). С. 248-251.
3. Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. Фізіологічні основи побудови методики тренувального процесу на початковому етапі навчання студенток боротьби самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 1 (82). С. 55–59.
4. Хоменко С.В. Боротьба самбо як засіб розвитку фізичних якостей та координаційних здібностей студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №4. С. 77-83.
5. Prontenko K., Griban G., Plachynda T., Mychka I., Khurtenko O. Model characteristics of sportsmen's preparedness in kettlebell lifting. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 2020. Vol. 12(3). P. 92-102.

**ВІДНОШЕННЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ДО
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

Гаврилюк Павло, Мосієнко Василь

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В статті представлено дані, що характеризують відношення юнаків основної школи до фізичної культури та спорту. В результаті проведеного анкетування встановлено, що учні приділяють мало уваги своєму фізичному розвитку й удосконаленню. Діти, які регулярно займаються фізичними вправами, значно вище оцінюють свої шкільні досягнення ніж ті, які не займаються спортом.

Ключові слова: фізична культура, спорт, школярі.

Havryliuk Pavlo, Mosienko Vasyl. Attitude of primary school students to physical culture and sports.

Abstract. The article presents data that characterize the attitude of young men of the basic school to physical culture and sports. As a result of the survey, it was found that students pay little attention to their physical development and

improvement. Children who exercise regularly rate their school achievements much higher than those who do not play sports.

Key words: physical education, sports, schoolchildren.

Актуальність проблеми. Лише при регулярних заняттях фізичною культурою і спортом відбувається безперервне вдосконалення органів і систем організму людини. У цьому, як вважає Городецька О.О. та інші [2], головним чином і полягає позитивний вплив фізичної культури на зміцнення здоров'я окремо взятої особистості. Відомо, що педагогічний процес включає в себе наступні технологічні компоненти: спілкування, оцінку, вимоги, інформаційний вплив. З точки зору реалізації педагогічного впливу, необхідно враховувати природу дитини, рівень її індивідуального розвитку й, у залежності від цієї характеристики, доступно трансформувати їй людську культуру.

Бути активним – значить дати проявитися своїм здібностям, таланту, якими в різній мірі наділена кожна людина. Активність людини характеризує не кожна діяльність, а лише та, що обумовлена внутрішніми причинами і спрямована не тільки на збереження, а й на вдосконалення біосоціокультурної системи, елементом якої є особистість. Вона виражається, на думку Асаулюк І.О., Дмитренко С.М., Коннової М.В. [1], як кількісною, так і якісною стороною діяльності.

Добре відомі шкідливі наслідки тютюнопаління: за даними досліджень Коропа Ю. [4] встановлено, що при тютюнопалінні ризик померти від коронарної хвороби серця складає 41 %, а від мозкового інсульту – 21 %. Відомо, що підлітки, які регулярно палять, частіше мають інфекцію верхніх дихальних шляхів і більшу частину респіраторних симптомів.

Вживання алкогольних напоїв, особливо часте і непомірне, також негативно впливає на юний організм, на розвиток психіки. Алкоголь дуже негативно впливає на три основні системи – серцево-судинну (артеріальна гіпертонія, аритмія тощо), травну (виразкова хвороба, цироз печінки, панкреонекроз тощо), нервову (невропатії, вегето-судинна дистонія, енцефалопатія) системи юного організму.

На думку Козлової К., Асаулюк І., Дмитренко С. [3], фізична активність – це рухова активність людини, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу та досягнення фізичної досконалості людини. Розробка концепції особистої фізичної культури здійснюється на основі переважаючої соціалізації особистості учнів закладів загальної середньої освіти й орієнтована на максимальне розкриття індивідуальних можливостей і задатків дитини, врахування індивідуальних особливостей, інтересів і рівня психофізичного розвитку.

Метою роботи є визначення відношення юнаків основної школи до фізичної культури та спорту.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань у роботі використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування,

методи математичної статистики.

Наші дослідження були проведені серед учнів комунального закладу «Вінницький ліцей № 31». В анкетуванні брали участь юнаки 8-х класів у кількості 30 осіб.

Результати дослідження. У результаті анкетування встановлено, що взагалі не займаються фізичними вправами 10 % учнів від загальної кількості опитуваних; по 42 % юнаків упродовж останнього тижня займалися фізичними вправами 2 і 3 рази на тиждень.

Щодо відвідування спортивних секцій встановлено, що 45 % юнаків не займаються в спортивних секціях. У шкільних секціях і в секціях ДЮСШ займаються по 20 % опитаних юнаків.

По 30 % опитаних юнаків вважають свою фізичну підготовленість доброю, чудовою та задовільною і лише 10 % – поганою.

На запитання «Як ти оцінюєш свої знання в сфері фізичної культури?» встановлено, що 80 % юнаків вважають свої знання достатніми. По 10 % юнаків відповіли, що знають багато і знають мало в галузі фізичної культури і спорту.

Найважливішою з причин занять спортом для юнаків є покращення свого здоров'я. На другий план виходять такі причини як «перемагати», «вміти управляти своїм тілом», «зустрічатися з друзями» й інші. Найменш важливими причинами занять спортом учні вважають такі: «догодити батькам» і «бути як спортивна зірка».

Висновки. Встановлено, що учні приділяють мало уваги своєму фізичному розвитку й удосконаленню. Діти, які регулярно займаються фізичними вправами, значно вище оцінюють свої шкільні досягнення ніж ті, які не займаються. По 30 % опитаних юнаків вважають свою фізичну підготовленість доброю, чудовою та задовільною і лише 10 % – поганою.

Список використаних джерел:

1. Асаулюк І.О., Дмитренко С.М., Коннова М.В. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів середніх класів. *Збірник наукових праць 13 Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми»*. Вінниця, 2016. Вип. 44. С. 12.
2. Городецька О.О., Дмитренко С.М., Хуртенко О.В., Романенко О. І., Герасимишин В.П. Шляхи формування здорового способу життя у здобувачів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць; За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Вип. 6 (166). С.23-36.
3. Козлова К., Асаулюк І., Дмитренко С. Деякі аспекти фізичної активності та способу життя дітей шкільного віку. *Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України»*. Львів:

ЛДІФК, 2006. Вип. 10, Том 1. С. 156-159.

4. Короп Ю. Хибні звички та їх профілактика. *Фізичне виховання в школі*. 2000. № 1. С. 34 – 41.

ВИКОРИСТАННЯ СЮЖЕТНИХ ІГОР ТА ІМІТАЦІЙНИХ ВПРАВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Закржевський Антон

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація Дослідження присвячене вивченню позитивного впливу сюжетних ігор та імітаційних вправ на емоційну сферу дітей, подоланню шаблону і формалізму в роботі вчителя фізичної культури. Доведено, що в процесі гри діти знайомляться з навколишнім середовищем, набувають відповідних життєвих навичок, вчаться долати труднощі, проявляють активність, сміливість, рішучість, наполегливість і дисциплінованість.

Ключові слова: уроки фізичної культури, учні початкової школи.

Zakrzewski Anton. The use of story games and imitation exercises in physical education lessons in primary school.

Abstract. The study is devoted to the study of the positive impact of story games and imitation exercises on the emotional sphere of children, overcoming the pattern and formalism in the work of a physical education teacher. It has been proven that in the process of playing, children get acquainted with the environment, acquire appropriate life skills, learn to overcome difficulties, show activity, courage, determination, perseverance and discipline.

Key words: physical education lessons, primary school students.

Актуальність. Одним із основних шляхів реформування освітнього процесу є впровадження нових підходів, виховних систем, форм і методів навчання, які відповідали б потребам розвитку особистості, сприяли розкриттю її талантів, духовно-емоційних, розумових і фізичних здібностей [1,3].

Мета дослідження – вивчити за даними літературних джерел ефективність використання сюжетних ігор та імітаційних вправ у фізичному вихованні учнів початкової школи.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань у роботі використовувався теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження. Система фізичного виховання учнів початкової школи розглядається як сукупність взаємопов'язаних і взаємообумовлених її елементів – завдань, змісту, засобів, форм і методів занять фізичними вправами в школі, сім'ї, позашкільних закладах.

Молодший шкільний вік – відповідальний період у розвитку дитини. Саме в цьому віці закладається фундамент її подальшого загального фізичного розвитку, активно розвиваються інтереси і звички, формуються характер і навички. Роботу з фізичного виховання слід організовувати так, щоб прищепити кожному учневі інтерес і прагнення до занять фізичною культурою. Це запорука здорового і гармонійного розвитку дітей [1].

Основні засоби фізичного виховання в школі – фізичні вправи. Вони формують рухові вміння і навички, сприяють розвитку рухового апарату, покращують кровообіг і обмін речовин. Рухи, що застосовують у практичній роботі, розвивають спритність, швидкість, гнучкість, силу, витривалість і вдосконалюють навички правильного виконання таких природних рухів людини як ходьба, біг, стрибки, рівновага, метання, лазіння тощо.

Використання різноманітних засобів, у тому числі, вправ із примовками, імітаційних вправ і сюжетних ігор забезпечують ефективність педагогічного процесу.

Сюжетні образи, за даними досліджень Яковліва В.Л., Дмитренко С.М. [5], відкривають школяреві світ прекрасного, залучають його до краси духовної, тому широкі перспективи має проведення уроків із сюжетними іграми, в основу яких покладено використання методу колового тренування. В процесі переходу від однієї «станції» завдань до іншої, учні отримують певну величину навантаження в ігровій формі, що сприяє зниженню втоми та мінімізує монотонність заняття.

У контексті важливих проблем підвищення якості освітнього процесу, уроки фізичної культури з сюжетними іграми органічно поєднують загальну освіту з музичним, художнім та естетичним розвитком дитини.

Сюжетні ігри й імітаційні вправи дозволяють вчителю фізичної культури вирішити такі завдання:

- уроки фізичної культури в початкових класах повинні бути цікавими та змістовними, адже саме в цей період закладаються основи норм поведінки на уроках, формується ставлення до предмета, вчителя, друзів, самого себе, шкільного майна;

- досягнення оптимального навантаження на відповідному емоційному рівні з використанням багатого арсеналу сучасних методів і прийомів навчання руховим діям із врахуванням вікових особливостей і зацікавленості дітей;

- використання різноманітних активних форм навчання в початкових класах, подолання шаблону і формалізму в роботі, досягнення високої результативності, інструкторської спрямованості та виховного потенціалу кожного уроку.

За даними Присяжнюка С.І. [2], сюжетні ігри й імітаційні вправи відповідають віковим особливостям молодших школярів, їх здібностям до наслідування, копіювання дій людини і тварин. Використання одного або декількох ігрових елементів надають навчально-пізнавальному процесу цікаву ігрову форму. Ними можуть бути ігровий сюжет, імітація рольової ситуації,

змагання з використанням відповідних правил гри для досягнення поставленої мети. Але найбільшу користь сюжетні ігри й імітаційні вправи приносять лише тоді, коли вони відповідають розумовому та фізичному розвитку дитини.

Вдало підібраний сюжет та імітаційні вправи до нього сприяють зниженню втоми, вносять в уроки емоційний заряд бадьорості, налаштовують дітей на продуктивну працю.

Хуртенко О.В. та інші [3, 4] у своїх дослідженнях вказують на позитивний вплив використання елементів дитячого фітнесу у фізичному вихованні учнів початкової школи. Набуває популярності застосування різноманітного інвентарю з метою створення у дітей певних образів під час виконання фізичних вправ.

Висновки. Треба зазначити, що позитивний вплив використання сюжетних ігор та імітаційних вправ полягає в тому, що в процесі гри діти знайомляться з навколишнім середовищем, набувають відповідних життєвих навичок, вчаться долати труднощі, проявляють активність, сміливість, рішучість, наполегливість і дисциплінованість. Але використання одних і тих же ігор, одноманітність занять призводять до зниження ефективності уроків, тому необхідно постійно урізноманітнювати ігри й ігрові вправи, ставити перед дітьми все нові й нові завдання.

Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. К.: ІЗМН, 1998. 232 с.
2. Присяжнюк С.І. Особливості методики розвитку фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2014. 338 с.
3. Хуртенко О. В., Дмитренко С.М., Яковлів В. Л., Романенко О. І. Педагогічна технологія покращення фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку засобами дитячого фітнесу. *The 5th International scientific and practical conference "Scientific achievements of modern society"* (January 8-10, 2020) United Kingdom, Liverpool: Cognum Publishing House, 2020. P. 1037-1048.
4. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Хоронжевський Л.Є. Ефективність застосування вправ східних оздоровчих гімнастик та стретчингу у фізичному вихованні молодших школярів. *Science Review*. Poland, Warsaw: Scientific Educational Center, 2018. 2(9), Vol. 3. С.71-74.
5. Яковлів В.Л., Дмитренко С.М., Чернишенко Т.М., Герасимишин В.П. Особливості застосування колового тренування на уроках фізичної культури в початковій школі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2019. Вип. 8(27). С. 112-119.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ БИСТРОТИ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Мазур Наталія

Комунальний заклад "Піщанський ліцей № 1" Піщанської селищної ради

Скопенко Ольга

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В статті представлено показники, що характеризують рівень розвитку швидкості учнів основної школи. Віковий період 10-12 років найбільш сприятливий для розвитку швидкості рухових реакцій і частоти рухів. Встановлено, що з віком показники максимальної швидкості як у хлопчиків, так і в дівчаток покращуються.

Ключові слова: швидкість, учні, фізичні якості.

Mazur Nataliia, Skopenko Olga. Characteristics of the agility indicators of primary school students.

Abstract. The article presents indicators that characterize the level of development of agility of pupils of basic school. The age period of 10-12 years is the most favorable for the development of the speed of motor reactions and the frequency of movements. It has been found that with age, the indicators of maximum speed in both boys and girls improve.

Key words: quickness, students, physical attributes.

Актуальність проблеми. Науково-технічний прогрес суттєво змінює характер вимог до рухових здібностей людини й, у зв'язку з цим, встановлює нові завдання в галузі фізичного виховання населення. В сучасних умовах значно збільшився обсяг діяльності в ситуаціях, що несподівано виникають. Це вимагає винахідливості, швидкості реакції, здібності до концентрації та переключення уваги, просторово-часової точності рухів і їх біомеханічної раціональності [1].

Одним із головних завдань, які вирішує учитель на уроках фізичної культури, є розвиток фізичних якостей. Але, на думку Шияна Б.М. [5], шляхів вирішення цього завдання існує багато. Потрібно підібрати ті методи і засоби, які у відносно короткий час максимально покращать показники рівня рухових якостей учнів. Однак, застарілі методи та засоби не можуть забезпечити того результату, якого прагне учитель, що і є визначальним моментом у досягненні мети.

За даними Круцевич Т. Ю. [4], однобічний розвиток фізичних якостей негативно впливає на всебічний розвиток дитини. Одним із завдань фізичного виховання в школі є комплексний розвиток фізичних якостей у відповідності з віковими особливостями. Віковий період 10-12 років – найбільш сприятливий для розвитку швидкості рухових реакцій і частоти рухів, тому

дуже важливо на уроках фізичної культури приділяти цій якості належну увагу, в зв'язку з тим, що у цього контингенту дітей зростання швидкості, головним чином, пов'язано зі здатністю до високого темпу рухів.

З удосконаленням фізичної підготовленості перенос усіх видів швидкості різко зменшується. Ось чому в тренуванні дітей, підлітків і дорослих людей із низьким рівнем фізичної підготовленості доцільно комплексно розвивати всі види швидкості з допомогою різноманітних вправ. У тренуванні людей, які мають достатній рівень фізичної підготовленості, перевагу слід надавати вибіркового розвитку певних видів прояву швидкості, відповідно до їх значення у тих чи інших рухових діях. Швидкість в усіх її проявах прогресує протягом життя значно менше і раніше підлягає віковим інволюційним змінам, ніж інші рухові якості, навіть за умови її спеціального розвитку [4].

Аналіз літературних джерел показав, що вивчення питання розвитку фізичних якостей є важливим завданням для обґрунтування спрямованості фізичної культури в період навчання у школі [2, 3]. Незважаючи на численні дослідження, ця проблема залишається не повністю розкритою.

Мета дослідження – визначити показники швидкості учнів основної школи.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування (біг на 30 м, 60 м, біг на місці за 5 секунд, «естафетний тест» для визначення рухової реакції), методи математичної статистики.

Педагогічне дослідження проводилося на базі Комунального закладу "Піщанський ліцей № 1" Піщанської селищної ради.

У дослідженні взяли участь хлопчики та дівчатка основної школи. В кожній віковій групі по 20 осіб.

Результати дослідження. Результати з бігу на 30 м і 60 м учнів основної школи представлено в табл. 1. Так, середній показник хлопчиків 5 класу з бігу на 30 м становить $5,9 \pm 1,4$ с, а у дівчаток – $6,1 \pm 1,3$ с. З бігу на 60 м результат хлопчиків цього віку становить $10,9 \pm 0,19$ с, а дівчаток – $10,9 \pm 0,17$ с. Покращення результатів із віком встановлено з бігу як на 30 м, так і на 60 м. Так, середній показник з бігу на 30 м хлопців 7 класу становить $5,6 \pm 0,17$ с, а дівчат – $5,8 \pm 0,15$ с, з бігу на 60 м хлопці показали середній результат $10,5 \pm 0,21$ с, а їх ровесниці дівчата – $10,6 \pm 0,19$ с.

Таблиця 1

Показники з бігу на 30 м, 60 м учнів середніх класів, с

Класи	хлопчики		дівчатка	
	30 м	60 м	30 м	60 м
	$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$
5 клас	$5,9 \pm 1,4$	$10,8 \pm 0,19$	$6,1 \pm 1,3$	$10,9 \pm 0,17$
7 клас	$5,6 \pm 0,17$	$10,5 \pm 0,21$	$5,8 \pm 0,15$	$10,6 \pm 0,19$

У тесті біг на місці за 5 секунд показники хлопців і дівчат суттєво не відрізняються між собою. Так, у хлопців 5 класу він становить $19,6 \pm 0,26$ с, 7 класу – $19,3 \pm 0,31$ с, у дівчат 5 класу – $19,8 \pm 0,41$ с, 7 класу – $19,7 \pm 0,34$ с.

Показники швидкості рухової реакції учнів 5 класів такі: $24,6 \pm 6,97$ см у хлопчиків і $21,8 \pm 5,23$ см – у дівчат. Учні 7 класу в «естафетному тесті» показали такі результати: хлопчики $22,83 \pm 4,92$ см, $22,0 \pm 0,72$ см дівчата.

Висновки. Встановлено, що з віком показники максимальної швидкості як у хлопчиків, так і в дівчаток покращуються.

Список використаних джерел:

1. Дмитренко С.М. Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2017. Вип. 3. С. 69-77.
2. Дмитренко С.М. Ефективність технології розвитку швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури. *Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі»*. Переяслав-Хмельницький, 2017. Вип. 1(21), Ч. 2. С.101-104.
3. Дмитренко С.М. Зміни показників швидкості учнів середніх класів під впливом педагогічної технології. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015. 14-19 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1. К.: Олімпійська література, 2008. 355 с.
5. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. 183 с.

ВИКОРИСТАННЯ МАЛИХ ФОРМ ТРАДИЦІЙНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Нагірняк Катерина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Активне використання спортивних ігор як переважного засобу фізичного виховання пояснюється особливою значимістю та привабливістю ігрової діяльності, особливо для дітей і молоді. Це можливість участі у змаганнях, проведення яких у студентських колективах найкраще перед особистими першостями. Широке застосування виправдано високою зацікавленістю студентів, позитивним емоційним та оздоровчим забарвленням спортивних змагань.

Ключові слова: студенти, заклади вищої освіти, стрітбол, спортивні ігри, рухова активність.

Nagirnyak Kateryna. Use of small forms traditional sports games in physical education of students.

Abstract. The active use of sports games as a predominant means of physical

education is explained by the special importance and attractiveness of gaming activities, especially for children and young people. This is an opportunity to participate in competitions, which are best held in student groups before individual championships. Its widespread use is justified by the high interest of students, the positive emotional and health-improving color of sports competitions.

Key words: students, institutions of higher education, streetball, sports games, motor activity.

Актуальність. Рухова активність визначається як загальна кількість м'язових рухів, що виконує людина протягом певного часу (години, доби, тижня, місяця, року). Реалізація необхідного рівня рухової активності – запорука нормального розвитку організму. Особливої важливості набувають для молоді нетрадиційні форми оздоровчо-кондиційної спрямованості, які надають комплексний вплив на функціональний стан, психічну сферу, що мають невисоку фінансову вартість занять і не потребують необхідного матеріально-технічного обладнання й інвентарю [3].

Найбільш ефективними у цьому плані, як показує практика, є спортивні ігри. Зокрема, нові, модифіковані форми, такі як стрітбол (streetball, вуличний баскетбол), пляжний волейбол, міні-футбол тощо. У цих іграх зберігаються характерні рухи, дії та традиційний зміст. У той же час, можна займатися невеликою групою, від 4 до 6 осіб, що значно спрощує організацію занять.

Мета статті – проаналізувати місце стрітболу в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Спортивні ігри є одним із ефективних засобів фізичної активності, цілеспрямоване використання яких у заняттях з людьми різного віку набуває нині особливої актуальності.

Дослідження Т.В. Вознюк [1] підтверджують велику популярність спортивних ігор у всіх вікових групах людей від 4 до 80 років, а їх різноманіття, різний ступінь складності техніки та правил змагань, різні вимоги до витрати енергії й інтенсивності м'язової діяльності створюють сприятливі передумови для занять іграми широким колом людей.

Як основний засіб фізичного виховання виступають спортивні ігри як у обов'язкових заняттях з фізичної культури у ЗВО, так і на позанавчальних, секційних заняттях. Причому, практично в усіх ЗВО чисельність у секціях спортивних ігор перевищує решту видів спорту. Активне використання спортивних ігор як переважного засобу фізичного виховання пояснюється особливою значимістю та привабливістю ігрової діяльності, особливо для дітей і молоді.

Найбільш поширеними спортивними іграми у вишах є: волейбол, баскетбол, ручний м'яч, футбол, хокей, теніс, настільний теніс, городки тощо. Спортивні ігри потребують спеціально обладнаних стандартних спортивних майданчиків чи спортивних залів. Здебільшого для оздоровчих цілей та активного відпочинку гри проводяться за спрощеними правилами.

Дані досліджень, які проводяться на студентах інституту фізичної культури, показують, що студенти відділення баскетболу мають більш високі показники рівня здоров'я, а безпечний рівень здоров'я у цьому відділенні мають 17 % студентів, який, важливо відзначити, залишається практично постійним упродовж усіх чотирьох курсів, на відміну від інших відділень.

Одним із найулюбленіших видів спорту в студентів є стрітбол – спрощена форма баскетболу, що представляє собою гру три на три на одне кільце. Це молодий, видовищний і дуже емоційний вид спорту, який можна ще визначити як спорт дворів і вулиць.

Стрітбол – новий як вид спорту, є популярною спортивною грою у багатьох країнах світу. У нашій країні він тільки починає набирати свої оберти, захоплюючи своєю грою як звичайних підлітків, так і професійних гравців. Враховуючи особливості цієї гри, а також зростаючу популярність, провідні спеціалісти частіше починають звертати на неї увагу як на фізичний засіб, який можна використовувати в процесі фізичного виховання. Головною позицією цього є підвищення цікавості в студентів до фізичного виховання й активної рухової діяльності за допомогою запровадження в навчальний процес нових, нетрадиційних, цікавих, нескладних засобів фізичного виховання.

У зв'язку з тим, що багато хто визначає гру в стрітбол як гру «дворів і вулиць» можна розглядати у майбутньому, що стрітбол увійде у систематичні заняття, оскільки завдання занять стрітболом повністю відповідають сучасному погляду життя і співвідносяться з цілями будь-якого клубу за місцем проживання: 1) залучення якнайбільшої кількості дітей і підлітків до здорового способу життя; 2) відволікання підлітків від вулиці; 3) залучення до систематичних занять фізичною культурою та спортом усіх бажаючих юнаків і дівчат [2].

В освітньому процесі ставляться специфічні завдання: збереження та зміцнення здоров'я; використання дозвілля для естетичного та фізичного розвитку; виявлення та розвиток здібностей і спортивних талантів; удосконалення в обраному виді спорту [4].

З огляду на ефективність застосування стрітболу, він є нескладною грою, а також не вимагає великої кількості обладнання для організації у ЗВО. Гру можна легко самостійно організувати на різних закритих, а також відкритих майданчиках, вона не вимагає багато гравців. Доступність відкритих майданчиків дозволяє у вихідні дні та на літніх канікулах використовувати вільний час, граючи на одне кільце.

Разом з тим, можливість займатися регулярно є і в осінньо-зимовий період, адже у спортивній залі, де є мінімум дві баскетбольні конструкції, можна проводити одночасно ігри чотирьох команд. З метою збільшення навантаження склади команд можна зменшити до двох гравців і проводити зустрічі 2х2. У разі неможливості зробити декілька команд із рівною кількістю гравців, можна більш технічних залишати в меншості та грати 3х2 або 4х3 [5].

Сучасна система освіти потребує нових підходів і модернізації змісту фізичного виховання. Головною умовою оптимізації фізичної активності є

врахування інтересу здобувачів під час проведення занять. При цьому, найбільш популярною грою серед здобувачів вищої освіти є футбол, волейбол, баскетбол, а також стрітбол, де основні мотиви до занять останнім – можливість грати з друзями, весело поводити час. Хоча провідною для здобувачів є гра у баскетбол, але велика кількість студентства виявляє бажання навчитися також грі у стрітбол.

Висновок. Отже, зростаючий інтерес студентської молоді до занять з фізичного виховання з використанням стрітболу дозволяє рекомендувати його як ефективний засіб фізичного виховання та проведення дозвілля студентів.

Список використаних джерел:

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання: навч. посіб. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248 с.
2. Ільчишина В.В. Баскетбол 3х3 як перспективний напрямок розвитку спорту у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. 7 (115). С. 44-47.
3. Карпюк І. Соціально-педагогічний аналіз системи фізичного виховання у вищому навчальному закладі. *Молода спортивна наука України: збірник наук. праць із фіз. культури та спорту*. Львів : [б. в.], 2006. Вип. 10, Т. 3. С. 62–65.
4. Ключ О. Сформованість інтересу здобувачів вищої освіти до занять стрітболом. *Вісник Кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2022. Вип. 25. С. 72-78.
5. Холопов В. Особливості змагальної діяльності в баскетболі 3х3. *Молодь та олімпійський рух*. 2020. С.104-106.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Нечасів Андрій

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Анотація. Дослідження спрямоване на вивчення впливу систематичних занять настільним тенісом на фізичний стан здобувачів вищої освіти. Виявлено, що заняття зазначеним видом спортивних ігор є ефективним засобом зміцнення здоров'я, покращення функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності у студентської молоді.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, здоров'я, настільний теніс, системи, фізична підготовленість, фізична працездатність, функціональний стан.

Nechaiev Andrii. The impact of table tennis on the physical condition of the applicants of higher education.

Abstract. The research is aimed at studying the impact of systematic table tennis training on the physical condition of the applicants of higher education. It has been found that training in this type of sports is an effective means of improving health, improving the functional state of the cardiovascular, respiratory and nervous systems, increasing the level of physical fitness and performance in student youth.

Key words: applicants of higher education, health, table tennis, systems, physical fitness, physical performance, functional state.

Актуальність проблеми. Сучасні тенденції розвитку вищої освіти характеризуються зорієнтованістю на формування не лише висококваліфікованих фахівців, а й здорової, всебічно та гармонійно розвиненої особистості. У зв'язку з цим, важливості набуває питання поліпшення фізичного стану в здобувачів вищої освіти.

Одним із ефективних засобів покращення фізичного стану в здобувачів вищої освіти є систематична рухова активність. У цьому контексті особливу увагу привертає настільний теніс, який є доступним видом спортивних ігор для студентської молоді, оскільки він не потребує складної організації і матеріально-технічного забезпечення. Тому питання вивчення ефективності занять цим видом фізичної діяльності зазначеним контингентом є актуальним.

Мета дослідження – на основі аналізу наукової та методичної літератури вивчити вплив систематичних занять настільним тенісом на стан здоров'я, функцій систем, рівень фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Настільний теніс є ефективним засобом як оздоровлення, так і спортивного вдосконалення [5].

Систематичні заняття настільним тенісом сприяють покращенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем, рухливості в суглобах, підвищення рівня розвитку сили та координаційних здібностей у студентської молоді [2].

За даними О. О. Несен, Т. Є. Соколової [3], під впливом занять настільним тенісом у здобувачів вищої освіти спостерігається підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Г. В. Кучеренко [1] зазначає, що заняття настільним тенісом позитивно впливають на стан здоров'я, функції серцево-судинної та дихальної систем, рівень фізичної підготовленості у студентської молоді.

На думку М. В. Супруненко [4], настільний теніс є ефективним засобом зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Висновки. Настільний теніс є ефективним засобом зміцнення здоров'я, покращення функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової

систем, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності у студентської молоді.

Список використаних джерел:

1. Кучеренко Г. В. Динаміка фізичного стану студентів, що спеціалізуються з настільного тенісу, протягом навчально-тренувального процесу у ВНЗ. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 23. Т. 2. С. 28-33.
2. Мітова О. О., Полякова А. В. Основні поняття та термінологія настільного тенісу : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисциплін ТМС та ТМ настільного тенісу. Дніпропетровськ: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2014. 204 с.
3. Несен О. О., Соколова Т. Є. Рекреаційна спрямованість тенісу настільного як засіб популяризації гри. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. Вип. 1 (42). С. 344-349.
4. Супруненко М. В. Оздоровчій напрямок занять з настільного тенісу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 11 (143) 21. С. 139-141.
5. Цвинтарний В. С. Настільний теніс: історія виникнення, вправи з варіативного модуля. *Педагогічний вісник*. 2022. № 1-2. С. 63-67.

СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Рибас Анастасія

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Анотація. Дослідження присвячене вивченню впливу занять спортивними іграми на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти. Виявлено, що заняття зазначеними видами фізичної активності відіграють важливу роль у соціальній адаптації студентської молоді, сприяючи розвитку соціальних навичок, почуття приналежності, підвищенню соціального статусу та зниженню рівня стресу.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, психічне здоров'я, соціальна адаптація, соціальний статус, спортивні ігри, університетське середовище.

Rybas Anastasiia. The sports games as a means of socialisation of the applicants of higher education.

Abstract. The research is devoted to the study of the impact of sports games on the social adaptation of the applicants of higher education. It has been found that these types of physical activity play an important role in the social adaptation of students, contributing to the development of social skills, a sense of belonging, increasing social status and reducing stress.

Key words: applicants of higher education, mental health, social adaptation, social status, sports games, university environment.

Актуальність проблеми. Соціальна адаптація здобувачів вищої освіти є важливим аспектом їхнього благополуччя й успішності. Університетське середовище ставить перед студентською молоддю численні соціальні виклики, включаючи адаптацію до нового академічного та соціального оточення, встановлення міцних стосунків та управління стресовими ситуаціями.

Визначення впливу спортивних ігор на формування соціальних навичок у здобувачів вищої освіти є надзвичайно актуальним, оскільки сучасні реалії вимагають від студентської молоді високого рівня комунікації, злагодженої роботи в команді та вміння долати стресові ситуації.

Мета дослідження: вивчити вплив занять спортивними іграми на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Спорт розглядають як унікальний соціальний інститут, що виконує численні специфічні функції. Він приймає участь практично в усіх соціальних процесах сучасного людства та є активним учасником процесу глобалізації [4].

Спортивні ігри позитивно впливають на соціальну адаптацію здобувачів під час навчання у закладах вищої освіти з різних аспектів:

1. Розвиток комунікативних навичок. Спортивні ігри вимагають взаємодії з партнерами по команді, суперниками та суддями, що сприяє розвитку навичок спілкування, активного слухання та побудови міжособистісних відносин.

2. Формування командного духу. Участь у спортивних іграх сприяє розвитку почуття єдності, співпраці та підтримки серед членів команди. Це допомагає здобувачам вищої освіти налагоджувати соціальні зв'язки та формувати міцні стосунки.

3. Встановлення соціального статусу. В багатьох закладах освіти участь у спортивних іграх є престижною. Це може допомогти здобувачам вищої освіти підвищити свою самооцінку, отримати визнання серед однолітків і встановити сильний соціальний статус.

4. Захист від соціальної ізоляції. Спортивні ігри дають можливість здобувачам вищої освіти провести час із однолітками, які мають спільні інтереси. Це може допомогти запобігти почуттю самотності або ізоляції, особливо для здобувачів, які переїжджають до нового міста або не мають

великого кола знайомих.

5. Можливості для міжкультурного обміну. Участь у спортивних заходах, що включають різноманітні команди, може сприяти міжкультурному обміну. Здобувачі вищої освіти можуть взаємодіяти з людьми з різних культурних середовищ, розвиваючи толерантність, повагу та розуміння.

6. Зниження рівня стресу та поліпшення психічного здоров'я. Спортивні ігри виступають як форма фізичної активності, що може зменшити рівень стресу та покращити психічне здоров'я. Це, в свою чергу, може сприяти соціальному благополуччю й адаптації.

Найбільш важливим аспектом впливу спортивних ігор є забезпечення соціальної інтеграції у здобувачів вищої освіти [1].

Систематичні заняття спортивними іграми сприяють зміцненню здоров'я, удосконаленню морально-вольових якостей, підвищенню рівня фізичної підготовленості. Зазначене сприяє покращенню соціальної адаптації у майбутніх фахівців [2, 3].

Отже, заняття спортивними іграми можуть допомогти здобувачам вищої освіти подолати стрес, покращити комунікаційні навички, розвинути командну роботу та навчити їх цінностям, що будуть корисними для їх соціальної адаптації в університетському середовищі.

Висновки. Заняття спортивними іграми відіграють важливу роль у соціальній адаптації студентської молоді, сприяючи розвитку соціальних навичок, почуття приналежності, підвищенню соціального статусу та зниженню рівня стресу. Це сприяє створенню сприятливого середовища для академічного й особистісного зростання.

Список використаних джерел:

1. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : навч. посіб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2017. 248 с.
2. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Спортивні ігри: курс лекцій : навч. посіб. Вінниця : Ландо ЛТД, 2012. 240 с.
3. Остапенко Ю. О., Остапенко В. В. Спортивні ігри у професійному становленні студентів економічного профілю. *Спортивні ігри*. 2020. № 3 (17). С. 33–42.
4. Поліщук Р. М. Формалізм як можливий підхід до концептуалізації спорту. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2022. № 8. С. 46–50.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ АЕРОБІКИ ТА ФІТНЕСУ ЯК ЗАСОБІВ ПРОВЕДЕННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Северухіна Катерина

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Анотація. У роботі розкрито ефективність використання аеробіки та фітнесу як засобів проведення дистанційних занять із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: аеробіка, дистанційне навчання, здобувачі вищої освіти, психологічний стан, фізичне виховання, фізичний стан, фітнес, функціональний стан.

Sievierukhina Kateryna. The effectiveness of using aerobics and fitness as means of conducting distance learning in physical education.

Abstract. The paper reveals the effectiveness of using aerobics and fitness as means of conducting distance learning in physical education for the applicants of higher education.

Key words: aerobics, distance learning, applicants of higher education, psychological state, physical education, physical condition, fitness, functional state.

Актуальність проблеми. Актуальність дослідження зумовлена сучасними реаліями, що диктують необхідність адаптації освітнього процесу до умов дистанційного навчання. Особливо це стосується фізичного виховання, де традиційні методи викладання стають неефективними. Здобувачі вищої освіти, перебуваючи вдома, мають обмежений доступ до спортивних залів та інфраструктури. Тому важливим завданням стає пошук ефективних засобів проведення дистанційних занять із фізичного виховання, які б забезпечували збереження та покращення фізичного, функціонального й психічного стану в здобувачів вищої освіти та підтримували їхню мотивацію до занять.

Мета дослідження – розкрити ефективність використання аеробіки та фітнесу як засобів проведення дистанційних занять із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Основне завдання фітнесу – зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної працездатності, виховання фізичних якостей, протидія можливим щоденним стресам [5].

К. В. Максимова зі співавторами [3] вказують на ефективність впровадження різних фітнес-програм в освітній процес закладів вищої освіти під час дистанційної форми навчання з метою поліпшення стану здоров'я у здобувачів вищої освіти.

На думку О. М. Гоголевої [2], систематичні заняття аеробікою сприяють поліпшенню функціонального стану систем, а при правильному підборі музичного супроводу вони також позитивно впливають на психологічний стан.

Використання фізичних вправ з аеробіки на дистанційних заняттях із фізичного виховання у здобувачів вищої освіти сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності [4].

Аеробіка та фітнес є оптимальними засобами для проведення дистанційних занять із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти, оскільки вони володіють низкою переваг:

1. Доступність та універсальність:

1) доступність. Заняття аеробікою та фітнесом не вимагають спеціального обладнання або інфраструктури. Їх можна проводити вдома, використовуючи лише власне тіло або мінімальний набір домашнього спортивного інвентарю;

2) універсальність. Існують різноманітні програми аеробіки та фітнесу, що дозволяють підбирати вправи відповідно до рівня фізичної підготовленості, віку й індивідуальних потреб кожного здобувача вищої освіти.

2. Ефективність для фізичного здоров'я:

1) зміцнення серцево-судинної системи. Аеробіка та фітнес стимулюють роботу серця, покращують кровообіг і знижують ризик серцево-судинних захворювань;

2) схуднення та контроль ваги. Заняття аеробікою та фітнесом сприяють спалюванню калорій і зменшенню вагового надлишку;

3) зміцнення м'язів і кісток. Регулярні фізичні навантаження зміцнюють м'язи та кісткову тканину, що зменшує ризик травм та остеопорозу;

4) поліпшення настрою та зниження рівня стресу. Виділення ендорфінів під час фізичних навантажень сприяє поліпшенню настрою, зниженню рівня стресу та покращенню сну.

3. Зручність і гнучкість:

1) гнучкий графік. Здобувачі вищої освіти можуть самостійно визначати час і тривалість занять, що дозволяє поєднувати навчання з іншими справами та відповідати їхньому індивідуальному розпорядку дня;

2) зручність. Заняття можна проводити в будь-якому зручному місці: вдома, на вулиці, у парку, що звільняє від необхідності відвідувати спортивний зал.

4. Мотивація та взаємодія:

1) мотивація. Заняття аеробікою та фітнесом можуть проводитися в онлайн-форматі з досвідченими викладачами, що дозволяє отримувати якісну консультацію, мотивацію та підтримку під час занять;

2) взаємодія. Сучасні платформи для онлайн-навчання дозволяють здобувачам вищої освіти взаємодіяти між собою, ділитися досвідом, мотивувати один одного і створювати атмосферу командного духу.

5. Інноваційні технології:

1) віртуальна реальність і доповнена реальність. Застосування віртуальних ігор і доповненої реальності може зробити заняття аеробікою та

фітнесом більш цікавими й ефективними, що підвищує мотивацію та зменшує відсоток пропусків занять;

2) відстеження прогресу. Застосування спеціальних додатків і пристроїв дозволяє здобувачам вищої освіти відстежувати свій прогрес, вимірювати результати й отримувати індивідуальні рекомендації щодо навантажень і харчування.

Різноманітність програм та емоційний фон дають змогу фітнесу й аеробіці утримувати тривалий час високий рейтинг серед інших фізкультурно-оздоровчих занять. Умовою ефективності занять є побудова тренувального процесу згідно із загальними методичними принципами фізичного виховання: активності, свідомості, доступності, систематичності, послідовності й індивідуалізації [1].

Висновки. Використання аеробіки та фітнесу як засобів проведення дистанційних занять із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти є ефективним і перспективним напрямком розвитку сучасної освіти. Цей підхід дає можливість зберегти та покращити фізичний, функціональний і психологічний стан у студентської молоді, підвищити їхню мотивацію до занять і забезпечити якісне навчання в умовах дистанційної форми.

Список використаних джерел:

1. Белікова Н. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. 2015. № 1 (29). С. 31-34.
2. Гоголева О. М. Фітнес-програми у практиці фізкультурно-оздоровчих технологій закладів вищої освіти. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation* : scientific monograph. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2022. С. 140-171.
3. Максимова К. В., Соїна І. Ю., Петрусенко Н. Ю. Визначення рівня задоволеності якістю життя студентів під час занять різними фітнес-програмами в різнопрофільних ЗВО м. Харкова. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи* : зб. наук. пр. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 114-118.
4. Пастернацький В. В., Куш М. Ю. Програма розвитку рухових здібностей студенток засобами оздоровчої аеробіки. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 11. Т. 2. С. 113-117.
5. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2010. 244 с.

ХОРТИНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Чернецький Денис

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Анотація. Дослідження присвячено вивченню впливу систематичних занять хортингом на рівень фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти. Виявлено, що хортинг є ефективним засобом підвищення рівня розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидкості та координаційних здібностей у студентської молоді.

Ключові слова: витривалість, гнучкість, здобувачі вищої освіти, координаційні здібності, сила, фізичне виховання, фізична підготовленість, хортинг, швидкість.

Chernetskyi Denys. The horting as a mean of developing physical qualities for the applicants of higher education.

Abstract. The research is devoted to the study of the influence of systematic horting classes on the level of physical fitness of higher education students. It has been found that horting is an effective means of increasing the level of development of endurance, strength, flexibility, speed and coordination abilities in students.

Key words: endurance, flexibility, applicants of higher education, coordination abilities, strength, physical education, physical fitness, horting, speed.

Актуальність проблеми. Заняття хортингом позитивно впливають на формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти.

Проведення занять із фізичного виховання в закладах вищої освіти з використанням елементів хортингу сприяє поліпшенню стану здоров'я, розвитку моральних і вольових та інтелектуальних якостей у студентської молоді [2].

У сучасному світі, де активний спосіб життя та здоров'я стають все більш важливими аспектами, питання розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти набуває особливого значення. Тому вивчення впливу занять хортингом на рівень фізичної підготовленості у студентської молоді є актуальним.

Мета дослідження – вивчити вплив систематичних занять хортингом на рівень фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Фізична підготовленість є важливою складовою здорового способу життя й ефективної професійної діяльності, особливо для здобувачів вищої освіти, які зазнають значних фізичних і розумових навантажень.

Впровадження хортингу у фізичне виховання закладів вищої освіти

сприятиме поліпшенню показників розвитку фізичних якостей у студентської молоді [5].

За даними фахівців [1, 4], систематичні заняття хортингом сприяють підвищенню рівня розвитку гнучкості та сили у здобувачів вищої освіти.

Систематичні заняття хортингом забезпечують комплексний вплив на розвиток фізичних якостей у здобувачів вищої освіти, сприяючи покращенню:

1. Витривалості. Регулярне виконання технічних елементів і спарингів тренує серцево-судинну систему, підвищуючи здатність організму поглинати, транспортувати та використовувати кисень. Тривалі тренування покращують витривалість у аеробних та анаеробних режимах, що важливо для підтримки високого рівня фізичної активності.

2. Сили. Заняття хортингом сприяють розвитку сили. Виконання вправ із обтяженнями, спарингів і спеціальних технічних комплексів сприяє нарощуванню м'язової маси та збільшенню силових показників. Розвиток сили відіграє важливу роль у підвищенні рівня фізичної працездатності та поліпшенні постави.

3. Гнучкості. Систематичні заняття хортингом позитивно впливають на рівень розвитку гнучкості. Здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою сприяє зниженню ризику травм, покращенню рухливості у суглобах. Гнучкі здобувачі освіти краще виконують завдання, що вимагають рухливості та спритності.

4. Швидкості. Хортинг вимагає швидкого прийняття рішень. Заняття цим видом фізичної активності сприяють розвитку рухової реакції, покращенню часу реакції, здатності до швидкого і точного виконання складних рухів.

5. Координаційних здібностей. Заняття хортингом вимагають збереження рівноваги під час виконання технічних елементів і спарингів.

Тренування сприяють покращенню здатності до диференціювання просторових, часових і динамічних параметрів рухів, збереження статичної і динамічної рівноваги, орієнтування у просторі та координованості рухів [3].

Висновки. Систематичні заняття хортингом є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості, сприяючи розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидкості та координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти. Це дасть їм можливість ефективно виконувати навчальні та професійні завдання.

Список використаних джерел:

1. Бойко В., Малинський І., Єрмоменко Е., Діхтяренко З. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. пр. / ред. рада : Бех І. Д. (голова) та ін. Київ : Паливода А. В., 2017. Вип. 7. С. 104-112.
2. Єрмоменко Е. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. пр. / ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін. Київ : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 139-146.

3. Зубалій Н. Формування у студентів позитивного ставлення до навчальної діяльності з фізичного виховання (на прикладі хортингу). *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. пр. / ред. рада : Бех І. Д. (голова) та ін. Київ : Паливода А. В., 2015. Вип. 3. С. 87-91.
4. Пустолякова Л. Опанування та вдосконалення гнучкості за допомогою хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах медичного профілю. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. пр. / ред. рада : Бех І. Д. (голова) та ін. Київ : Паливода А. В., 2015. Вип. 4. С. 104-109.
5. Семененко І., Куцкір М. Особливості тренерської роботи в навчально-виховному процесі спортсмена-хортингіста. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. пр. / ред. рада : Бех І. Д. (голова) та ін. Київ : Паливода А. В., 2015. Вип. 4. С. 186-191.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Шпильчук Валентин, Хуртенко Оксана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті проаналізовано дані науково-методичної літератури з проблеми дослідження. Вивчено та виявлено особливості прояву силових здібностей жінок 30-35 років, які займаються за системою пілатес і фітнес-тренуванням із міні-штангами. Проведено порівняння динаміки розвитку силових здібностей жінок зрілого віку з різним соматотипом у процесі занять за системою пілатес і фітнес-тренуванням із міні-штангою.

Ключові слова: фітнес-тренування, система пілатес, міні-штанга, жінки зрілого віку, силові здібності.

Shpylchuk Valentyn, Khurtenko Oksana. The influence of health training on the development of strength abilities of mature women.

Abstract. The article analyzes data from the scientific and methodological literature on the research problem. The peculiarities of the manifestation of strength abilities of women 30-35 years old who are engaged in Pilates and fitness training with mini barbells have been studied and revealed. A comparison of the dynamics of the development of strength abilities of mature women with different somatotypes in the process of Pilates and fitness training with mini barbells has been conducted barbell.

Key words: fitness training, Pilates system, mini-barbell, women of mature age, strength abilities.

Актуальність. Останнім часом велика увага приділяється збереженню та покращенню стану здоров'я населення, більшу частину якого складають жінки,

у зв'язку з чим активно розвиваються різні види оздоровчої гімнастики [4]. Все більшої популярності серед жінок молодого та зрілого віку набувають фітнес-тренування силової спрямованості, що дозволяють не лише покращити функціональний стан організму, підвищити рівень фізичної працездатності, а й у найкоротший час коригувати статуру [1].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що останнім часом популярність завойовують різні напрямки фітнесу, такі як аква-аеробіка, степ-аеробіка, силова аеробіка, система пілатес, фітнес-йога, бодіфлекс, боді-памп тощо. Однак, незважаючи на позитивний вплив занять на стан здоров'я, потрібно мати на увазі, що фітнес поєднує людей різної статі, віку, рівня фізичної підготовленості та здоров'я, що вимагає більш глибокого теоретичного й експериментального обґрунтування різних видів фітнесу для різного контингенту тих, хто займаються [1, 3, 5].

Сучасні дослідження вітчизняних науковців [2, 3, 5] доводять, що при порівнянні адаптаційних можливостей організму жінок зрілого віку до занять різними видами фітнесу (аеробіка, степ-аеробіка, фітнес-йога, пілатес) найбільш значні позитивні зміни силової витривалості великих м'язових груп відзначені в осіб, які займаються за системою пілатес і фітнес-тренуванням із міні-штангами. Однак до теперішнього часу даних про вплив системи пілатес на розвиток фізичних якостей тих, хто займається, недостатньо. Окремі дані щодо використання системи пілатес при заняттях із жінками зрілого віку представлені у роботі Л.А. Єракової та Ю.І. Томіліної Ю.І. [4]. Також недостатньо висвітлені питання щодо методичних аспектів фітнес-тренування з міні-штангами з жінками зрілого віку.

Мета дослідження – провести порівняльний аналіз силових здібностей жінок 30-35 років, які займаються фітнес-тренуванням із міні-штангами та за системою пілатес.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. У процесі експерименту було проведено комплексну діагностику фізичного стану жінок 30-35 років, які прийшли на заняття за системою пілатес і фітнес-тренування з міні-штангами. В результаті аналізу отриманих у дослідженні даних виявлено, що більшість функціональних показників у досліджуваних жінок знаходяться в межах вікової фізіологічної норми та її нижніх меж.

Отримані в попередніх дослідженнях результати дозволили розробити методику оздоровчого тренування на основі ізотонічних вправ для жінок зрілого віку, спрямовану на зміцнення м'язів спини та черевного пресу, розвиток координації, гнучкості, еластичності суглобово-зв'язкового апарату, підвищення загальної фізичної працездатності та функціональних показників. Також була розроблена методика фітнес-тренування з міні-штангою для жінок зрілого віку, що сприяє корекції статури, поліпшенню функціональних можливостей організму, збільшенню силових здібностей тих, хто займаються. При цьому, підбір комплексу спеціальних засобів, методів і параметрів

навантаження враховував виявлені особливості фізичного стану жінок зрілого віку.

Під час проведення занять ми дотримувалися основних засад фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури та принципів системи пілатес.

У результаті аналізу даних виявлено відмінності між значеннями темпів приросту показників силових здібностей жінок, які займаються за системою пілатес і фітнес-тренуванням із міні-штангами.

Найбільші зміни показників сили м'язів спини і живота, відзначені у жінок, які займаються за системою пілатес. У жінок, які займаються тренуванням із міні-штангою, більшою мірою збільшилися показники абсолютної та відносної сили м'язів спини, що зумовлено спрямованістю цих занять.

Аналіз темпів приросту динамометрії кисті та силового індексу кисті показав, що найбільші темпи приросту спостерігаються у представниць нормостенічного типу статури в обох групах. Темпи приросту показника динамометрії спини вище у жінок астеничного типу статури, що зумовлено спочатку низьким рівнем значень якості, що вивчається. Динаміка показника силового індексу спини вища у жінок гіперстенічного типу статури, що більшою мірою виражено у жінок, які займаються фітнес-тренуванням із міні-штангами. У жінок-нормостеників, які займаються за системою пілатес найменші темпи приросту відзначені за результатами тесту «згинання-розгинання рук в упорі лежачи». У гіперстеніків, які займаються фітнес-тренуванням із міні-штангами, виявлені найбільші зміни цього показника.

Висновки. Отже, нами виявлено, що заняття за системою пілатес більшою мірою сприяють зміцненню м'язів живота і спини. У свою чергу, фітнес-тренування з міні-штангами більшою мірою спрямоване на збільшення сили м'язів плечового поясу та спини.

Жінки з різним соматотипом, які мають найменші початкові показники силових здібностей, демонструють найбільші темпи приросту в процесі силового тренування. За більшістю показників, що вивчаються, найбільші темпи приросту відзначені у гіперстеніків, які займаються за системою пілатес і нормостеників, які займаються фітнес-тренуванням із міні-штангами.

Список використаних джерел:

1. Воловик Н.І. Сутність методу Пілатес як системи фізичних вправ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 3 К (123) 20. С. 107-110.
2. Городецька О.О., Дмитренко С.М., Хуртенко О.В., Романенко О.І. Шляхи формування здорового способу життя у здобувачів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 6 (166). С. 32-36.
3. Демідова О. Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого зрілого віку. *Спортивний вісник*

- Придніпров'я*. 2017. № 3. С. 30-36.
4. Єракова Л.А., Томіліна Ю.І. Побудова програми пілатесу з використанням реформерів для жінок 21-35 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2016. Вип. 6 (76). С. 49-52.
 5. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Ковальчук А.А., Шпильчук В.Д. Характеристика професійної діяльності інструктора тренажерної зали. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 3(37). С. 687-700.

РОЗДІЛ 2.

СУЧАСНІ НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА РОЗВИТОК ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

АНАЛІЗ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИХ ТА ЗМАГАЛЬНИХ СТРЕС-ФАКТОРІВ ФУТБОЛІСТІВ

Войтенко Діана, Шарко Петро

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Наразі психолого-педагогічні дослідження не надають чіткого уявлення про нові методи та засоби ефективного контролю стресу у футболістів під час змагань. Встановлені відмінності у стрес-факторах спортивної діяльності футболістів: для чоловіків найбільш значущими є зовнішні об'єктивні причини, такі як попередні погані тренувальні та змагальні результати, попередні невдачі чи несподівано високі результати суперників, тоді як у жінок негативну реакцію в першу чергу викликають погане фізичне самопочуття, больовий фінішний синдром, підвищене хвилювання.

Ключові слова: стрес, футбольні команди, спортивна діяльність.

Voitenko Diana, Sharko Petro. Analysis of pre-competitives and competitors stress factors of football players.

Abstract. Currently, psychological and pedagogical studies do not provide a clear idea of new methods and means of effective control of stress in football players during competitions. Differences in the stress factors of football players' sports activity have been established: for men, the most significant are external objective reasons, such as previous poor training and competition results, previous failures or unexpectedly high results of opponents, while for women, negative reactions are primarily caused by poor physical conditions well-being, painful finish syndrome, increased excitement.

Key words: stress, football teams, sports activities.

Актуальність проблеми. На сьогоднішній день наявні психолого-педагогічні дослідження не надають чіткого уявлення про нові методи та засоби, що дозволяють футболістам ефективно та комплексно протистояти стресовим впливам під час змагань [1, 4]. Невелика кількість фахівців, таких як Вейнберг, Гоулд [1], Волянюк, Ложкін, Колосов [2], Войтенко, Перепелиця, Перепелиця [4] та інші, досліджують питання стресу в футболі, однак до цього часу відсутні педагогічні підходи до розвитку та підвищення їх стресостійкості. У зв'язку з цим, зростає потреба у пошуку ефективних рішень щодо розвитку та

підвищення стресостійкості спортивної діяльності футболістів [2, 3, 5].

Мета дослідження полягає у визначенні та порівнянні основних стрес-факторів футболістів чоловіків і жінок.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, анкетування, тестування за методикою «Стрес-фактори спортивної діяльності», методи математичної статистики.

У дослідженні було залучено 28 футболістів збірної чоловічої та жіночої команди з футболу ВДПУ імені Михайла Коцюбинського віком від 16 до 21 років зі спортивною кваліфікацією I розряд і КМС.

Результати дослідження. Провівши аналіз результатів тесту в жіночій і чоловічій футбольних командах, було зафіксовано відмінність у досліджуваних групах, а саме виборі стрес-факторів (табл. 1). У футболістів-чоловіків стрес-фактори мають переважно зовнішні об'єктивні причини (попередні погані тренувальні та змагальні результати, попередні невдачі, невдачі на старті гри, несподівано високі результати команди-суперника).

У футболісток-жінок негативну реакцію насамперед викликали суб'єктивні причини (попередні невдачі, погане фізичне самопочуття, підвищене хвилювання, больовий фінішний синдром) (табл. 1).

Таблиця 1

**Основні стрес-фактори спортивної діяльності
спортсменів-футболістів**

Стрес-фактор	Стрес-фактори спортивної діяльності	Чол.	Жін.
		%	
Передзмагальні стрес-фактори			
6	Попередні невдачі	27	28
4	Поганий сон за день або за кілька днів до змагань	19	10
2	Конфлікти з тренером, товаришами по команді чи сім'ї	15	17
8	Тривалий переїзд до місця змагань	11	6
1	Попередні погані тренувальні та змагальні результати	10	31
Змагальні стрес-фактори			
12	Невдачі на старті гри	18	28
18	Несподівано високі результати команди-суперника		22
22	Больовий фінішний синдром	23	21
21	Погане фізичне самопочуття	26	19
13	Необ'єктивне суддівство		14
15	Докори під час змагань		4
16	Підвищене хвилювання	25	
19	Зорові, акустичні й тактильні перешкоди	4	
14	Відтермінування старту	7	

На основі отриманих результатів, ми виділили кілька основних аспектів у психологічній підготовці спортсменів-футболістів (чол. і жін.), що сприятимуть

підвищенню стресостійкості гравців:

1. Психофізіологічні особливості футболістів включають індивідуально-психологічні аспекти гравців на різних ігрових позиціях, що визначають їхню успішність у виконанні спортивних завдань. Для досягнення кращих результатів у грі футболістам потрібно виявити свої сильні та слабкі сторони, адекватно оцінити свої індивідуальні здібності та можливості, а також знайти ефективні способи розвитку необхідних професійних якостей.

2. Спортивна мотивація. У зв'язку з великою популярністю футболу, зростає кількість дітей, які обирають цей вид спорту. Важливо визначити їхні основні мотиви для успішного розвитку, бо мотивація впливає на всі аспекти спортивної діяльності.

3. Самоактуалізація чи самоефективність футболіста. В спортивній діяльності розглядається як можливість повного вираження спортивного потенціалу футболіста під час взаємодії з командою, тренерами, фанатами й ігровим полем. Гармонійна співпраця з цими аспектами може сприяти розвитку особистих можливостей футболіста, його самовдосконаленню та внутрішньому зростанню.

4. Передстартові стани та їх вплив на ефективність у футболі потребують особливої уваги в психологічній підготовці спортсменів. Важливо виявити їхнє ставлення до стресових ситуацій і створити сприятливі умови для відпочинку та тренувань. Освоєння навичок управління внутрішнім станом стає ключовим завданням. У психології існує концепція «корисної тривожності», що забезпечує необхідний для успішної гри викид адреналіну. Правильна робота з внутрішнім станом спортсмена дозволяє досягти спортивного настрою та показати найкращі результати.

Висновки. Встановлені відмінності стрес-факторів спортивної діяльності футболістів: для чоловіків найбільш значущими є зовнішні об'єктивні причини (попередні погані тренувальні та змагальні результати, попередні невдачі, невдачі на старті, несподівано високі результати суперника), у жінок негативну реакцію в першу чергу викликали суб'єктивні фактори (погане фізичне самопочуття, больовий фінішний синдром, підвищене хвилювання).

Список використаних джерел:

1. Волянчук Н. Ю., Ложкін Г. В., Колосов А. Б. Організаційний стрес спортивної команди. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: *Психологія*. 2022. № 3. С. 38-44. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.8>
2. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту: навч. вид. Київ: Олімп. л-ра., 2001. 116 с.
3. Войтенко С.М. Засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд: Монографія. Вінниця: ТВОРИ, 2022.
4. Войтенко С., Перепелиця М., Перепелиця О. Характер спільної діяльності жіночих футбольних команд. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. Вип.

- 16 (35). С. 150-155. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16\(35\)-150-155](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16(35)-150-155).
5. Kolosov A., Voitenko S., Kostiukevych V., Vozniuk T., Perepelytsia M., Svirshchuk N., Chernyshenko T. Comparative Performance of Soccer Teams of Different Age Groups. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2022. Vol. 22(2). P. 242-248. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.14>

РОЛЬ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФОРМУВАННІ ТЕХНІКИ ГРИ В ТЕНІСІ

Гасанова Улкар Октай кизи

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Анотація. У дослідженні визначено вплив теоретичної підготовки на формування технічних навичок у гравців із тенісу з метою виявлення оптимальних методів і засобів покращення техніки гри та досягнення високих спортивних результатів.

Ключові слова: гра, теніс, тенісисти, теоретична підготовка, техніка гри.

Hasanova Ulkar Oktai kyzy. The role of theoretical training in the formation of of the tennis technique.

Abstract. The study determines the influence of theoretical training on the formation of technical skills in tennis players in order to identify the optimal methods and means of improving the game technique and achieving high sports results.

Key words: game, tennis, tennis players, theoretical training, playing technique.

Актуальність проблеми. Сучасні тенденції у розвитку тенісу характеризуються збільшенням швидкості гри, потужності ударів і зростанням ролі тактичної підготовки. У зв'язку з цим, виникає необхідність у визначенні ролі теоретичної підготовки в формуванні техніки гри в теніс.

Теоретична підготовка в тенісі охоплює широкий спектр знань, включаючи біомеханіку рухів, тактику гри, психологію спорту та методику навчання. Розуміння теоретичних основ гри дозволяє спортсменам усвідомлено виконувати технічні прийоми, аналізувати свої помилки та вибудовувати ефективну тактику гри.

Мета дослідження – визначити вплив теоретичної підготовки на формування технічних навичок у гравців із тенісу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Досягнення високих спортивних результатів у великому тенісі залежить не лише від уміння грати на корті, але й від

комплексного використання всіх видів спортивної підготовки, зокрема, теоретичної [1, 4].

М. В. Ібраїмова [3] вважає, що теоретична підготовка є важливою для досягнення успіху гравцем у теніс. На її думку, вона може проводитися під час навчально-тренувальних занять і самостійно.

Теоретична підготовка відіграє важливу роль у формуванні технічних навичок у гравців із тенісу, сприяючи поліпшенню їх техніки гри та досягненню високих спортивних результатів.

Знаючи техніку гри, гравці можуть самостійно аналізувати свою техніку та визначати, який елемент потрібно покращити.

Теоретичні знання допомагають тенісистам розпізнавати ігрові ситуації й ухвалювати обґрунтовані рішення щодо техніки удару.

Розуміючи очікувані траєкторії м'яча, гравці можуть покращити свій час рухової реакції й ефективніше повертати удари.

Знаючи правильну техніку гри, гравці можуть мінімізувати навантаження на суглоби й інші частини тіла, що сприятиме зниженню ризику травм.

Ефективна теоретична підготовка тенісистів передбачає використання оптимальних методів і засобів, зокрема:

1. Тренери можуть проводити лекції та пояснювати основи гри, включаючи техніку ударів, переміщення та тактику.

2. Відеоаналіз дає можливість гравцям спостерігати за своєю технікою гри і виявляти помилки, що потребують виправлення.

3. Моделювання ігрових ситуацій допомагає гравцям застосовувати теоретичні принципи на практиці та розвивати їхнє розуміння гри.

4. Інтерактивні веб-сайти, мобільні додатки та віртуальна реальність надають інноваційні способи вивчення техніки.

Тенісисти, які мають високий рівень теоретичної підготовки, частіше:

- демонструють кращу техніку ударів;
- ефективніше переміщуються на корті;
- приймають кращі тактичні рішення;
- досягають більшої точності та сили ударів;
- рідше отримують травми.

Застосування відеоматеріалів дає можливість гравцям у теніс краще розуміти техніку гри. При цьому, не можна копіювати стиль інших тенісистів. Необхідно розробляти власний стиль гри, що дасть оптимальний результат [2].

На думку М. В. Супруненко, О. М. Коломєйцева [5], аналіз біомеханіки рухів ведучих тенісистів дає можливість виділити ефективні елементи техніки та на їхній базі розробляти нові методики навчання.

Висновки. Теоретична підготовка є важливим компонентом спортивної підготовки у гравців із тенісу. Вона сприяє формуванню технічних навичок, покращуючи техніку гри та допомагаючи досягти високих результатів.

Список використаних джерел:

1. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.
2. Бурлака І. В. Про теоретичну підготовку студентів тенісистів у ВНЗ неспортивного профілю. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук* : мат. III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 28–29 жовтня 2016 року) : у 3-х ч. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2015. Вип. 3. С. 65-67.
3. Ібраїмова М. В. Теніс: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл майстерності та навчальних закладів спортивного профілю / за ред. О. П. Моргушенко. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України, 2012. 159 с.
4. Лапковський Е., Яців Я., Сарабай В. Сучасні вимоги до фізичної підготовки тенісистів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2013. Вип. 18. С. 245-251.
5. Супруненко М. В., Коломейцева О. М. Особливості початкового навчання з тенісу студентської молоді в університеті неспортивного профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114) 19. С. 93-96.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Горегляд Ярослав, Шпак Віталій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В зарубіжних і вітчизняних дослідженнях акцентується той факт, що стрес може мати як негативний, так і позитивний вплив на спортивну діяльність. Позитивно стрес сприймається як «неспецифічний компонент адаптації», що може грати мобілізуючу роль. У процесі такої адаптації відбувається перебудова енергетичних і фізичних ресурсів організму. Важливо відзначити, що як внутрішні, так і зовнішні умови переживання стресу, можуть бути кориговані під час підготовки спортсмена. Цьому необхідно приділяти увагу не лише з боку тренерів і педагогів, але й самому спортсменові, який повинен вміти відстежувати та коригувати свій стан і готовність до змагань.

Ключові слова: спортсмен, змагання, оптимальний бойовий стан.

Goreglyad Yaroslav, Shpak Vitaliy. Theoretical analysis of the problems of stress and stress resistance in sports activities.

Abstract. Foreign and domestic studies emphasize the fact that stress can have both a negative and a positive effect on sports activities. Positively, stress is perceived as a "nonspecific component of adaptation" that can play a mobilizing role. In the process of such adaptation, the body's energy and physical resources are rebuilt. It is important to note that both internal and external conditions of experiencing stress can be adjusted during the athlete's training. It is necessary to pay attention not only to coaches and teachers, but also to the athlete himself, who must be able to monitor and adjust his condition and readiness for competition.

Key words: athlete, competition, optimal combat condition.

Актуальність проблеми. Стан психічного напруження, коли нервова система спортсмена відчуває стрес, є незаперечною закономірністю у будь-якій формі спортивної діяльності. Численні дослідження наших науковців [1] показують, що стрес, який відчувають спортсмени під час змагальної діяльності, викликає не лише психічне напруження та внутрішній дискомфорт, а й негативно впливає на успішність виступів.

Дослідники (Лисенчук, 2003; Костюкевич, Войтенко Стасюк, 2023) вважають, що ключовими факторами, які впливають на реакцію спортсменів-футболістів на психічний стрес, є їхні індивідуально-психологічні й особистісні особливості, зокрема, рівень стресостійкості гравців. Наразі, незважаючи на велику кількість досліджень у цій сфері, існує обмежений набір методик для підвищення стресостійкості спортсменів [3].

Мета дослідження – теоретично розглянути проблеми стресу та стресостійкості у спортивній діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. На сьогоднішній день існуючі психолого-педагогічні дослідження не відображають чіткого уявлення про нові методи та способи, що дозволяють спортсменам ефективно та комплексно протистояти стресовим впливам під час змагань. Невелика кількість фахівців, таких як Хуртенко (2020), Ложкін, Колосов (2022), Войтенко (2023) та інші, досліджують питання стресу та стресостійкості у спорті, проте досі відсутні педагогічні підходи до розвитку та підвищення стресостійкості у спорті [1].

Звертаючись до витоків терміна «стрес», можна отримати глибше розуміння його суті. Спочатку цей термін використовувався у технічному контексті, що вказувало на стійкість об'єкта до навантаження. Походження терміну пов'язане з використанням його англійським вченим Робертом Гуком у XVII столітті при описі технічних споруд, наприклад, мостів. У подальшому спостерігалось перенесення цього розуміння на рівень фізіології, психології та медицини.

У фізіології та психології термін «стрес» вперше ввів Уолтер Кеннон. У своїх класичних роботах щодо універсальної реакції «боротися чи бігти», він

розглядав можливі реакції на стресогенні фактори. У подальших дослідженнях стрес розділяли на варіанти, в залежності від особливостей подразника: фізичний, фізіологічний і психоемоційний.

Будь-яка несподівана подія, що порушує звичний порядок речей у житті, може викликати стрес. При цьому стрес може мати як позитивний, мобілізуючий ефект, так і негативний вплив на діяльність людини.

Аналізуючи термін «стрес», ми виявили, що стрес може впливати як негативно, так і стимулюючи на організм спортсмена. Його вплив залежить від багатьох факторів, таких як індивідуальні здібності та підготовка спортсмена до стресових ситуацій. Ми вважаємо, що важливо розробити методи та стратегії для підвищення стресостійкості у спортсменів.

Вчені визначають стресостійкість як здатність людини до перенесення суттєвих емоційних, інтелектуальних і фізичних навантажень, яку вона розвиває в процесі їх подолання. Інші науковці стверджують, що стресостійкість повинна розглядатися як здатність особистості адаптуватися до різних джерел стресу, до кожного з яких вона може бути готова у різній мірі [4].

Стрес у спорті має свою специфіку, пов'язану з інтенсивними фізичними навантаженнями й участю у змаганнях. Як початківцю, так і професійному спортсмену, щодня доводиться робити важкі вибори, вирішувати проблеми в обмежений час і під психологічним тиском середовища. Ці стресори спричиняють надмірну психічну напруженість, дезорганізацію поведінки та психічний стрес у спортсменів. Навантаження, травми, перевантаження, хвилювання та соціальні проблеми – це лише деякі з факторів, що викликають стрес у спортсменів.

Вчені узагальнюють чинники стресу в спортивній діяльності на такі групи:

- 1) змагання (здобуття рекордів, перемоги над супротивником);
- 2) фізична та психічна напруга, праця на максимумі сил;
- 3) спортивні тренування (постійні зусилля, подолання), що значно впливають на режим життя та побутові умови.

Узагальнюючи наукові роботи зі стресу у спортивній діяльності, можна виділити такі стрес-фактори:

- передзмагальні (негативні результати на тренуваннях, попередні невдачі, конфлікти з тренером, високі вимоги, невідомий супротивник тощо);
- змагальні (затримка старту, невдалий старт, несправедливе суддівство, критика від глядачів, нерівність у силі з суперником, підвищене хвилювання, перешкоди на трасі, погане самопочуття тощо) [2].

Дуже часто перед початком змагань спортсмени відчують нервово-психічну напругу, пов'язану з передбаченням невдач що супроводжується відчуттям тривоги чи страху. Передзмагальний стан може розвиватися за декілька годин, днів, а іноді навіть тижнів до початку змагань. Цей стан супроводжується різними вегетативними та соматичними реакціями і відомий як передстартовий і стартовий стани спортсменів.

Оптимальний бойовий стан (ОБС) розглядається як комплекс психофізіологічних процесів, що дозволяють людині максимально ефективно виконувати дії [4]. Ми вважаємо, що ОБС можна розглядати як регулятор реакцій на стресори, що дозволяє особистості оптимально використовувати свій потенціал у стресових ситуаціях. Тобто спортсмен, який володіє навичками входження в ОБС, діє значно ефективніше у стресових ситуаціях, ніж той, хто не має таких навичок.

Таким чином, можна зробити висновок, що тренеру та спортсмену під час підготовки до змагань необхідно вміти визначати передстартовий стан спортсмена, який може негативно впливати на успішність спортивного результату. Тренеру необхідно сформулювати у спортсмена навички входження до оптимального бойового стану перед стартом за рахунок застосування різних прийомів і технік саморегуляції психічного стану.

Висновки. Отже, важливо, щоб тренер і спортсмен могли визначати передстартовий стан спортсмена, оскільки він може негативно впливати на його успішність на змаганнях. Тренер повинен навчити спортсмена входити в оптимальний бойовий стан перед стартом, застосовуючи різні методи та техніки саморегуляції психічного стану.

Список використаних джерел:

1. Волянчук Н.Ю., Ложкін Г.В., Колосов А.Б. Предиктори професійної деформації особистості в спорті. *Вісник післядипломної освіти*. 2020. Вип. 11(40). С. 48–63. <https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958>
2. Войтенко С.М. Засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд: Монографія. Вінниця: ТВОРИ, 2022.
3. Костюкевич В.М., Войтенко С.М., Стасюк І.І. Контроль у футболі: навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2023.
4. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЧИННИКІВ, ЩО ФОРМУЮТЬ СТІЙКИЙ ІНТЕРЕС ДІТЕЙ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Кірніцький Ігор, Ржепко Вячеслав

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В дослідженні вивчалися фактори, від яких залежить формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом в учнів, які займаються в позашкільних установах. Вибір занять фізичною культурою та спортом поступається різноманітним видам діяльності, провідне місце серед яких займають соціальні мережі, комп'ютерні ігри.

Ключові слова: спорт, мотивація, діти.

Kirnitsky Ihor, Rzhepko Vyacheslav. Characteristics of the factors that form a stable interest of children in systematic sports.

Abstract. There studied the factors that determine the formation of a stable interest in physical education and sports among students engaged in out-of-school institutions. The choice of physical education and sports is inferior to a variety of activities, the leading place among which is occupied by social networks and computer games.

Key words: sport, motivation, children.

Актуальність. Значення фізичної культури в житті людини особливо збільшилося в останні роки. Це пов'язано з тим, що в наш час різко скоротилася частка фізичної праці на виробництві й у побуті й, одночасно, посилився вплив на організм і свідомість людини шкідливих факторів – забруднення навколишнього середовища, особливо в промислових містах, нераціональне харчування, різноманітні стреси, інформаційні технології, шкідливі звички, що негативно впливає на здоров'я [3].

Тому сьогодні ставить перед вітчизняною спортивною наукою завдання – всебічно дослідити й осмислити закономірності та перспективи розвитку фізичної культури в період розбудови незалежної держави і на цьому ґрунті розробити програму реформування національної системи фізичного виховання [4].

На сьогоднішній день розробляються і здійснюються певні заходи для підйому і розвитку фізичної культури та спорту, щоб заняття фізичними вправами, спортом і туризмом стали повсякденною потребою кожної людини, а особливо дітей і молоді [2].

Невисокий інтерес школярів до занять фізичною культурою та спортом пояснюється, на думку Асаулюк І.О., Дмитренко С.М., Коннової М.В. [1], недостатнім рівнем фізкультурної освіченості школярів, слабким організаційно-методичним і матеріально-технічним забезпеченням навчального процесу, недоліками в організації фізичного виховання в школі, недооцінкою вчителями та тренерами важливості цього напрямку роботи.

Однією з основних проблем фізичного виховання та спортивного тренування є формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом в учнів, які займаються в позашкільних установах, зокрема, ДЮСШ. Саме тому ця тема набуває особливої актуальності в наш час.

Мета роботи – вивчити вплив чинників, що формують стійкий інтерес дітей до систематичних занять спортом.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань у роботі використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі ДЮСШ № 5 м. Вінниці. В дослідженні взяли участь діти різної спортивної кваліфікації (кандидати в майстри спорту, спортсмени 1 розряду, 2 розряду, 3 розряду), які займаються в групах дзюдо,

самбо, універсального бою.

Результати дослідження. Опираючись на результати проведених досліджень, можемо визначити вплив факторів, що формують стійкий інтерес дітей до систематичних занять спортом різних груп дитячо-юнацької спортивної школи з різних видів єдиноборств.

Показники визначалися за результатами проведеного анкетування. При відповіді на запитання «Хто вас залучив до занять спортом?» 60 % дзюдоїстів відповіли близькі родичі, 20 % – друзі, однокласники, 20 % – хтось інший (сам). У групі самбо близькі родичі залучили до занять спортом 39,1 % дітей, друзі, однокласники – 39,1 %, вчитель фізичної культури – 8,7 %, хтось інший (сам) – 7,14 %. У групі універсального бою близькі родичі залучили до занять спортом 42,86 % дітей, друзі, однокласники – 42,86 %, вчитель фізичної культури – 7,14 %, хтось інший (сам) – 7,14 %.

Варто звернути увагу на дуже низький відсоток учнів, яких залучив до занять спортом вчитель фізичної культури – лише 7,8 % самбістів і 7,14 % дітей, які займаються універсальним боєм. Серед опитаних дзюдоїстів жоден учень не дав позитивної відповіді на це питання.

Аналіз відповідей на питання «Мотивом ваших занять спортом є...» свідчить про те, що у 15 % дзюдоїстів – це бажання бути гармонійно розвинутими, переважання в розвитку фізичних якостей – 20 %, досягнення високих спортивних результатів – 50 %, захист України в Збройних Силах України – 15 %. У групі самбо: бажання бути гармонійно розвинутими – 21,73 %, переважання в розвитку фізичних якостей – 13,04 %, досягти високих результатів у спорті хоче 43,47 % дітей, захист Батьківщини в Збройних Силах України – 21,73%. Серед учнів із універсального бою 42,86 % хочуть переважати в фізичних якостях, 57,14 % мають бажання досягти високих результатів у спорті.

Аналіз відповіді на запитання «Хто проводить з вами бесіди на спортивні теми?» свідчить про те, що переважно це є батьки: 45 % – серед дзюдоїстів, 34,78 % – серед самбістів, 71,43 % – серед універсальних бійців, і вчителі фізичної культури: 35 % – серед дзюдоїстів, 52,17 % – серед самбістів, 25,57 % – серед універсальних бійців. На запитання «Як часто ти пропускаєш спортивні тренування?» ми отримали такі результати: в дзюдоїстів 1 – 2 рази на 2 місяці пропускають тренування 60 % дітей, 1 – 2 рази на 1 місяць – 25 %, 4 – 5 разів на місяць – 5 %, жодного – 10 %. У групі самбо: 1 – 2 рази на 2 місяці – 47,82 % дітей, 1 – 2 рази на місяць – 21,75 %, 4 – 5 разів на місяць – 30,43 %. У групі універсального бою: 57,14 % дітей пропускають заняття 1 – 2 рази на 2 місяці, 28,57 % – 1 – 2 рази на місяць, 14,28 % – 4 – 5 разів на місяць.

Серед причин пропусків тренувань переважає відповідь «Завантаженість уроками» – 50 % дзюдоїстів і 43,47 % самбістів, а також «Інші причини» – 40 % дзюдоїстів і 43,47 % самбістів. 10 % дзюдоїстів і 13 % самбістів заважають відвідувати заняття сімейними обов'язки. У дітей, які займаються універсальним боєм, на першому місці «Сімейні обов'язки» – 42,86 %, потім «Завантаженість уроками» – 28,57 % та «Інші причини» – 28,57 %.

За результатами відповідей дітей на питання «Реакція тренера на пропуски тренувань» ми бачимо, що 80 % тренерів у групі, яка займається дзюдо, проводять бесіди, 20 % тренерів не реагують взагалі. Аналогічна ситуація й у групах самбо: 83 % тренерів проводять бесіди і 17 % ніяк не реагують. У групах універсального бою 71 % проводять бесіди, 26 % звільняють від тренувань.

На питання «Я почав би краще тренуватися якби...» ми отримали такі відповіді: переважна більшість самбістів (52 %) воліли б мати кращу матеріальну базу, 13 % хотіли б мати досвідченого наставника і 35 % учнів обрали інші причини. В спортсменів універсального бою 86 % хотіли б мати кращу матеріальну базу і 14 % мають інші причини.

Між показниками відповідей дітей трьох видів єдиноборств на запитання «Чи є тренер для Вас прикладом?» немає суттєвої різниці – для всіх дітей тренер є беззаперечним авторитетом.

Висновки. Переважну більшість дітей, які взяли участь в анкетуванні до систематичних занять фізичною культурою та спортом залучили близькі родичі, друзі, однокласники. На жаль дуже низький відсоток учнів, яких залучив до занять спортом вчитель фізичної культури – лише 8 % самбістів і 7% дітей, які займаються універсальним боєм.

Основним мотивом дітей до занять фізичною культурою та спортом є досягнення високих спортивних результатів: дзюдоїсти – 50 %, самбісти – 43 %, універсальні бійці – 57 %. Бесіди на спортивні теми в переважній більшості опитаних дітей проводять вчителі фізичної культури та батьки.

Вибір занять фізичною культурою та спортом поступається різноманітним видам діяльності, провідне місце серед яких займають соціальні мережі, комп'ютерні ігри.

Список використаних джерел:

1. Асаулюк І.О., Дмитренко С.М., Коннова М.В. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів середніх класів. *Збірник наукових праць 13 Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми»*. Вінниця, 2016. Вип. 44. С. 12.
2. Кіндзер Б. М., Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Книш С. І., Дишко О. Л., Беседа Н. А. Перспективи впровадження національних одноклассов в систему фізичної культури учнів та учениць «НУШ». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 2 (146) 22. С.48-55.
3. Козлова К., Асаулюк І., Дмитренко С. Деякі аспекти фізичної активності та способу життя дітей шкільного віку. *Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України»*. Львів:

ЛДІФК, 2006. Випуск 10, Том 1. С. 156-159.

4. Твердохліб М. Розвиток ставлення старшокласників до фізичного виховання і спорту. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2009. Вип. 8, Том 1. С.273-278.

СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВКА ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ 6-7 РОКІВ ЗАСОБАМИ РИТМУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Кондратюк Юлія, Липницька Вікторія
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В статті досліджується рівень музичного ритму у дівчат 6-7 років, які займаються гімнастикою художньою. Дослідження підтверджує, що відчуття ритму є важливою якістю для художниць, так як змагальна діяльність передбачає виконання композицій під музичний супровід. Доведено позитивний вплив різних танцювальних і ритмічних вправ на розвиток здібності до музично-ритмічної діяльності гімнасток-художниць 6-7 років на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: художня гімнастка, ритм, музично-ритмічна діяльність.

Kondratyuk Julia, Lypnytska Victoria. Special training of artistic gymnasts aged 6-7 using rhythm means at the stage of initial training.

Abstract. The article examines the level of musical rhythm in 6-7-year-old girls who are engaged in artistic gymnastics. The study confirms that a sense of rhythm is an important quality for female artists, as competitive activity involves performing compositions to musical accompaniment. The positive influence of various dance and rhythmic exercises on the development of the ability for musical and rhythmic activity of artistic gymnasts aged 6-7 years at the stage of initial training has been proven.

Key words: artistic gymnast, rhythm, musical and rhythmic activity.

Актуальність проблеми. Тенденції розвитку сучасної художньої гімнастики висувають високі вимоги до всіх видів підготовки спортсменок. Виконання танцювальних композицій з цього виду спорту потребує від гімнасток високого рівня технічної підготовленості, розвитку фізичних якостей, музично-рухової виразності, артистичності та ритмічності [2].

У зв'язку зі значущістю музичного компонента в оцінюванні змагальних композицій гімнасток, фахівці [1, 6] вважають необхідним здійснювати роботу з музичним матеріалом, удосконалювати процес музично-ритмічної підготовки юних гімнасток. На оцінку за артистичність впливає виразність і музикальність виконаних вправ. Тому на сьогоднішній день питання щодо виховання музичності та ритмічності у художній гімнастиці залишається недостатньо

вивченим. Виходячи з цього, у навчально-тренувальному процесі необхідно застосовувати різноманітні методики та засоби музично-ритмічного виховання, використання яких сприяло б удосконаленню музично-ритмічних можливостей юних гімнасток-художниць [3, 5].

Мета і завдання дослідження: розкрити здібності до ритмічної діяльності дівчат 6-7 років, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки; на основі аналізу науково-методичної та спеціальної літератури визначити поняття ритмічність як однієї з координаційних здібностей; дослідити розвиток ритмічної діяльності у гімнасток під впливом занять художньою гімнастикою, використовуючи на тренувальних заняттях танцювальні кроки на музичний розмір (м/р) 2/4; здійснити порівняльний аналіз рівня розвитку ритмічності до і після експерименту в експериментальній і контрольній групах.

Методи дослідження. У процесі експериментальної роботи були використанні наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження, тестування ритму на м/р 2/4, методи математичної статистики.

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь дві групи гімнасток 6-7 років МДЮСШ 1, м. Вінниці – всього 20 осіб. До першої групи – експериментальна група (ЕГ), входили гімнастки, які тренувалися за авторською програмою, що була спрямована на розвиток ритмічності засобами танцювальних кроків (простий танцювальний крок, приставний крок, перемінний крок, крок галопа, крок польки), спеціальних ритмічних вправ (під музичні твори, що виконуються на м/р 2/4 – полька, гопак) і музично-ритмічні ігри («Знайди сильну долю», «Хто краще », «Сама ритмуй»). До другої групи – контрольна група (КГ), входили гімнастки-художниці, які займалися за навчальною програмою для ДЮСШ.

Тестування ритмічної діяльності [4] проводилося за допомогою тестів, що виконувалися наступним способом: сплескуванням в долоні у заданому ритмі та виконання ритмічних танцювальних вправ у цьому ж ритмі. Тести склалися з ритмічних завдань (табл. 1): після показу першого завдання гімнастка на місці відтворює плескуванням у долонні перше, друге, третє, четверте завдання.

Таблиця 1

Тестові вправи на музичний розмір 2/4

Ритмічні вправи	Виконання вправи	Виконання завдання на різні тривалості			
Перше завдання	Рахунок	1i		2i	
	Сплескування	+		+	
Друге завдання	Рахунок	1	i	2i	
	Сплескування	+	+	+	
Третє завдання	Рахунок	1i		2	i
	Сплескування	+		+	+
Четверте завдання	Рахунок	1	i	2	i
	Сплескування	+	+	+	+

Результат тесту відтворення кожного завдання оцінюється як виконано або не виконано. Загальна оцінка відчуття ритму: 5 балів – виконано всі чотири завдання; 4 бали – виконано три завдання; 3 бали – виконано два завдання; 2 бали – виконано одне завдання.

Завдання виконується трьома способами:

- 1) на місці сплескування руками;
- 2) виконання завдання кроками на місці;
- 3) одночасно виконання завдання сплескування руками і кроками на місці.

У результаті дослідження було визначено динаміку розвитку здібності до ритму різними видами діяльності досліджуваних, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки (табл. 2).

Таблиця 2

Показники рівня ритму гімнасток-художниць 6-7 років до і після експерименту (ЕГ n=10; КГ n=10)

№ з/п	Показники рівня ритмічності, різними способами	Групи	Початкові $\bar{x} \pm S$	Кінцеві $\bar{x} \pm S$	$\Delta \bar{x}$ (%)	t (p)
1.	Сплескування долоньями в заданому ритмі, в балах	ЕГ	3,1±0,2	4,3±0,2	1,2 (2,7%)	4,28 (<0,05)
		КГ	3,2±0,2	3,6±0,3	0,4 (11%)	1,1 (>0,05)
2.	Виконання завдання кроками на місці в заданому ритмі, в балах	ЕГ	3,0±0,3	4,4±0,2	1,4 (31,8%)	12,2 (<0,05)
		КГ	3,0±0,2	3,6±0,3	0,6 (16,6%)	1,43 (>0,05)
3.	Поєднання сплескування і кроків одночасно в заданому ритмі, в балах	ЕГ	2,7±0,3	4,1±0,3	1,4 (34,2%)	4,28 (<0,05)
		КГ	2,9±0,2	3,3±0,2	0,4 (12,2%)	1,1 (>0,05)

Так, порівняння рівня розвитку ритмічної підготовленості гімнасток експериментальної групи на початку і наприкінці дослідження свідчать про позитивний вплив авторської програми, що включала танцювальні вправи музичного розміру 2/4, 3/4, 4/4.

По першому тесту «сплескування долоньями в заданому ритмі», приріст гімнасток ЕГ склав 27 %. У той же час, гімнастки контрольної групи покращили свій показник тільки на 11 %. Різниця між результатами ЕГ і КГ після експерименту склала 0,7 бала.

Другий тест «виконання кроків у заданому ритмі» має найбільший приріст у гімнасток ЕГ. Так, показник рівня розвитку відчуття ритму кроками

після експерименту покращився на 31,8 % (ЕГ) і на 16,6 % (КГ). Звертаємо увагу на те, що відчуття ритму кроками для гімнасток ЕГ було нескладним завданням і вони виконували його легко без зайвих зусиль. Результати в балах ЕГ підвищилися на 1,4 бала, а в КГ на 0,6 бала.

Третій тест визначав координованість рухів, що виконуються одночасно долонями і кроками в заданому ритмі. Завдання виконувалося за певним рахунком, що відповідає – 1і, 2і. На початку експерименту середні результати цього тесту мали найнижчі показники, порівнюючи з попередніми тестами, як в ЕГ ($2,7 \pm 0,3$ бала), так і в КГ ($2,9 \pm 0,2$ бала). Після експерименту показники збільшилися у відсотках на 34,2 % (ЕГ) і на 12,2 % (КГ). Дослідження довело, що вивчення окремо ритмічних завдань руками (оплески) і ногами (кроками), а потім поєднання виконання цих завдань, виявило найкращі результати ритмічної підготовки у гімнасток експериментальної групи. Так, по всіх тестах з ритму в гімнасток 6-7 років ЕГ відбулися вірогідні зрушення розвитку музично-ритмічної здібності ($p < 0,05$).

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що спритність як комплексна якість розвивається у молодшому віці, дозволяє легко формуватися і перебудовувати рухові вміння і навички. Доведено позитивний вплив занять з теорії музики, з практичних занять ритмічними вправами, танцювальними кроками на м/р 2/4, 3/4, 4/4 й іншими засобами, що пов'язані з темпом, динамікою музичних творів. Особливо значимим був приріст у гімнасток експериментальної групи до ритмічної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Бондаренко Л.А. Ритміка і танець у 1-4 класах загальноосвітньої школи. К.: Музична Україна, 1989. 232 с.
2. Заплатинська О. Вплив засвоєння ритму танцювальних доріжок на їх виконання в художній гімнастиці на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 3(59). С. 40-44, doi: 10.15391/sns.v.2017-3.007.
3. Косяк В.А. Універсум ритму: Навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 38 с.
4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: «Олімпійська література», 2001. 439 с.
5. Словник визначень основних музичних, танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «Ритміка і хореографія» (для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів) / Укладачі: Т.М. Чернишенко, В.М. Кізім. Вінниця, 2015. 67 с.
6. Чернишенко Т.М. Кредитно-модульна система організації навчального процесу (КМСОНП) з дисципліни «Ритміка і хореографія». *Молода спортивна наука України*. Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів: НВФ «Українські технології», 2007. Вип. 11: У 5-и т. С. 299-300.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Литвинюк Віктор, Бузовський Олег

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті представлено програму тренувальних занять для впливу на рівень розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних каратистів 9-11 років. Заняття у контрольній групі проходили за існуючою програмою для ДЮСШ. Для експериментальної групи було розроблено програму вибіркового розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей на основі моделей тренувальних занять.

Ключові слова: моделювання, юні каратисти, спеціальна фізична підготовка, загальна фізична підготовка, тренувальний процес.

Lytvynyuk Viktor, Buzovsky Oleg. Improvement of the training process of young karate people at the stage of preliminary basic training.

Abstract. The article presents a program of training classes to influence the level of development of general and special physical fitness of young karateka 9-11 years old. The classes in the control group were held according to the existing program for secondary school. For the experimental group, a program of selective development of general and special physical qualities was developed based on models of training classes.

Key words: modeling, young karate fighters, special physical training, general physical training, training process.

Актуальність. Спеціалістами в сфері спорту встановлено, що у процесі фізичної підготовки необхідно вирішувати специфічні, характерні для цього виду спорту завдання [3, 4]. У дослідженнях доведено, що для юних каратистів для участі у змаганнях необхідний певний рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, що забезпечують якісну технічну підготовку [1, 4].

Спеціальні фізичні якості сприяють розвитку статичної та динамічної рівноваги, точності рухів після обертань, максимальної частоти рухів, перебудові рухової діяльності й узгодженості рухів, складно-координаційним ударним рухам. У карате є постійна загроза нокаутуючого удару, тому необхідний високий рівень спеціальної фізичної підготовленості, що забезпечує участь юних спортсменів у змаганнях без шкоди для індивідуального здоров'я [2].

Мета роботи – розробка програми корекції фізичної підготовленості юних каратистів на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням модельних показників.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети застосовувалися такі методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової літератури,

педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. При розробці моделей тренувальних занять ЕГ було внесено низку змін, спрямованих на розвиток спеціальних якостей, характерних для елементів техніки карате. Під час розробки експериментальної програми враховувалися специфічні рухові здібності каратиста:

- здатність до статичної та динамічної рівноваги;
- здатність відтворювати рухи з високою точністю після обертання, що забезпечується високою вестибулярною стійкістю;
- здатність до виконання рухів із високою частотою (специфічна інтегральна складно-координаційна та швидкісна витривалість);
- здатність до швидкої перебудови та зміни рухів (висока лабільність нервових процесів);
- здатність до високого диференціювання силових і просторово-часових параметрів рухів;
- здатність до виконання складно-координаційних дій (стрибкові рухи з обертаннями тощо);

Важлива роль цих рухових психомоторних здібностей каратистів для результативності спортивної діяльності підтверджена багатьма дослідженнями [1, 2, 3].

Експериментальна програма містить шість блоків тренувальних засобів, спрямованих на розвиток спеціальних фізичних якостей і навчання базових елементів техніки карате.

У першому блоці застосовувалися вправи, створені для розвитку статичної і динамічної рівноваги. Пильна увага зверталася на правильне виконання ударної фази рухів і збереження рівноваги після удару.

Другий блок тренувальних занять було спрямовано на розвиток здатності точного відтворення рухів із обертаннями.

У третьому блоці тренувальних занять застосовувані вправи було спрямовано на розвиток можливості підвищення частоти виконання рухів із збереженням їх технічних і якісних характеристик, тобто формування специфічної витривалості. Основну масу становили вправи, які виконувалися серіями та зі зміною напрямків, що сприяло розвитку орієнтації та координації – серії бічних ударів із пересуваннями у різних заданих напрямках.

Четвертий блок тренувальних завдань був спрямований на розвиток просторових і часових параметрів рухів, що забезпечує та є основою для вдосконалення техніки ударних рухів у середній і верхній рівень.

П'ятий блок містив вправи, спрямовані на побудову рухової діяльності, а також удосконалення техніки атак-контратак.

У шостому блоці тренувальних завдань основна увага приділялася виконанню складних стрибкових дій, а також виконання двійки бічних ударів у корпус і двійки ударів у верхній рівень.

Спеціальна фізична підготовка та загальна фізична підготовка спортсменів, що брали участь в експерименті оцінювалася за допомогою

нормативів, що викладено в програмі ДЮСШ.

Аналізуючи результати дослідження ЗФП встановлено, що за всіма показниками спостерігаються позитивні зрушення в обох групах, але темпи приросту рівнів фізичних якостей були різні.

Матеріали дослідження свідчать, що в обох групах найбільш значущі зміни відбулися в таких фізичних якостях як швидко-силові, витривалість, частота рухів, сила, координація рухів, проте з різним кількісним приростом.

Найбільший приріст у ЕГ спостерігається у тестах стрибки з обертанням вліво та вправо.

Значний приріст у спортсменів ЕГ спостерігається в таких показниках: стрибок з місця вгору – на 18,5 %, біг на місці за 10 с – на 15,9 %, кистьова динамометрія правої руки – на 16,5 %, лівої руки – на 12,4 %, 6-хвилинний біг – на 19,9 %.

Незначні, але достовірні темпи приросту встановлені в таких показниках: біг на 30 м (9 %), стрибок у довжину з місця (4,2 %), поперечний шпагат (3,9 %), поздовжній шпагат вліво та вправо (5,5 % і 4,7 %), човниковий біг 4х9 м (8,3 %), стрибки на місці за 10 с (15,1 %).

У контрольній групі темпи приросту показників ЗФП у більшості випадків були нижчими за показники експериментальної групи.

При аналізі результатів тестування зі СФП встановлено, що всі показники мали позитивну тенденцію зміни. За даними матеріалами дослідження зафіксовано, що у спортсменів ЕГ та КГ більшість показників мали статистично достовірні зміни. Водночас у КГ ці зміни мали менш значущий характер.

Виражені темпи приросту показників ЕГ спостерігаються в тестах: 5 бічних ударів правою та лівою ногою у верхній рівень (20,7 % та 21,1 %), бічні удари у середній рівень правою та лівою ногою (16,7 % та 18,1 %), два удари руками в груди та живіт (13,7 % та 12,9 %).

Незначні темпи приросту СФП юних каратистів ЕГ були встановлені в одному тесті атака-контратака (7,8 %), що, ймовірно, пов'язано з високим вихідним результатом. У контрольній групі темпи приросту результатів тестування СФП були нижчими, ніж у експериментальній групі, крім тесту бічні удари в середній рівень.

Таким чином, кількісна характеристика рівня ЗФП та СФП показала, що застосування моделей тренувальних занять забезпечило досягнення найбільшого рівня фізичної підготовленості, порівняно з існуючою програмою ДЮСШ.

Висновок. Введення спеціально підібраних вправ дозволяє якісно впливати на загальну та спеціальну підготовленість юних каратистів.

Список використаних джерел:

1. Мудрик І.П. Часові моделі техніки змагальних вправ спортсменів з карате-до на різних етапах спортивної підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. №2. С.45-52.
2. Рибалко А.С. Навчання елементам базової техніки юних каратистів із

- використанням комплексу спеціальних вправ. *Єдиноборства*. 2017. №4(6). С. 78-84.
3. Саєнко В.Г. Побудова тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате: [автореферат]. Київ, 2008. 22 с.
4. Тропін Ю.М. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств. *Єдиноборства*. 2023. №3(29). С. 98-117.

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ 6-ТИ РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Несмелова Анна, Розман Вікторія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В статті досліджується рівень спеціальної фізичної підготовленості дівчат 6-ти років, які займаються художньою гімнастикою на етапі початкової підготовки. Етап початкової підготовки створює важливі передумови для розкриття спортивного таланту юних гімнасток. На цьому етапі закладаються основи фізичної підготовленості та технічної майстерності гімнасток-художниць. Впровадження в тренувальний процес експериментальної програми удосконалення спеціальної фізичної підготовленості юних гімнасток на етапі початкової підготовки підтвердило ефективність її використання.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовленість, педагогічний експеримент, тестування, художня гімнастика.

Nesmelova Anna, RozmanViktoria. Improving the special physical fitness of 6-year-old artistic gymnasts at the stage of initial training.

Abstract. The article examines the level of special physical fitness of 6-year-old girls who are engaged in rhythmic gymnastics at the stage of initial training. The stage of initial training creates important prerequisites for revealing the sports talent of young gymnasts. At this stage, the foundations of the physical fitness and technical skills of artistic gymnasts are laid. The introduction of an experimental program to improve the special physical fitness of young gymnasts at the stage of initial training into the training process confirmed the effectiveness of its use.

Key words: special physical fitness, pedagogical experiment, testing, rhythmic gymnastics.

Актуальність проблеми. Тенденції розвитку сучасної художньої гімнастики висувають високі вимоги до всіх видів підготовки спортсменок. Загострення конкуренції між ведучими національними збірними командами світової художньої гімнастики вимагає звернути увагу на подальше підвищення

ефективності спортивного тренувального процесу й активного пошуку спеціальних засобів, які б сприяли більш ефективному оволодінню руховими уміннями і навичками юними гімнастками на етапі початкової підготовки [1, 5].

На думку Леонової В., Шельчук Н. [3], Чернишенко Т., Зразюк М., Ткачук Г. [5] на етапі початкової підготовки слід приділяти велику увагу різносторонній загальній і спеціальній фізичній підготовці, використовуючи арсенал вправ, що дозволять у майбутньому опанувати складні в технічному відношенні рухи. Все це зумовлює необхідність вивчення особливостей етапу початкової підготовки, пошуку впровадження ефективних організаційних форм тренування [1, 3, 5].

Мета дослідження – розробити та науково обґрунтувати методику розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математико-статистичної обробки даних.

Результати дослідження. На основі аналізу науково-спеціальної літератури ми вивчили рівень загальної і спеціальної підготовленості юних гімнасток 6-ти років, дослідили і зробили порівняльний аналіз рівня розвитку спеціальної підготовленості гімнасток експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп. Наявність двох протилежних груп дозволила провести дослідження з гімнастками 6-ти років, тренувальні заняття яких відрізнялися і здійснювалися в ЕГ за авторською програмою, в КГ – за навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з гімнастики художньої [1].

Авторська програма була спрямована на розвиток фізичних якостей, що забезпечують успішне володіння вправами художньої гімнастики, а саме: координаційні можливості – вестибулярна стійкість (статична і динамічна рівновага), активна і пасивна гнучкість, здібність до диференціювання просторових, часових, силових параметрів рухів, ритмічні здібності [1, 2, 3].

Для визначення показників спеціальної фізичної підготовленості у гімнасток, які займаються художньою гімнастикою, нами було проведено експериментальне дослідження з використанням таких тестових вправ, що характеризують рівень розвитку, гнучкості, спритності, швидкісно-силові здібності. Результати тестування представлені в табл. 1.

Так, за всіма показниками спеціальної підготовленості юні гімнастки 6-ти років експериментальної групи досягли високого рівня розвитку по всім тестам.

У тесті «рівновага на одній нозі, руки вперед, очі заплющені» в ЕГ показник покращився на 31,4 %, достовірність різниць склала $t=6,4$ ($p<0,05$). Тест «стрибки через скакалку за 30 с» – це один із базових елементів, що вивчається юними гімнастками на початковому етапі. В цій вправі проявляється комплекс якостей, а саме: швидкість (кількість стрибків), сила (обертання скакалки навколо себе), витривалість (уміння підтримувати ритм стрибків, не знижуючи швидкість), спритність (координувати обертання скакалки зі стрибками). Як бачимо, кількість стрибків, виконаних за 30 секунд у ЕГ дівчата

збільшили з 17,7 до 25,5 стрибків, у відсотках це складає 30,6 %. Достовірність різниць склала $t=4,6$ ($p<0,05$).

Таблиця 1

**Показники спеціальної фізичної підготовленості дівчат
6-ти років ЕГ та КГ після експерименту**

№ п/п	Тести	групи	Початкові $\bar{x} \pm S$	Кінцеві $\bar{x} \pm S$	Темпи приросту (%)	t (p)
1.	Перевід гімнастичної палиці спереду- назад і повернути вперед, см	ЕГ	42,5±0,72	37,5±0,44	5,0 (16,4%)	5,9 ($<0,05$)
		КГ	42,4±0,73	40,1±0,84	2,3 (5,7%)	2,1 ($<0,05$)
2.	Рівновага на одній нозі, руки вперед, очі заплющені, с	ЕГ	4,5±0,25	6,56±0,21	2,06 (31,4%)	6,4 ($<0,05$)
		КГ	4,3±0,23	5,12±0,21	0,82 (16,0%)	2,3 ($>0,05$)
3.	Серія стрибків через скакалку за 30 с, кількість разів	ЕГ	17,7±1,33	25,5±1,04	7,8 (30,6%)	4,6 ($<0,05$)
		КГ	15,4±1,27	19,3±1,21	3,9 (20,2%)	2,2 ($>0,05$)
4.	«Міст» (нахил назад стійка ноги нарізно), см	ЕГ	10,4±0,17	7,5±0,18	2,9 (38,7%)	11,7 ($<0,05$)
		КГ	11,6±0,20	10,8±0,24	0,8 (7,4%)	2,4 ($>0,05$)
5.	Шпагат на праву з гімнастичної лави, см	ЕГ	24,5±0,30	19,3±0,23	5,2 (36,9%)	14,1 ($<0,05$)
		КГ	24,1±0,37	22,7±0,31	1,4 (6,2%)	2,9 ($<0,05$)
6.	Шпагат на ліву з гімнастичної лави, см	ЕГ	25,1±0,30	19,5±0,20	5,6 (28,7%)	15,5 ($<0,05$)
		КГ	24,0±0,31	22,9±0,30	1,1 (4,8%)	2,4 ($<0,05$)
7.	Шпагат поперечний з гімнастичної лави, см	ЕГ	21,1±0,33	15,5±0,21	5,6 (36,1%)	13,5 ($<0,05$)
		КГ	20,4±0,37	19,4±0,30	1,0 (5,2%)	2,1 ($<0,05$)

Так, під впливом експериментальної методики в експериментальній групі гімнасток були отримані більш високі темпи приросту в тестах, що характеризують гнучкість: «перевід гімнастичної палиці спереду-назад і повернути вперед» – 16,4 %, достовірність різниць склала $t=5,9$ ($p<0,05$);

«шпагат поперечний» – покращення на 36,1 %, достовірність різниць склала $t=13,5$ ($p<0,05$); «шпагат на ліву ногу з гімнастичної лави» – на 28,7 %, достовірність різниць склала $t=15,5$ ($p<0,05$); «шпагат на праву ногу з гімнастичної лави» – на 36,9 %, достовірність різниць склала $t=14,1$ ($p<0,05$); «міст» – на 38,7 %, достовірність різниць склала $t=11,1$ ($p<0,05$);

Отримані показники дівчат контрольної групи 6-ти років дозволили виявити, що позитивні зрушення відбулися в тестовій вправі, що характеризує гнучкість – «шпагат на праву ногу з гімнастичної лави», достовірність різниць склала $t=2,9$ ($p<0,05$). У всіх інших досліджуваних тестах гімнасток 6-ти років вірогідних зрушень у розвитку швидкісно-силових здібностей, спритності, гнучкості не відбулося ($p>0,05$).

Висновки. Отримані результати в нашому педагогічному експерименті дозволяють стверджувати про ефективність впровадження авторської програми, що мала за мету підвищити спеціальну фізичну підготовленість юних гімнасток-художниць 6-ти років на етапі початкової підготовки. Нами виявлена позитивна динаміка в показниках спеціальної фізичної підготовленості гімнасток ЕГ. Найбільший приріст відбувся у показниках гнучкості («гімнастичний міст» – 38,7 %, шпагат на праву – 36,9 %, поперечний шпагат – 36,1 %), швидкісно-силових здібностей (стрибки через скакалку за 30 с – 30,6 %) і координаційних здібностей (рівновага на одній нозі, руки вперед, очі заплющені – 31,4 %). У КГ в гнучкості (шпагат на праву) виявлена достовірність різниць у показниках до і після експерименту ($p<0,05$).

Список використаних джерел:

1. Белокопитова Ж. Художня гімнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ, 2001. 132 с.
2. Кізім В.М., Чернишенко Т.М. Хореографічна підготовка як засіб естетичне виховання молодших школярів на уроках фізичної культури. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. Вип. 18. (Том 1). С. 98-102.
3. Леонова В., Шельчук Н. Діагностика спеціальної фізичної підготовки в художній гімнастиці. *Зб. наук. праць Волинського державного університету ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2002. Том 2. С. 120-125.
4. Словник визначень основних музичних, танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «Ритміка і хореографія» (для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів) / Укладачі: Т.М. Чернишенко, В.М. Кізім. Вінниця, 2015. 67 с.
5. Чернишенко Т.М., Зразюк М., Ткачук Г. Фізична підготовка юних спортсменок у художній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки. *Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації*: колективна монографія; за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 341-357.

МОДЕЛЮВАННЯ ЯК СУЧАСНИЙ МЕТОД УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Остап'юк Дмитро

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Стаття присвячена огляду та теоретичному аналізу наукових публікацій, у яких висвітлюється питання застосування методів моделювання в спорті. Визначені основні напрями використання методів моделювання в процесі підготовки спортсменів різної кваліфікації.

Ключові слова: модель, спортивна підготовка, змагальна діяльність.

Ostapyyuk Dmytro. Modeling as the modern method of the preparation management of the different qualification sportsmen.

Abstract. The article is devoted to the review and theoretical analysis of scientific publications devoted to the application of modeling methods in sports. The main directions of using modeling methods in the process of training athletes of various qualifications are determined.

Key words: model, sports training, competitive activity.

Актуальність проблеми. Моделювання як метод наукового пізнання на сьогодні вважається одним із перспективних методів дослідження у спортивній науці. Подальше підвищення рівнів досягнень у спорті вимагає сучасних підходів і поширення кола досліджуваних компонентів, що оптимізує систему управління підготовкою спортсменів різної кваліфікації [4].

У сучасній літературі розрізняють: математичні моделі – створюються за допомогою математичних методів аналізу результатів дослідження; теоретичні моделі – містять текстовий опис окремих сторін підготовленості спортсменів, заснований на системі теоретичних знань; перспективні моделі – будуються з урахуванням тенденцій розвитку виду спорту й існуючої динаміки спортивних досягнень; а також базові моделі, що відтворюють результати, отримані спортсменами певної групи на певному етапі підготовки [2]. Широке розповсюдження методів моделювання в спорті та достатня кількість проведених досліджень дає змогу систематизувати й упорядкувати напрями їх застосування.

Мета дослідження – визначити та теоретично обґрунтувати напрями застосування методів моделювання у сучасному спорті.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, електронних джерел Інтернет мережі.

Результати дослідження. Застосування методів моделювання для підготовки спортсменів було обґрунтовано вченими в 60-х роках ХХ ст. І якщо впродовж наступних десяти років цей напрям розвивався доволі повільно, шукаючи своїх прихильників, то на сьогодні кількість досліджень у спортивній

науці, пов'язаних із моделюванням, значно збільшилася. Це, в першу чергу, пов'язано з пошуком нових шляхів удосконалення тренувального процесу, адже час, коли досягнення нових результатів відбувалося лише за рахунок збільшення обсягів та інтенсивності навантаження, давно збіг. Побудова тренувального процесу натеper вимагає якісних змін, заснованих на науково обґрунтованих методах наукового пошуку. Також поширенню методів моделювання у спорті сприяв науково-технічний прогрес у розвитку інформаційно-комунікаційних технологій, що дало змогу розробки спеціальних програм і полегшення обчислення великої вибірки результатів дослідження.

Аналіз методичної літератури та наукових публікацій свідчить, що існує декілька напрямів, що спрямовані на оптимізацію процесу підготовки спортсменів за допомогою методів моделювання. По-перше, це пов'язано зі створенням різних моделей, що слугують орієнтирами для фахівців у плануванні та програмуванні підготовки. Фахівці розрізняють змагальні моделі, моделі майстерності, спортивних можливостей і моделі структурних утворень підготовки. Відповідно до цього, до моделей майстерності належать моделі, розроблені на основі оцінки техніко-тактичних дій, фізичної підготовленості, тактичної майстерності. Такі моделі можуть бути як базовими, так і перспективними. Вони можуть створюватися як індивідуальні моделі спортсменів, так і групові та командні моделі, що надають об'єктивну інформацію тренерам щодо необхідного рівня підготовленості для спортсменів певної кваліфікації. Зокрема, результати таких досліджень висвітлені в наукових статтях Шинкарук О.А. і Безмилова М.М. [3], Doroshenko E.Iu. [5] та ін.

До моделей спортивних можливостей належать моделі, що складаються із загальних інформаційних даних (вік, стаж, кількісні дані участі у змаганнях тощо), антропометричних показників і показників морфо-функціонального стану, психологічних особливостей спортсменів. Це також важлива інформація для створення цілісної уяви щодо спортсменів певних видів спорту, вона відіграє важливу роль у процесі спортивного відбору на різних етапах багаторічного вдосконалення. Зразок таких моделей наведений у статті N. Shcherotina зі співавт. [8].

Змагальні моделі розробляються на основі математичного опрацювання статистичних даних змагань для спортсменів певної кваліфікації. Чим більше компонентів змагальної діяльності, тим ширші дані представлені у моделі. Проте, змагальні моделі можуть висвітлювати й тільки окремі показники, які є необхідними для процесу підготовки спортсменів, що саме зазначено, наприклад, у дослідженні Вознюк Т.В. [1].

Для молодих тренерів важливими є моделі побудови структурних утворень, що дають змогу використовувати досвід фахівців із метою ефективного управління підготовкою спортсменів на основі доцільного, експериментально обґрунтованого планування навантаження в мікро-, мезоциклах, етапах, періодах і, загалом, річного або багаторічного макроциклу. Зокрема, модель підготовки висококваліфікованих волейболісток у

підготовчому періоді наведена у науковій публікації авторів Kostykevich V., Shchepotina N. зі співавт. [7]. Також науковцями Kostiukevych V., Imas Y. зі співавт. [6] розроблений приклад моделі річного макроциклу підготовки спортсменів ігрових видів спорту.

Висновки. Теоретичний аналіз досліджень у галузі спортивного тренування свідчить про значну увагу з боку фахівців до сучасних методів дослідження у спорті, зокрема, методів моделювання, що передбачає розробку різноманітних моделей. Основними напрямками їх використання є спортивний відбір на різних етапах багаторічного вдосконалення, прогнозування спортивних досягнень, досягнення необхідних результатів на різних етапах підготовки, планування та програмування тренувального процесу.

Список використаних джерел:

1. Вознюк Т.В. Модельні показники дистанційних і штрафних кидків висококваліфікованих баскетболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Вінниця, 2017. С. 225-231.
2. Костюкевич В.М. Моделювання в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Вінниця, 2014. № 18. С. 92-102.
3. Шинкарук О., Безмилов М. Теоретико-методичні засади розробки та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. No 2. С. 35-44.
4. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посібник. Київ: ТОВ «НВП Поліграф-сервіс», 2013. 136 с.
5. Doroshenko E.Iu. Modelling of technical tactical actions as the management factor competitive process and preparation of basketball players of high qualification. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013. Vol. 17(10). P. 29-34.
6. Kostiukevych V., Imas Y., Borisova O., Dutchak M., Shynkaruk O., Kogut I., Voronova V., Shlonska O., Stasiuk I. Modeling of training process of athletes insports games in annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18 (1). P. 327 -334, DOI:10.7752/jpes.2018.s144
7. Kostykevich V., Shchepotina N., Kulchytska I., Vozniuk T., Perepelytsia O., Polishchuk V., Shevchyk L. Training process construction of the qualified volleyball women players in the preparatory period of two-cycle system of the annual training on the basis of model training tasks. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol 19. P. 427-43.
8. Shchepotina N., Kostiukevych V., Drachuk A., Vozniuk T., Asauliuk I., Dmytrenko S., Adamchuk V., Polishchuk V., Romanenko V., Blazhko N. Model Morpho-Functional Characteristics of Qualified Volleyball Players. *Sport Mont*. 2021. Vol. 19. P. 213-217. DOI 10.26773/smj.210936

ЗНАЧЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ІГРОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ТЕНІСІСТІВ

Перевозник Катерина

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Анотація. Виявлено значення технічної підготовки для ефективності ігрової діяльності гравців у теніс. Установлено, що для успішної ігрової діяльності в тенісі гравцям необхідно оволодіти арсеналом рухових умінь і навичок, що забезпечують точність і швидкість виконання технічних і тактичних прийомів.

Ключові слова: гра, ігрова діяльність, теніс, тенісисти, технічна підготовка.

Perevoznyk Kateryna. The importance of technical training in the playing activity of tennis players.

Abstract. The importance of technical training for the effectiveness of tennis players' game activity is revealed. It has been established that for successful game activity in tennis players need to master an arsenal of motor skills and abilities that ensure the accuracy and speed of technical and tactical techniques.

Key words: game, game activity, tennis, tennis players, technical training.

Актуальність проблеми. Для досягнення високих спортивних результатів тенісистам потрібна не лише ретельна фізична підготовка, але й відмінна технічна майстерність.

Успішність досягнень гравців у теніс визначається рівнем усіх видів підготовленості, зокрема, технічної [1, 5].

Технічна підготовка тенісистів є основою їхньої ігрової діяльності. Вона дає можливість гравцям ефективно виконувати удари, контролювати м'яч, пересуватися по корту та приймати рішення в складних ігрових ситуаціях. Без належної технічної підготовки важко досягти високих спортивних результатів у тенісі.

У сучасному тенісі технічна підготовка стає дедалі важливішою. Розвиток нових технологій, зміни у правилах і тактиці гри вимагають від тенісистів адаптації та постійного вдосконалення техніки.

Виходячи з вищезазначеного, дослідження значення технічної підготовки в ігровій діяльності тенісистів є актуальним і необхідним для розвитку цього виду спорту.

Мета дослідження – виявити значення технічної підготовки для ефективності ігрової діяльності гравців у теніс.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Технічна підготовка в тенісі передбачає

створення необхідних уявлень про спортивну техніку, оволодіння необхідними вміннями та навичками, вдосконалення спортивної техніки, засвоєння нових прийомів й елементів, збереження стійкості основних характеристик техніки під впливом чинників, що заважають [4].

З метою підготовки тенісиста необхідним є засвоєння ним всього технічного арсеналу гри у теніс. Рациональна техніка призначена для досягнення високої результативності виконання прийомів [3].

Надійність сформованості техніки визначається: показниками її стабільності; стійкістю по відношенню до факторів, що збивають; доцільною варіативністю в мінливих умовах змагань; економічністю при багаторазовому відтворенні змагальних дій із неграничною інтенсивністю [2].

Технічні прийоми гри в теніс є основними засобами, що дають можливість спортсменам реалізовувати свої індивідуальні тактичні дії в нападі й захисті. Ігрова діяльність гравця в теніс пов'язана зі своєчасним вибором і реалізацією технічних і тактичних прийомів.

Ігрова діяльність у тенісі потребує від гравця точності й швидкості виконання технічних елементів та технічних і тактичних прийомів. Оскільки всі фізичні якості довести до досконалості неможливо, доцільно приділяти увагу оволодінню арсеналом рухових умінь і навичок.

Для правильного оволодіння технічними прийомами і їх удосконалення необхідний систематичний розвиток спеціальних фізичних якостей гравців у теніс [3].

Висновки. Технічна підготовка є основою для ефективної ігрової діяльності гравців у теніс. Вона охоплює створення уявлень про техніку, оволодіння вміннями і навичками, вдосконалення техніки та засвоєння нових прийомів.

Для успішної ігрової діяльності в тенісі гравцям необхідно оволодіти арсеналом рухових умінь і навичок, що забезпечують точність і швидкість виконання технічних і тактичних прийомів.

Список використаних джерел:

1. Бичук І., Грициєнко, Н. Характеристика фізичної підготовленості юних тенісистів. *Молодіжний науковий вісник*. 2013. С. 66-68.
2. Євтифієва І. І. Інтегральна підготовка тенісистів 10-12 років з використанням технологій візуалізації техніко-тактичних дій : дисертація. Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2020. 235 с.
3. Жуков С. М., Лукачіна А. В. Етапи технічної підготовки студентів у відділенні тенісу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : зб. наук. пр.* Чернігів : ЧНПУ, 2014. Вип. 112 (4). С. 112-114.
4. Ібраїмова М. В. Теніс : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл майстерності та навчальних закладів спортивного профілю /

- за ред. О. П. Моргушенко. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України, 2012. 159 с.
5. Шевченко О. О., Мерзлікін М. В., Чуча Н. І. Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у студентів спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. *Спортивні ігри*. 2020. Вип. 3 (17). С. 115-124.

ВПЛИВ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ВИВЧЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ ГРИ У МІНІ-ФУТБОЛ ЮНИМИ СПОРТСМЕНАМИ

Соболь Денис

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розкриваються питання навчання основним технічним прийомом гри юних спортсменів, які займаються міні-футболом на етапі початкової підготовки на основі методу колового тренування. Розроблено методичні умови навчання технічним прийомом гри юних спортсменів і надано їхнє експериментальне обґрунтування. Зазначено, що ігрова діяльність у міні-футболі є переважно динамічною роботою змінної інтенсивності.

Ключові слова: міні-футбол, юні спортсмени, технічні прийоми, колове тренування.

Sobol Denis. Influence of circular training on study technical techniques of the mini-football game young athletes.

Abstract. The article discusses the issue of teaching the basic technical techniques of the game to young athletes engaged in mini-football at the stage of initial training based on the circular training method. Methodical conditions for training young athletes in the technical techniques of the game were developed and their experimental justification was provided. It is noted that game activity in mini-football is mainly dynamic work of variable intensity.

Key words: mini-football, young athletes, technical techniques, circular training.

Актуальність. Стрімке зростання спортивних результатів і рівня підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у міні-футболі (футзалі), потребує постійного вдосконалення початкового навчання технічним елементам гри на етапах багаторічної підготовки [1].

Як стверджує колектив авторів [5], необхідно розробляти нові засоби та методи технічної підготовки юних спортсменів, що забезпечують підвищення ефективності тренувального та змагального процесу.

Ігрова діяльність у міні-футболі є переважно динамічною роботою

змінної інтенсивності. Під час гри постійно чергуються вправи різні за характером, потужністю та тривалістю. Безперервна боротьба за м'яч із найрізноманітнішими рухами – ходьба, біг, прискорення, ривки, зупинки, стрибки, удари по м'ячу – висуває до технічної підготовленості юного спортсмена високі вимоги [2].

Досягнення високих показників результативності ігрових дій у міні-футболі багато в чому визначається технічною підготовленістю гравця, основа якої закладається на початковому етапі підготовки [4]. Опанування раціональною й ефективною технікою, на думку різних авторів [4, 5], обумовлюється багатьма чинниками: розвитком здібності юного спортсмена координувати свої рухи, формуванням точності рухів, рівнем розвитку основних і спеціальних фізичних якостей, здатністю засвоювати матеріал, що вивчається.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури [1, 3, 4] свідчить, що зараз залишається невирішеним питання навчання широкому арсеналу рухових дій, пов'язаних із технікою змагальних вправ, на етапі початкової підготовки юних спортсменів, які займаються міні-футболом, за допомогою методу колового тренування.

Мета дослідження – експериментальним шляхом визначити вплив колового тренування на вивчення технічних прийомів гри у міні-футбол.

Методи дослідження. Для обґрунтування проблеми застосовувалася така група емпіричних методів дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, контрольно-педагогічні випробування (тести), методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для експериментального обґрунтування ефективності колового тренування під час навчання технічним прийомам гри юних спортсменів 8-9 років, які займаються міні-футболом, у процесі формуючого експерименту контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою ДЮСШ, а спортсмени експериментальної групи (не виключаються варіанти участі навіть одного футболіста) були поділені на групи (від 2 до 6 осіб у кожній) і розміщені в різних точках кола «станції», виконуючи вправи з техніки гри, обсяг та інтенсивність яких визначає тренер.

У процесі педагогічного експерименту виявлена позитивна динаміка всіх показників технічної підготовленості, що змінилися під впливом колового тренування та засобів, спрямованих на розвиток рухових здібностей із навчанням технічним діям із м'ячем.

У спортсменів експериментальної групи достовірно зросли результати у веденні м'яча на 20 м і навколо 5 стійок ($p < 0,05$). Наприкінці річного циклу тренування спортсмени експериментальної групи у цих тестах показали результат $17,6 \pm 0,3$ і $35,4 \pm 1,2$ с, а у контрольній – $23,7 \pm 0,9$ і $43,7 \pm 1,5$ с ($p < 0,05$).

Наприкінці експерименту спортсмени експериментальної групи достовірно покращили результат у веденні м'яча 20 м по прямій і між стійками на 6,7 с (47,0 %) і на 18 с (68,2 %) ($p < 0,05$). У контрольній групі результат зріс

на 5,2 с (24,6 %) і 14,3 с (29,1 %) ($p>0,05$). З даних видно, що спортсмени експериментальної групи достовірно поліпшили свої результати під впливом розроблених комплексів вправ колового тренування.

Найбільші зміни результатів у спортсменів, які займаються міні-футболом, відбулися в жонглюванні м'ячем зручною та незручною ногами. На початку експерименту юні спортсмени експериментальної групи у жонглюванні зручною ногою показували результат $8,9\pm0,5$ рази, незручною – $4,7\pm0,3$ рази (відношення кількості разів жонглювання незручною ногою до зручної становить 52,8 %), у контрольній групі – $6,5\pm0,4$ і $2,5\pm0,3$ рази (38,5 %).

У процесі експерименту в досліджуваних експериментальної групи результат у жонглюванні зручною та незручною ногою зріс на 28,3 рази та 12,1 рази, що становило $37,2\pm0,4$ і $16,8\pm1,2$ рази (співвідношення – 45,1 %).

У контрольній групі також відзначені високі показники приросту результату в жонглюванні, але різниця з результатами експериментальної групи становила 21,2 і 11,5 рази.

В ударі на точність у кінці експерименту відмінності в показниках експериментальної групи з контрольною були достовірними ($p<0,05$). В ударі на дальність достовірних змін упродовж експерименту не виявлено як із вихідними результатами, так і між групами. Діти в середньому на початку експерименту показали результат 33 м, а наприкінці експерименту – 40 м. Це пояснюється тим, що у міні-футболі немає довгих передач та ударів на далекі відстані, хоча для юних спортсменів цього віку цей тест є актуальним.

Висновок. Проведене дослідження свідчить, що для оптимізації процесу підготовки спортсменів-початківців у міні-футболі необхідно впроваджувати коловий метод організації занять, який може ефективніше застосовуватися, в порівнянні з іншими, для навчання технічним прийомом гри.

Список використаних джерел:

1. Бойченко А.В. Основи навчання гри у міні-футбол: навч.-метод. посіб. Харків: ХГПА, 2016. 122 с.
2. Гринь А.Р. Дослідження особливостей змагальної діяльності гри у міні-футбол. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2014. Випуск 2 (43). С. 15-19.
3. Левчук В.Є. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти: методичний посібник. Л. : «Українські технології», 2006. 116 с.
4. Чорнобай І.М. Теоретичні аспекти розвитку швидкості технічних і тактичних дій, швидкості мислення юних футболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2005. № 24. С. 110-116.
5. Leibo, W., Lisenchuk, G., Stasiuk, I., Marzec, A., Zhigadlo, G., Leleka, V., Bogatyrev, K., Derkach, V., Adamenko, O., & Slavitiak, O. (2021). Training Process Structure of Highly Skilled Players in Mini-Football during the Competitive Period. *Sport Mont*, 19(S2), 17-22.

ОСНОВИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТЕНІСІ

Соколов Андрій

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Анотація. У роботі розглянуто ключові аспекти тактичної підготовки в тенісі. Ефективна тактична підготовка дає можливість тенісистам не лише оволодіти технічними прийомами, але й застосовувати їх із максимальною ефективністю, враховуючи особливості гри суперника, зовнішні умови та власні сильні сторони.

Ключові слова: змагання, тактична підготовка, теніс, тенісисти, техніка.

Sokolov Andrii. The basics of tactical training in tennis.

Abstract. The paper discusses the key aspects of tactical training in tennis. The effective tactical training enables tennis players not only to master technical techniques, but also to apply them with maximum efficiency, taking into account the characteristics of the opponent's game, external conditions and their own strengths.

Key words: competition, tactical training, tennis, tennis players, technique.

Актуальність проблеми. Успішність досягнень у великому тенісі визначається рівнем теоретичної, фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості [1, 3, 5]. Серед них тактична підготовка відіграє вирішальну роль у визначенні результату матчу.

Розуміння тактичних принципів у тенісі дозволяє гравцям проявляти креативність, приймати обґрунтовані рішення й адаптуватися до сильних і слабких сторін своїх суперників. Стратегічна підготовка сприяє кращому прогнозуванню ходів і гнучкості у зміні тактики гри, залежно від ігрових умов і характеристик суперника.

Теніс вимагає від гравців не лише фізичної підготовки, але й вміння стратегічно мислити та приймати швидкі й обдумані рішення на корті. Однак для досягнення успіху в тенісі необхідно не лише володіти технічними навичками, але й мати глибоке розуміння основ тактичної підготовки.

Мета дослідження – розглянути ключові аспекти тактичної підготовки в тенісі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Тактика гри – доцільні дії тенісиста, що спрямовані на досягнення результату [2, 3].

Тактична підготовка передбачає аналіз особливостей майбутніх змагань, складу суперників і розробку оптимальної тактики в змаганнях [4].

Початкова тактична підготовка тенісиста включає пересування по корту для виконання удару та повернення в оптимальне місце для очікування ударів супротивника у відповідь [2].

Необхідно постійно вдосконалювати найбільш прийнятні для певного спортсмена тактичні схеми, відпрацьовувати оптимальні варіанти в тренувальних умовах за рахунок моделювання особливостей майбутніх змагань, функціонального стану тенісистів, характерного для змагальної діяльності [4].

Основи тактичної підготовки в тенісі включають в себе розуміння гри, вміння аналізувати суперника та приймати рішення під час матчу.

Ключовими аспектами тактичної підготовки в тенісі є:

1. Аналіз суперника. Важливо вивчити стиль гри суперника, його сильні та слабкі сторони, улюблені удари та стратегію. Це допоможе розробити план дій під час матчу.

2. Використання майданчика. Розуміння, як використовувати всю площу майданчика для переміщення суперника та створення вигідних умов для власних ударів.

3. Зміна темпу гри. Здатність змінювати темп гри, використовуючи швидкі та повільні удари, може збити суперника та дозволить контролювати хід поєдинку.

4. План дій. Розробка конкретного плану дій на основі аналізу суперника та власних сильних сторін дасть можливість керувати ходом гри та досягати успіху на корті.

5. Емоційний контроль. Важливо зберігати спокій і концентрацію під час матчу, навіть у складних ситуаціях, щоб приймати обдумані рішення.

Тактика гри має тісний зв'язок із технікою гри та залежить від рівня технічної підготовленості тенісиста.

При вивченні технічних прийомів і тактики гри в теніс слід враховувати фізичний і психологічний стан гравця і його суперника, зовнішні умови, а також їхні слабкі та сильні сторони.

Тенісисти зазвичай вивчають тактику одночасно з оволодінням технічними елементами гри. Нерозривний зв'язок між тактикою та технікою простежується у тому, що при виконанні спеціальних фізичних вправ розвивається тактичне мислення, пов'язане з виконанням технічних прийомів.

Основними вправами з тактики є навчальні ігри та змагання. Під час навчально-тренувальних занять потрібно навчитися правильній позиції та переміщенню по корту. Важливо ознайомитися з основними позиціями на спортивному майданчику під час гри біля задньої лінії, при подачі, прийомі подачі та гри з льоту біля сітки [2].

Висновки. Тактична підготовка в тенісі є невід'ємною частиною успіху на корті. Ефективна тактична підготовка дає можливість тенісистам не лише оволодіти технічними прийомами, але й застосовувати їх із максимальною ефективністю, враховуючи особливості гри суперника, зовнішні умови та власні сильні сторони.

Список використаних джерел:

1. Бичук І., Грициєнко, Н. Характеристика фізичної підготовленості юних

- тенісистів. *Молодіжний науковий вісник*. 2013. С. 66-68.
2. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.
 3. Євтифієва І. І. Інтегральна підготовка тенісистів 10-12 років з використанням технологій візуалізації техніко-тактичних дій : дисертація. Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2020. 235 с.
 4. Ібраїмова М. В. Теніс : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл майстерності та навчальних закладів спортивного профілю / за ред. О. П. Моргушенко. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України, 2012. 159 с.
 5. Шевченко О. О. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості юних тенісисток на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. Вип. 6 (44). С. 126-128.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СКЕЛЕЛАЗІННЯ: ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ТА РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Фатєєва Валентина

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Анотація. Скелелазіння є ефективним засобом для покращення психологічного стану, допомагаючи подолати страхи, знизити рівень стресу та підвищити впевненість у собі. Цей вид спорту сприяє розвитку стресостійкості через експозиційну терапію, фокусування на моменті й активну медитацію. Скелелазіння також забезпечує соціальну підтримку та взаємодію, що є важливими для психологічного благополуччя.

Ключові слова: активна медитація, впевненість у собі, експозиційна терапія, емоційна стійкість, зниження стресу, подолання страху, психологічний стан, скелелазіння, соціальна підтримка, стресостійкість.

Fateyeva Valentyna. The psychological aspects of rock climbing: overcoming fear and developing resilience.

Abstract. Climbing is an effective way to improve your psychological state by helping you overcome fears, reduce stress and boost your confidence. The sport helps to develop stress resistance through exposure therapy, focusing on the moment and active meditation. Climbing also provides social support and interaction, which are important for psychological well-being.

Key words: active meditation, self-confidence, exposure therapy, emotional stability, stress reduction, overcoming fear, psychological state, rock climbing, social support, stress resistance.

Актуальність проблеми. У сучасному світі рівень стресу, тривожності та психологічного напруження зростає через різноманітні соціальні, економічні й особисті виклики. Психічні розлади стають все більш поширеними, що підкреслює необхідність у пошуку ефективних методів покращення психологічного здоров'я. У цьому контексті скелелазіння виступає як перспективний інструмент для подолання цих проблем.

По-перше, традиційні методи психологічної допомоги, такі як терапія та медикаментозне лікування, не завжди забезпечують бажаний результат. Скелелазіння як фізична активність пропонує альтернативний підхід, що поєднує фізичні вправи з психологічними практиками, такими як активна медитація й експозиційна терапія.

По-друге, скелелазіння допомагає долати різноманітні страхи, зокрема, страх висоти та страх невдачі. Це особливо актуально для людей, які страждають від фобій або тривожних розладів. Постійний розвиток у цьому виді спорту сприяє підвищенню впевненості в собі та самовдосконаленню.

По-третє, скелелазіння сприяє зниженню рівня стресу завдяки фізичній активності та концентрації на завданні. Це дозволяє відволіктися від повсякденних проблем і покращити загальний психологічний стан. Регулярні заняття сприяють виділенню ендорфінів, що покращують настрій і зменшують тривожність [3].

По-четверте, соціальна взаємодія під час занять скелелазінням створює підтримуюче середовище, що є важливим для психосоціальної реабілітації. Групові заняття сприяють розвитку комунікативних навичок, взаємопідтримці та зменшенню відчуття ізоляції.

Таким чином, актуальність використання скелелазіння як засобу покращення психологічного здоров'я обумовлена його здатністю забезпечити комплексний підхід до подолання стресу та розвитку емоційної стійкості. Це робить скелелазіння важливим компонентом сучасних програм психосоціальної реабілітації та сприяє загальному благополуччю людей у різних аспектах їхнього життя.

Мета дослідження – вивчити ефективність занять скелелазінням як засобу подолання страху та розвитку стресостійкості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літературних.

Результати дослідження. Скелелазіння має значний позитивний вплив на психологічний стан людини. Цей вид спорту ефективно допомагає подолати страхи, знизити рівень стресу, підвищити впевненість у собі та розвинути стресостійкість. Скелелазіння покращує стан психологічного здоров'я. Цей вид спорту може бути рекомендований як інструмент для психосоціальної реабілітації та загального покращення емоційного благополуччя, завдяки його здатності знижувати стрес, підвищувати впевненість у собі та розвивати стресостійкість.

Скелелазіння є не лише фізично вимогливим видом спорту, але й потужним інструментом для розвитку психологічної стійкості. Цей вид

діяльності сприяє подоланню страхів, зниженню рівня стресу, покращенню впевненості в собі та розвитку емоційної стійкості [5].

Подолання страху

1. Страх висоти

- Експозиційна терапія. Скелелазіння часто використовується як форма експозиційної терапії для подолання страху висоти. Регулярне підняття на різні висоти поступово зменшує страх і допомагає контролювати його.

- Психологічне звикання. З кожним новим підйомом людина звикає до висоти, що сприяє зниженню тривожності та панічних атак.

2. Страх невдачі

- Постановка реалістичних цілей. У скелелазінні важливо ставити досяжні цілі. Досягнення маленьких успіхів допомагає розвивати впевненість у своїх силах і зменшує страх перед невдачею.

- Підтримка команди. Важливу роль відіграє підтримка від інших учасників. Відчуття спільності та підтримка допомагають долати страх невдачі.

Зниження рівня стресу

1. Фізична активність та ендорфіни

- Виділення ендорфінів. Фізичні навантаження під час скелелазіння сприяють виділенню ендорфінів – гормонів щастя, що покращують настрій і знижують рівень стресу [2].

- Зосередженість на завданні. Концентрація на виконанні складних технічних завдань допомагає відволіктися від стресових думок і проблем.

2. Активна медитація

- Фокусування на моменті. Під час скелелазіння необхідно бути повністю зосередженим на теперішньому моменті. Це сприяє розвитку навичок уважності та знижує рівень стресу.

- Заспокоєння розуму. Скелелазіння допомагає заспокоїти розум і покращити емоційний стан, що є важливим для зниження стресу.

Розвиток впевненості в собі

1. Досягнення цілей

- Відчуття успіху. Досягнення поставлених цілей у скелелазінні, таких як подолання певного маршруту або підйом на певну висоту, сприяє розвитку впевненості в собі.

- Прогрес і самовдосконалення. Постійний прогрес у техніці лазіння і фізичних можливостях допомагає відчути впевненість у своїх силах та здібностях.

2. Психологічна стійкість

- Подолання викликів. Скелелазіння часто включає подолання фізичних і психологічних викликів [1]. Успішне подолання цих викликів допомагає розвинути психологічну стійкість і впевненість у своїх силах.

- Самоконтроль і дисципліна. Регулярні тренування та необхідність дотримання техніки безпеки розвивають самоконтроль і дисципліну, що сприяє загальному покращенню психологічного стану.

Розвиток стресостійкості

1. Ситуації високого напруження
 - Екстремальні умови. Лазіння у складних умовах допомагає розвинути здатність зберігати спокій і діяти ефективно у стресових ситуаціях.
 - Техніки релаксації. Навчання технік релаксації та дихальних вправ допомагає знизити рівень напруження та покращити стресостійкість.
2. Соціальна підтримка
 - Взаємодія з іншими. Скелелазіння часто практикується у групах, що сприяє розвитку соціальних навичок і надає можливість отримувати підтримку від інших учасників [4].
 - Позитивний досвід спілкування. Взаємодія з іншими людьми й отримання позитивного досвіду спілкування допомагає знижувати стрес і підвищувати стресостійкість.

Висновки. Скелелазіння має значний позитивний вплив на психологічний стан людини. Воно допомагає подолати страхи, знизити рівень стресу, підвищити впевненість у собі та розвинути стресостійкість. Використання скелелазіння як психотерапевтичного інструменту може значно покращити якість життя й емоційне благополуччя людини, сприяючи її загальному психологічному розвитку.

Список використаних джерел:

1. Векла П. П. Фізіологічний вплив спортивного скелелазіння як рекреаційного виду фізичної активності на організм школярів та студентів. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення (у циклі Анохінських читань)* : мат. Міжнар. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2014 р. Київ : Київський університет ім. Бориса Грінченка, 2014. С. 94-104.
2. Гінзбург І. В., Куліш О. О. Використання скелелазіння та сучасних технологій для покращення фізичної підготовки борців джиу-джитсу. *Actual trends of modern scientific research: the 8th International scientific and practical conference, march 14-16, 2021. MDPC Publishing, Munich, Germany. 2021. С. 356.*
3. Скрипченко І. Т., Астахов В. А., Лашко В. П. З досвіду використання скеледромів у професійній підготовці фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях. *Нивазнань. Науково-методичний альманах*. Дніпропетровськ, 2016. № 2. С. 44-45
4. Скрипченко І. Т. Використання тренажерів, що імітують скальний рельєф для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях з дисципліни «Туризм». *Молодь і ринок*. 2014. № 11. С. 62-69.
5. Kozina Z. L., Jagiello W., Jagiello M. Determination of sportsmen's individual characteristics with the help of mathematical simulation and methods of multi-dimensional analysis. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. № 12. P. 32-40.

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТАНЦЮРИСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Шекер Людмила

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті представлена методика фізичної підготовки юних танцюристів, яка розроблена з урахуванням провідних фізичних якостей, що визначають підготовленість спортсменів-танцюристів, які спеціалізуються на європейській і латиноамериканській програмах. Наводяться результати педагогічного експерименту, що свідчать про ефективність запропонованої методики.

Ключові слова: фізичні якості, фізична підготовка, фізична підготовленість, юні танцюристи.

Sheker Lyudmila. Evaluation of the efficiency of physical training methods of young dancers at the stage of initial specialization.

Abstract. This article presents the methods of special physical preparation of junior dancers, worked out with leading physical qualities determining preparation of sportsmen-dancers, specialized in the European and Latin American programs. Here are adduced the results of pedagogical experiment, testifying about high efficiency of the offered technique.

Key words: physical quality, physical preparation, physical preparedness, junior dancers.

Актуальність. Темпи розвитку сучасних бальних танців як виду спорту дуже великі. У зв'язку з цим, зростають обсяг та інтенсивність фізичних навантажень, що виконуються спортсменами-танцюристами, а також збільшуються вимоги до їх фізичної підготовки та її результату – фізичної підготовленості.

У теорії та методиці спортивного тренування зазначається, що значення фізичної підготовки особливо велике на початковому етапі багаторічної спортивної підготовки, коли закладається основа для розвитку всіх компонентів спортивної майстерності [4].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що фахівці у сфері спортивних танців [1, 3] також наголошують на необхідності фізичної підготовки танцюристів та обліку провідних рухових здібностей при організації цього процесу.

Н.В. Москаленко [4] зазначає, що, сучасна технологія фізичної підготовки танцюристів не має науково-методичного обґрунтування та змушена спиратися лише на практичний досвід тренерів і методику тренування в інших складно-координаційних видах спорту.

Тому питання розробки методики фізичної підготовки танцюристів на етапі початкової спортивної спеціалізації, що забезпечує необхідний рівень розвитку фізичних якостей та адекватної вимогам специфічної змагальної діяльності в цьому виді спорту, є актуальним на теперішній час.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати методику фізичної підготовки дітей 10-12 років, які займаються спортивними бальними танцями.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. На основі аналізу кореляційних взаємозв'язків показників фізичної та технічної підготовленості висококваліфікованих танцюристів, які спеціалізуються в європейській і латиноамериканській програмах, були виявлені фізичні якості, що є ведучими для цього виду спорту. При цьому, було встановлено, що пріоритетними фізичними якостями для спортсменів, які спеціалізуються в європейській програмі є витривалість і координаційні здібності, у латиноамериканській – швидкісно-силові здібності, гнучкість, координаційні здібності та витривалість.

Тому заняття за розробленою нами методикою будувалися з урахуванням виявлених провідних фізичних якостей, мали інтегральний характер і проводилися у поєднанні з технічною підготовкою. Зокрема, у 1, 3 і 5 дні кожного мікроциклу проводилися фізична та технічна підготовка до виконання танців європейської програми, а 2, 4 і 6 дні мікроциклу були віддані підготовці танцюристів за латиноамериканською програмою.

Перший, другий і третій мікроцикли кожного мезоциклу мали основну спрямованість на розвиток загальної витривалості, взаємопов'язаної з підвищенням рівня загальної працездатності та функціональних здібностей апарату зовнішнього дихання, силових здібностей і гнучкості. З метою всебічної та спеціальної фізичної підготовки до занять включалися вправи на швидкість і на розвиток загальних та спеціальних координаційних здібностей. Відповідно, у дні, коли проходила підготовка до виконання танців стандарту, основними включеннями були також вправи на загальну та спеціальну силову витривалість, а в дні підготовки за латиноамериканською програмою акцент ставився на загальну та спеціальну швидкісно-силову підготовку.

Четвертий мікроцикл характеризувався деяким зниженням навантажень з метою розвитку загальної витривалості та сили, але відрізнявся збільшенням навантажень з метою вдосконалення спеціальних координаційних здібностей, гнучкості та швидкості. Природньо, в основу спеціальної фізичної підготовки було покладено вправи для розвитку спеціальної силових витривалості (у дні підготовки за європейською програмою) та спеціальних швидкісно-силових якостей (у дні підготовки за латиноамериканською програмою).

У якості основних засобів розвитку фізичних якостей у юних танцюристів використовувалися комплекси вправ, адаптованих до рівня підготовленості дітей і вимог, що висувуються загальною та спеціальною фізичною підготовкою та технікою танців кожної з програм із урахуванням віку.

Тренувальні заняття з експериментальної методики проводилися 6 разів на тиждень, тривалість їх у середньому становила 60-70 хвилин.

Аналіз даних фізичної підготовленості юних танцюристів до експерименту показав, що експериментальна та контрольна групи були однорідними за вихідним рівнем розвитку фізичних якостей, що ми досліджували ($p > 0,05$).

На основному етапі педагогічного експерименту контрольна група займалася за загальноприйнятою методикою, експериментальна – за розробленою нами методикою.

У результаті проведених після експерименту досліджень було встановлено, що найбільші зміни досліджуваних показників було зазначено в експериментальній групі.

Значно покращилися показники швидкісно-силових здібностей ($p < 0,05$), силовій витривалості ($p < 0,05$), гнучкості ($p < 0,01$) та координаційних здібностей ($p < 0,01$) як у хлопчиків, так і в дівчаток.

Також було відзначено зростання показників функціональної підготовленості юних спортсменів експериментальної групи. Достовірно збільшилися показники ЖЄЛ ($p < 0,05$) і час затримки дихання на вдиху та видиху ($p < 0,05$).

Аналіз тесту «індекс Руфф'є» для визначення загальної працездатності дозволив виявити позитивну динаміку ЧСС в обох групах. Однак в експериментальній групі ці зміни мали достовірний характер як у хлопчиків, так і у дівчаток ($p < 0,05$).

Висновок. Таким чином, отримані результати свідчать, що запропонована методика дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості юних танцюристів і створює надійний фундамент підвищення рівня їх технічної майстерності.

Список використаних джерел:

1. Калужна О.М. Фізична підготовка в тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2010. Т.1. С. 106-112.
2. Москаленко Н.В. Спортивні танці для дітей: монографія. Дніпро: Інновація. 2016. 198 с.
3. Осадців Т. Контроль технічної та фізичної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях: [автореферат]. Львів, 2015. 20 с.
4. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

ВИЗНАЧЕННЯ СТРЕС-ФАКТОРІВ У ФУТБОЛІСТІВ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК

Шпак Віталій, Шарко Петро

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Психічне напруження у футболістів під час стресових ситуацій є стійкою характеристикою змагальної діяльності. Для виявлення стрес-факторів проведено анкетування серед футболістів. Виявлено, що найбільше (36 %) стресу виникає безпосередньо перед початком матчу. Також більшість (57 %) вважають стартові моменти програшними. Лише 37 % футболістів вважають свою психологічну готовність до гри високою. Таким чином, значна частина гравців не вважає себе готовими до досягнення максимального результату перед грою.

Ключові слова: стресостійкість, футбольна гра, хвилювання.

Shpak Vitaliy, Sharko Petro. Determination of stress factors in football players men and women.

Abstract. Mental tension in football players during stressful situations is a stable characteristic of competitive activity. To identify stress factors, a questionnaire was conducted among football players. It was found that the most stress (36 %) occurs immediately before the start of the match. Also, the majority (57 %) consider the starting moments to be losing. Only 37 % football players consider their psychological readiness for the game to be high. Thus, a large part of the players do not consider themselves ready to achieve the maximum result before the game.

Key words: stress resistance, football game, excitement.

Актуальність проблеми. Психічне напруження, що виникає у футболістів під час стресових ситуацій, є стійкою характеристикою будь-якої форми змагальної діяльності. Дослідження вчених (Хуртенко, 2020; Волянюк, Ложкін, Колосов, 2022) показують, що стрес, який відчують гравці в ході футбольної зустрічі, спричиняє не лише психологічний дискомфорт і внутрішнє напруження, але й негативно впливає на результативність гри [1, 4]. Дослідники (Костюкевич, 2017; Войтенко, Перепелиця, Свірщук, 2020; Вейнберг, Гоулд, 2001) вважають, що основними стрес-факторами, які впливають на реакцію футболістів, є їхні індивідуально-психологічні й особистісні особливості, зокрема, рівень стресостійкості. Незважаючи на значний обсяг досліджень у цій сфері, наразі існує обмежений арсенал методик для підвищення стрес-факторів футболістів [2, 3, 5].

Мета дослідження – установити стрес-фактори у футболістів чоловіків і жінок.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики. В дослідженні було

залучено 28 футболістів збірної чоловічої та жіночої команди з футболу ВДПУ імені Михайла Коцюбинського віком від 16 до 21 років зі спортивною кваліфікацією I розряд і КМС.

Результати дослідження. Для виявлення стрес-факторів у змагальних умовах, було проведено анкетування «Факторна структура у змагальній діяльності» футболістів (чоловіків і жінок), під час якого були визначені передзмагальні та змагальні стрес-фактори.

Згідно з результатами опитування, найбільше футболістів (36 %) відзначили, що основне хвилювання виникає безпосередньо перед початком футбольного матчу (рис. 1). На другому та третьому місцях за значущістю розташувалися хвилювання, що виникає за годину до початку гри (23%) та в день змагань (22%). Також (19%) опитаних футболістів відзначили появу хвилювання за день до змагань.

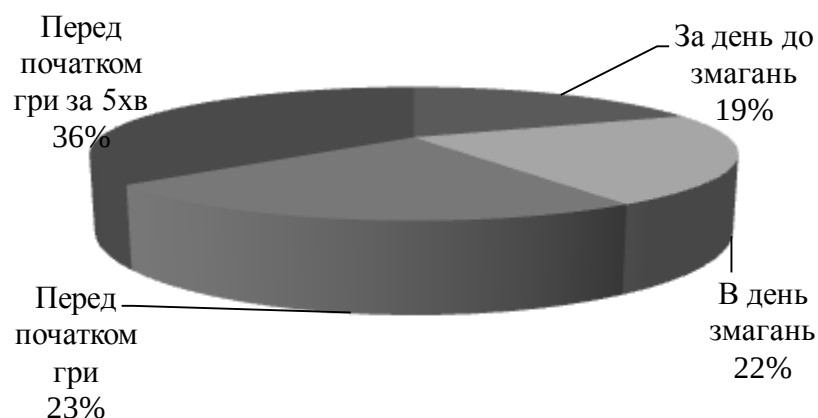


Рис. 1. Відчуття хвилювання футболістів (чол., жін.) перед змаганнями

Опитування футболістів (чоловіків і жінок) показало, що підвищене хвилювання є найбільш значущим стрес-фактором. На запитання, «Як часто доводилося програвати стартові хвилини гри через хвилювання?» відповіді були такі: так часто відповіли 57 % опитаних футболістів, більше двох разів невдало розпочинали і програвали через хвилювання 25 % футболістів (рис. 2).

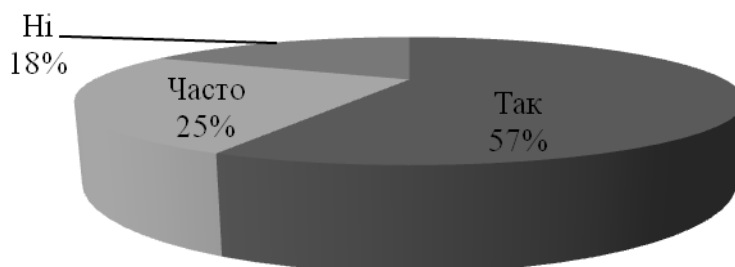


Рис. 2. Невдалі старту через хвилювання у футболістів (чол., жін.)

Усього 37 % опитаних футболістів (чоловіків і жінок) оцінюють свою психологічну готовність до старту як високу, 30 % футболістів – як низьку психологічну готовність (анкетування проводилося безпосередньо перед

початком гри) (рис. 3).

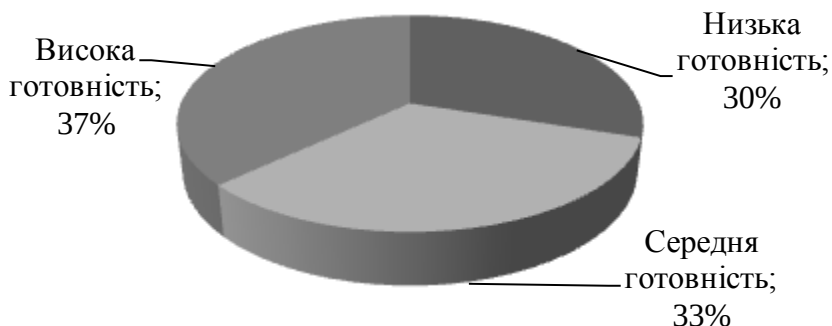


Рис. 3. Психологічна готовність футболістів (чол. і жін.) до старту

Тобто 1/3 футболістів безпосередньо перед початком гри не були готові показати свій найкращий спортивний результат. Це ще раз підтверджує актуальність підвищення ефективності психологічної підготовки у футболістів (чоловіків і жінок).

Висновки. У змагальній діяльності у футболістів (як чоловіків, так і жінок) виявлено стрес-фактори. Найбільш поширеним (36 %) виявився стрес безпосередньо перед початком матчу. Стартові моменти вважали програшними 57 % опитаних. Лише 37 % футболістів вважали свою психологічну готовність до гри високою. Таким чином, 1/3 гравців не вважають себе готовими до досягнення свого максимального результату перед початком гри.

Список використаних джерел:

1. Волянчук Н. Ю., Ложкін Г. В., Колосов А. Б. Організаційний стрес спортивної команди. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. № 3. С. 38-44. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.8>
2. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту: навч. вид. Київ: Олімп. л-ра., 2001. 116 с.
3. Войтенко С.М. Засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд: Монографія. Вінниця: ТВОРИ, 2022.
4. Войтенко С.М., Перепелиця М.О., Свірщук Н.С. Соціально-психологічні умови становлення суб'єктності малих груп (спортивних команд). *Вісник Запорізького національного університету*: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2020. № 2. С. 113-120.
5. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія; за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. 218 с.

РОЗДІЛ 3.

РЕКРЕАЦІЯ І ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ – ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ

АРОМАТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА ПНЕВМОНІЮ

Атаманчук Лілія, Шевчук Богдан

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Пневмонія на сьогодні залишається важливою медико-соціальною проблемою, що зумовлено значною поширеністю, високими показниками інвалідизації та смертності. Для швидшого й повного відновлення функції органів дихання слід застосувати медикаментозне лікування у поєднанні з різноманітними засобами фізичної терапії, серед яких варто відзначити ароматерапію. Аналіз літературних джерел дозволив установити, що ефірні олії мають загальну імуномодельуючу й імуностимулюючу, антибактеріальну, антивірусну, антиоксидантну, жарознижуючу, гормональну, релаксаційну, тонізуючу, антигістамінну, адаптогенну дію.

Ключові слова: респіраторні захворювання, пневмонія, фізична терапія, ароматерапія.

Atamanchuk Liliya, Shevchuk Bohdan. Aromatherapy as a tool for physical rehabilitation of pneumonia patients.

Abstract. Pneumonia remains an important medical and social problem today. This is due to the significant prevalence of pneumonia, high rates of disability and mortality. For a faster and complete recovery of the function of the respiratory organs, drug treatment should be applied in combination with various means of physical therapy. Aromatherapy should be noted among such means of physical therapy. The analysis of literary sources made it possible to establish that essential oils have a general immunomodulating and immunostimulating, antibacterial, antiviral, antioxidant, antipyretic, hormonal, relaxing, tonic, antihistaminic, adaptogenic effect.

Key words: respiratory diseases, pneumonia, physical therapy, aromatherapy.

Актуальність проблеми. Згідно статистичних даних [2, 4] серед гострих інфекційних захворювань найбільш розповсюдженим є пневмонія. За даними Американської Торкальної асоціації пневмонія посідає шосте місце за смертністю [1]. Встановлено, що захворювання на вищезгадане захворювання в нашій країні становить 385 випадків на 100 тисяч населення [2]. Найчастіше на пневмонію хворіють діти до трьох років [2, 4].

Серед основних причин виникнення пневмонії виділяють тютюнопаління, дитячий і літній вік, подорожі, певні хронічні хвороби інших органів людини, імунodefіцитні стани, контакти з птахами, тваринами або гризунами [1].

Зарубіжні автори [2] пропонують у процесі лікування хворих на пневмонію використовувати медикаментозну й немедикаментозну терапію. Проте результатами досліджень [1, 2] встановлено, що застосування лише медикаментозного лікування не може забезпечити швидку ліквідацію запального процесу в легенях, а також не здатне попередити несприятливий перебіг і ускладнення пневмонії. Саме тому в процес фізичної реабілітації варто включати й засоби фізичної терапії, які б сприяли повному відновленню морфологічної структури й функції органів дихання, активізації діяльності не лише серцево-судинної системи, а й інших систем організму, адаптації до фізичних навантажень.

У літературних джерелах [1, 4] знаходимо відомості щодо медикаментозного лікування, а також щодо застосування фізіотерапевтичних засобів фізичної терапії у відновному лікуванні хворих на пневмонію. Однак на сьогодні поєднання медикаментозного лікування й засобів фізичної терапії є недостатньо вивченим.

Тому, **мета нашого дослідження** полягала в обґрунтуванні ефективності впливу ароматерапії на стан хворих на пневмонію.

Для досягнення поставленої мети ми використовували такий **метод дослідження** як аналіз наявної науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Патологічні зміни в дихальній системі, які спричиняє пневмонія, призводять до порушення життєдіяльності організму людини, тимчасового зниження або повної втрати працездатності, а іноді й до смерті. Тому, на сьогодні важливим завданням є пошук й застосування нових ефективних, патогенетично обґрунтованих методів фізичної терапії хворих на пневмонію.

Серед новітніх засобів фізичної терапії пацієнтів із пневмонією варто виділити ароматерапію, як один із засобів немедикаментозного лікування, в якому використовують рослинні олії. Згідно літературних джерел [3, 4] найефективнішим видом ароматерапії є інгаляційне використання природних концентрацій ефірних олій для надання лікувально-профілактичної дії при захворюваннях органів дихання.

Більшість авторів [3, 5] стверджують, що ефірні олії впливають на організм людини по трьох каналах, перший з яких передбачає передачу інформації від нюхових рецепторів, розташованих в носі, до нюхової області мозку, другий передбачає передачу інформації з повітрям через легені в кров, а третій передбачає залучення компонентів ефірних олій у синтез гормонів, вітамінів, ферментів.

Численними дослідженнями [5] доведено антисептичну активність ароматичних олій. Так, суміш ефірних олій деяких трав при розпиленні в квартирах, будинках, офісах вбиває стафілококи та плісняву, а при випаровуванні за допомогою спеціальних пристроїв ефірні олії на 90%

знищують патогенну мікрофлору й таким чином забезпечують лікувально-профілактичний ефект [3, 4]. Крім того варто зазначити, що антисептична здатність ефірних олій триває протягом тривалого часу, а також у мікроорганізмів не спостерігається звикання до них та не розвивається стійкість.

Клінічними дослідженнями [3, 5] встановлено, що застосування ароматерапії у фізичній терапії хворих із респіраторними захворюваннями сприяє зменшенню кашлю, покращенню бронхіальної прохідності, зменшенню хрипів в легенях, нормалізації дихання, оптимізації судинних реакцій, оптимізації кисневого обміну, стабілізації мембран клітин.

Для встановлення протизапальної дії ефірних олій були проведені дослідження, які полягали у їх розпиленні на пацієнтів із респіраторними захворюваннями. Так, по завершенню дослідження спостерігалось покращення носового дихання, зменшення виділень з носа, а також зменшення кашлю.

При захворюваннях органів дихання найчастіше призначають наступні процедури ароматерапії: холодні, теплі, гарячі інгаляції; аромалампи; місцевий масаж; втирання; компреси; загальні ванни; полоскання горла; аплікації ефірних олій; масляні та водні тампонади, краплі в ніс й вушні краплі; ароматична вода [5].

Аналіз літературних джерел [1, 3] дозволив установити, що у процесі стаціонарного лікування хворих із респіраторними захворюваннями найбільш дієвим є використання аромалампи, як найпростішого способу застосування ефірних олій.

При використанні аромалампи молекули летких речовин проникають в організм хворих не через шкіру, а через дихальну систему. Адже у процесі дихання молекули ефірних олій контактують зі слизовою оболонкою носа, із зоною нюху у верхній частині носа, де знаходиться велика кількість нюхових рецепторів. За допомогою подразнення нервових закінчень імпульси передаються в лімбічну систему мозку, яка є сполучною ланкою між свідомістю, емоціями, фізичними та гормональними процесами, що відбуваються в організмі людини [3, 5].

Висновки. Отже, аналіз наявної науково-методичної літератури дозволив установити, що ароматерапія є ефективним засобом фізичної терапії хворих на пневмонію. Адже серед переваг застосування ефірних олій варто зазначити наступні: комплекс споріднених сполук, які отримує пацієнт під час процедури, досить легко переносяться й м'яко впливають на його організм; мають протиалергічні й кумулятивні властивості.

Список використаних джерел:

1. Внутрішня медицина: [підручник] / Н. М. Середюк, І. П. Вакалюк, О. С. Сташишин [та ін.]. [3-є вид., стереотип.]. К.: ВСВ «Медицина», 2010. 162 с.
2. Григус І.М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи: навчально-методичний посібник. Рівне, 2009. 112 с.
3. Кобзар А. Я. Клінічна фармакогнозія. Київ : Медицина, 2004. 473 с.

4. Пешкова О.В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів. Харків: СПДФО Бровін О.В., 2011. С. 219-236.
5. Чекман І. С. Клінічна фітотерапія. Київ : Видавництво А.С.К., 2003. 552 с.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ОСІБ ІЗ ХРОНІЧНИМ ОБСТРУКТИВНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ ЛЕГЕНЬ

Банашко Богдана, Руденко Олександр
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ) є серйозною медичною проблемою, яка значною мірою впливає на якість життя мільйонів людей у всьому світі. У статті порівнюється ефективність застосування кінезіотерапії та медикаментозного підходу у пацієнтів із хронічним обструктивним захворюванням легень (ХОЗЛ). Дослідження проведено з метою визначення найбільш ефективних методів фізичної терапії для поліпшення функціонального стану та якості життя цієї категорії пацієнтів.

Ключові слова: хронічне обструктивне захворювання легень, кінезіотерапія, медикаментозний підхід, фізична терапія, реабілітація, порівняльний аналіз, ефективність лікування.

Banashko Bohdana, Rudenko Oleksandr. Modern approaches to physical therapy of people with chronic obstructive pulmonary disease.

Abstract. Chronic obstructive pulmonary disease (COPD) is a serious medical problem that significantly affects the quality of life of millions of people worldwide. The article compares the effectiveness of kinesiotherapy and medication in patients with chronic obstructive pulmonary disease (COPD). The study was conducted with the aim of determining the most effective methods of physical therapy to improve the functional state and quality of life of this category of patients. The findings of this article can be an important contribution to the development of an optimal program of physical therapy for patients with COPD, contributing to the selection of the most effective methods of treatment and rehabilitation for this category of patients.

Key words: chronic obstructive pulmonary disease, kinesiotherapy, medication approach, physical therapy, rehabilitation, comparative analysis, treatment effectiveness.

Актуальність проблеми. Хронічні обструктивні захворювання легень (ХОЗЛ) – це група хвороб, що характеризуються стійкими, зазвичай прогресуючими обмеженнями прохідності дихальних шляхів. Вони пов'язані з підвищеною хронічною запальною реакцією дихальних шляхів та легень на різні подразливі стимули.

За даними ВООЗ, понад 65 мільйонів осіб страждають від ХОЗЛ у помірних та тяжких формах, проте, оскільки діагноз ХОЗЛ поставлено лише

половині всіх пацієнтів, їх кількість може бути набагато більшою. Поширеність ХОЗЛ серед осіб старше 30 років збільшилася з 10,7% у 1990-х до 11,7% у 2010-х роках. Внаслідок скринінгових досліджень встановлено, що поширеність ХОЗЛ вища серед курців порівняно з некурцями, а також серед осіб старше 40 років порівняно з молодшими. Майже вдвічі частіше ХОЗЛ виявляється серед чоловіків, ніж серед жінок [1].

Щорічно понад три мільйона осіб вмирають від ХОЗЛ, що складає приблизно 5% усіх випадків смерті у світі; до 90% цих випадків припадає на країни з низьким і середнім рівнем доходу. За прогнозами, протягом наступних 10 років смертність від ХОЗЛ зросте більш ніж на 30% – до 2030 року ХОЗЛ стануть третьою провідною причиною смерті в усьому світі [4].

У останні роки поширеність ХОЗЛ в Україні залишалася стабільно високою і складала від 3,8 до 4,0%, що майже вдвічі перевищує середню поширеність ХОЗЛ у Європейському регіоні (1,7–1,9%). Результати останніх досліджень показали, що кількість хворих на ХОЗЛ в Україні становила 1760 548 осіб [2].

Отже, проблеми, пов'язані з ХОЗЛ, продовжують залишатися одними з найбільш актуальних викликів для сучасної медицини. Ці проблеми потребують комплексного рішення, яке включає адекватну профілактику, своєчасну діагностику та підвищення якості і доступності медичної та реабілітаційної допомоги.

Мета роботи – порівняльний аналіз реабілітаційних програм при хронічних обструктивних захворюваннях легень – вивчення вітчизняного досвіду.

Методи дослідження – літературний пошук, аналіз, синтез, узагальнення і систематизація теоретичних даних.

Результати дослідження. У науковому дослідженні Н. Р. Макаруча зі співавторами оцінювали та порівнювали вплив різних підходів до лікування та реабілітації пацієнтів з ХОЗЛ. Було представлено результати двох незалежних досліджень, опублікованих в інтернет-джерелах. Перше дослідження розглядало ефективність застосування стандартного медикаментозного підходу у пацієнтів із хронічним обструктивним захворюванням легень, тоді як друге дослідження аналізувало ефективність застосування кінезіотерапії в пацієнтів з хронічними обструктивними захворюваннями легень. Нижче представлені основні відомості та порівняльний аналіз результатів обох досліджень [5].

У першому дослідженні взяли участь 27 пацієнтів із хронічним обструктивним захворюванням легень (ХОЗЛ) групи В, віком від 47 до 72 років, з середнім віком 58,5 року. Тривалість ХОЗЛ у досліджуваних групах коливалася від 6 до 15 років. Під час тренувань фізичної активності пацієнтам рекомендували дозовану ходьбу з особливим акцентом на правильному диханні. Протягом перших двох тижнів радили проводити тренування у повільному темпі, з підвищенням темпу та тривалості після третього тижня. Тренування проводилися 4 рази на тиждень. Після лікування відзначили збільшення кількості пацієнтів з легкою задишкою та зменшення середнього та

тяжкого ступенів задишки за допомогою шкали mMRC [3].

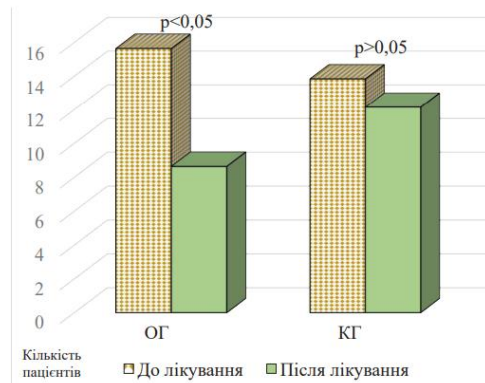


Рис.1. Порівняння результатів тесту оцінки ХОЗЛ у групах до і через 8 тижнів після лікування [3]

У порівнянні з результатами пацієнтів, що отримували лише медикаментозне лікування, пацієнти, які додатково отримували реабілітаційні заходи, виявили більш ефективні та статистично значимі результати. Порівнюючи результати тесту оцінки ХОЗЛ до та після лікування, виявлено статистично значиму відмінність в групі, яка отримувала реабілітаційні заходи (рис. 1).

Висновок. Аналіз представленого дослідження підтверджує наявність позитивних змін у функціях зовнішнього дихання у пацієнтів із ХОЗЛ після використання реабілітаційних заходів, таких як дозована ходьба і вправи Цигун, у порівнянні зі стандартним лікуванням. Загалом, результати дослідження підкреслюють важливість застосування реабілітаційних заходів при лікуванні ХОЗЛ та їх позитивний вплив на функції дихання.

Список використаних джерел:

1. Бабінець Л.С., Боровик І.О., Андріюк Л.В. Захворювання органів дихання в сімейній медицині : навч. посіб. для студентів старших курсів, лікарів-інтернів, а також лікарів загал. практики - сімейн. медицини, дільнич. терапевтів і педіатрів. Київ : Медицина, 2019. 311 с.
2. Басанець А. В. ХОЗЛ професійної етіології: сучасні підходи до контролю захворювання. Український пульмонологічний журнал. 2016. №4. С.59-63.
3. Макарчук Н.Р., Бакалюк Т.Г., Чубей К.І., Стельмах Г.О. Ефективність застосування кінезіотерапії у пацієнтів із хронічним обструктивним захворюванням легень та надмірною масою тіла. Медсестринство, 2023.
4. Ломинога С.І., Онищук В.Є., Демчук А.В. Фізична терапія при захворюваннях органів дихання: навч. посіб. для студ. закл. вищ. осв. Вінниця, 2022. 198 с.
5. Передерій В. Г., Ткач С. М. Основи внутрішньої медицини : підруч. для студ. вищ. мед. навч. закл. Т. 1. Захворювання органів дихання. Захворювання органів травлення. Захворювання системи крові і кровотворних органів. Захворювання ендокринної системи. Вінниця : Нова книга, 2018. 640 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ В ОСІБ З ОЖИРІННЯМ

Главацька Каріна, Стороженко Костянтин
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті представлено особливості фізичної терапії при захворюваннях серцево-судинної системи у пацієнтів з ожирінням. Ожиріння є значним фактором ризику розвитку серцево-судинних захворювань та потребує комплексного лікування. Встановлено, що терапевтичні вправи покращують функцію серця, знижують вміст холестерину, нормалізують регуляторні системи, ефективні для профілактики та лікування серцево-судинних захворювань, підвищують якість життя пацієнтів.

Ключові слова: фізична терапія, серцево-судинна система, ожиріння, терапевтичні вправи, профілактика, реабілітація, регуляторні системи, якість життя.

Hlavatska Karina, Storozhenko Konstantin. Features of physical therapy for diseases of the cardiovascular system in obese persons.

Abstract. The article examines physical therapy for cardiovascular diseases in patients with obesity. Obesity is a significant risk factor for cardiovascular diseases and requires a comprehensive treatment approach. It is shown that therapeutic exercises improve heart function, reduce cholesterol, normalize regulatory systems, and are effective for the prevention and treatment of cardiovascular diseases, enhancing the quality of life for patients.

Key words: physical therapy, cardiovascular system, obesity, therapeutic exercises, prevention, rehabilitation, regulatory systems, quality of life.

Актуальність проблеми. Сучасний світ стикається з ростом кількості людей, які страждають від захворювань серцево-судинної системи на тлі ожиріння. Ожиріння стає все більшою проблемою громадського здоров'я, оскільки розповсюджене як у розвинутих країнах, так і в країнах, що розвиваються, причому не тільки серед дорослого населення, а й серед дітей та підлітків, впливає на функціонування серця та судин, підвищує ризик розвитку серцевих захворювань та інших кардіометаболічних ускладнень.

Ожиріння, як фактор ризику для розвитку серцево-судинних захворювань, вимагає комплексного підходу до лікування та реабілітації. Важливою складовою такого підходу є застосування терапевтичних вправ, які спрямовані на поліпшення функцій серцево-судинної системи та загального стану пацієнтів.

Мета дослідження – обґрунтування особливостей застосування терапевтичних вправ у пацієнтів із захворюваннями серцево-судинної системи на фоні ожиріння з метою покращення їхнього стану та якості життя.

Завдання дослідження:

1. Проналізувати науково-методичні джерела, присвячені проблематиці етіології, патогенезу та патоморфології серцево-судинних захворювань у пацієнтів на тлі ожиріння;
2. Охарактеризувати роль терапевтичних вправ у комплексному лікуванні та реабілітації пацієнтів із захворюваннями серцево-судинної системи.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

За даними Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я, ожиріння є однією з найбільш загрозливих проблем для здоров'я в усьому світі: понад 1 мільярд дорослих та 41 мільйон дітей мають понаднормативні показники ваги і з кожним роком число дітей та підлітків, які страждають на ожиріння невинно збільшується. Тобто, приблизно 50% дорослих європейців мають надмірну вагу або страждають ожирінням, а це приблизний еквівалент чисельності населення Німеччини, Франції, Великобританії та Італії разом [2, с.48].

Під ожирінням слід розуміти порушення обміну речовин, що характеризується надмірним відкладенням жирової тканини в організмі людини, а, отже, підвищенням її маси тіла. Тобто це хронічне рецидивуюче захворювання, яке репрезентується надлишковим накопиченням жирової тканини і є наслідком дисбалансу споживання та витрат енергії. Загалом ожирінням можна вважати збільшення маси тіла на 10% і більше від вікових норм, по відповідно до зросту і статі, за рахунок жирової тканини [4, с.3]. На думку Татарченко Л. та Дідковського О., детермінантами значного поширення проблеми ожиріння в сучасному світі є низка соціокультурних, біохімічних та фізіологічних чинників. Так, до перших можемо зарахувати споживання алкоголю й висококалорійної їжі, багатої насиченими жирами та швидкими вуглеводами, куріння, малоактивний спосіб життя, стресові умови урбанізації. До других автори відносять непереносимість вуглеводів, артеріальну гіпертонію тощо [6, с.94].

Надлишкова маса тіла та ожиріння вже в молодому віці негативно впливають на адаптацію організму до фізичних навантажень та відновлення [3, с.412].

Застосування терапевтичних вправ при серцево-судинних захворюваннях дозволяє залучити всі 4 механізми їх лікувальної дії: тонізуючого впливу, трофічної дії, формування компенсацій та нормалізації функцій. При багатьох серцево-судинних захворюваннях обмежується руховий режим хворого: пацієнти відчують пригнічення, «заглиблення у хворобу», в центральній нервовій системі переважають гальмівні процеси. У цьому випадку терапевтичні вправи набувають важливого значення, мають загальний тонізуючий вплив [5].

Покращення функцій усіх органів і систем завдяки правильно підібраній лікувальній фізкультурі запобігає ускладненням, активізує захисні сили організму та прискорює одужання. Поліпшується психоемоційний стан пацієнта, що позитивно впливає на процеси оздоровлення. Фізичні вправи

сприяють покращенню трофічних процесів у серці та в усьому організмі. Вони підвищують кровопостачання серця завдяки посиленню вільного кровотоку, розкриттю резервних капілярів, активізують обмін речовин. Це стимулює відновні процеси в міокарді, підвищуючи його скоротливу здатність. Фізичні вправи також покращують загальний обмін речовин в організмі, знижують рівень холестерину в крові, сповільнюючи розвиток атеросклерозу. Важливим механізмом є формування компенсацій. При багатьох серцево-судинних захворюваннях, особливо в тяжкому стані пацієнта, використовуються комплекси вправ, що діють через позасерцеві фактори кровообігу. Наприклад, вправи для дрібних м'язових груп сприяють просуванню крові по венах, діючи як м'язовий насос і викликаючи розширення артеріол, знижуючи периферичний опір артеріальному кровотоку.

Дихальні вправи сприяють притоку венозної крові до серця за рахунок ритмічної зміни внутрішньочеревного і внутрішньогрудного тиску. Під час вдиху негативний тиск в грудній порожнині надає присмоктуючу дію, а внутрішньочеревний тиск, що підвищується при цьому, як би вичавлює кров з черевної порожнини в грудну [1, с. 11]. Під час видиху венозна кров легше просувається з нижніх кінцівок, оскільки внутрішньочеревний тиск зменшується. Поступове і обережне тренування допомагає нормалізувати функції, зміцнюючи міокард і покращуючи його скоротливу здатність, а також відновлюючи судинні реакції на м'язову діяльність і зміну положення тіла. Фізичні вправи нормалізують функцію регуляторних систем, підвищуючи їхню здатність координувати роботу серцево-судинної системи, дихальної та інших систем організму під час терапії. Це, у свою чергу, збільшує здатність виконувати більший об'єм фізичної роботи.

Систематичні заняття терапевтичними вправами впливають на артеріальний тиск крізь призму ланок регулюючих систем тривалої дії. Так, внаслідок впливу поступового дозованого тренування збільшується тонус блукаючого нерву і продукція гормонів, що знижують артеріальний тиск. У результаті у спокої зменшується частота серцевих скорочень і знижується артеріальний тиск.

Особливо слід зупинитися на спеціальних вправах, які, діючи в основному через нервово-рефлекторні механізми, знижують артеріальний тиск. Так, дихальні вправи з подовженням видиху і уповільненням дихання знижують частоту серцевих скорочень. Вправи на розслаблення м'язів та для дрібних м'язових груп знижують тонус артеріол і зменшують периферійний опір потоку крові. При серцево-судинних захворюваннях фізичні вправи нормалізують адаптаційні процеси серцево-судинної системи, що полягають в посиленні енергетичних і регенеративних механізмів, які регенерують функції й патологічні структури [1, с. 12].

Терапевтичні вправи відіграють важливу роль у профілактиці серцево-судинних захворювань, компенсуючи недостатню рухову активність сучасної людини. Вони підвищують загальний адаптаційний потенціал організму та його стійкість до різних стресових факторів, забезпечуючи психічну розрядку і

покращуючи емоційний стан. Фізичне тренування сприяє розвитку фізіологічних функцій і рухових якостей, підвищуючи розумову і фізичну працездатність. Збільшення рухової активності за допомогою різних вправ покращує функціонування систем, що регулюють кровообіг, підвищує скоротливу здатність міокарда і кровообіг, знижує рівень ліпідів і холестерину в крові, підвищує активність антикоагулянтної системи крові, сприяє розвитку колатеральних судин і зменшує гіпоксію. Це, у свою чергу, запобігає та усуває прояви більшості факторів ризику основних серцево-судинних захворюваннях. [1, с. 13].

Висновки. Таким чином, можна стверджувати, що терапевтичні вправи для людей з ожирінням є оздоровчим і профілактичним засобом. Особливо вони необхідні для осіб, які знаходяться у зоні ризику під впливом сприятливих факторів для розвитку серцево-судинних захворювань, а особам, які вже страждають від серцево-судинних захворювань, правильно підібрана фізичним терапевтом лікувальна фізична культура є найважливішим реабілітаційним засобом. Терапевтичні вправи як засіб лікування і реабілітації показані при всіх серцево-судинних захворюваннях. Протипоказання носять лише тимчасовий й індивідуальний характер.

Список використаних джерел:

1. Абрамова С.Ф. Фізична реабілітація в кардіології. [Навчальний посібник (курс лекцій)]. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2009. 140 с.
2. Горбачова В.В., Плегуча О.І. Ожиріння та серцево-судинна патологія: огляд проблематики. *Сімейна медицина*. 2020. №3. С.47-51.
3. Нестерова С., Бекас О., Надобних Г. Особливості оцінки функціонального стану організму жінок першого зрілого віку з ожирінням. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. В.5. С. 411–415. URL: <http://chromeextension://efaidnbmnnnnibpcjpcglclefindmkaj/http://eprints.zu.edu.ua/27518/1/62.pdf>
4. Ожиріння та його наслідки: методичні вказівки для самостійної роботи студентів з дисципліни «Внутрішня медицина (в тому числі з ендокринологією) студенти 4 курсу I, II, III медичних факультетів, V та VI факультетів по підготовці іноземних студентів / Харківський національний медичний університет. Харків, 2016. 38 с.
5. Сливка З.О., Мелега К.П. Засоби комплексної реабілітації для корекції артеріальної гіпертензії у осіб з надлишковою масою тіла. *Актуальні питання підготовки та наукової діяльності магістрів галузі знань «Охорона здоров'я»: матеріали I Міжвузівської науково-практичної конференції з міжнародною участю, Житомир-Ужгород, (24 листопада 2020 р.)* / за ред. В.Й. Шатила. Житомир: ФОП Худяков О.В., 2020. С.103-107.
6. Татарченко Л. І., Дідковський О.П. Фізична культура при серцево-судинних захворюваннях. *Вісник Луганського національного*

університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки. 2020. №1 (332). С.93-102.

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ НАБУТИХ ВАДАХ СЕРЦЯ

Довгань Дмитро, Тіщенко Валентина
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Стаття присвячена обґрунтуванню складових компонентів комплексного підходу, які застосовуються в процесі реабілітації пацієнтів із захворюваннями серцево-судинної системи. Описуються етапи реабілітаційного процесу та основні завдання кожного з них, розглядаються способи поєднання засобів і форм фізичної терапії з дієтотерапією і фізотерапевтичними процедурами. Обґрунтовується важливість процесу профілактики розвитку серцево-судинних захворювань.

Ключові слова: Серцево-судинні захворювання, набуті вади серця, фізична терапія, порушення кровообігу, профілактика розвитку.

Dovgan Dmytro, Tishchenko Valentina. A complex approach to the application of physical therapy methods for acquired heart defects.

Abstract. The article is devoted to the justification of the components of the integrated approach, which are used in the process of rehabilitation of patients with diseases of the cardiovascular system. The stages of the rehabilitation process and the main tasks of each of them are described, methods of combining means and forms of physical therapy with diet therapy and physical therapy procedures are considered. The importance of the process of preventing the development of cardiovascular diseases is substantiated.

Key words: Cardiovascular diseases, acquired heart defects, physical therapy, circulatory disorders, prevention of development.

Актуальність проблеми. Застосування методів фізичної терапії при набутих вадах серця (НВС) є досить актуальною проблемою в сучасній медицині. Набуті вади серця можуть виникнути внаслідок різних захворювань, та становлять близько 20 - 25% серед органічних захворювань серцево-судинної системи та посідають третє місце за частотою після гіпертонічної та ішемічної хвороби серця [8]. Методи терапії, які застосовуються в різних періодах реабілітації, допомагають пацієнтам адаптуватися до змінених умов функціонування серця.

Метою дослідження є ознайомлення з комплексним процесом реабілітації осіб із набутими вадами серця.

Методи дослідження: аналіз клінічних досліджень, статей наукового

спрямування та даних експериментальних досліджень.

Результати дослідження. НВС – порушення серцевої діяльності, яке викликається функціональними або морфологічними змінами клапанного апарату серця. Недостатність серцевих клапанів характеризується зворотнім током крові через неповне змикання стулок у результаті їх укорочення, перфорації чи зморщення. Стеноз клапанних отворів викликає зменшення вихідного отвору, що викликає збільшення градієнта тиску між серцевими відділами та утруднене спорожнення серцевої порожнини.

Будь-які набуті вади серця супроводжуються зниженням функціональних можливостей людини, в першу чергу, з боку саме серцево-судинної системи. У реабілітації таких пацієнтів є важливим встановити величину зниження функціональних можливостей серця та всієї системи кровообігу.

Недостатність кровообігу в залежності від наявних порушень поділяють на такі ступені:

- Перший ступінь – лише при виконанні помірних фізичних навантажень починають з'являтися об'єктивні ознаки недостатності кровообігу. При підйомі на сходи чи при швидкій ходьбі може з'являтися задишка та збільшення частоти серцевих скорочень.

- Другий ступінь – наявні у першому ступені порушення посилюються, а задишка та збільшення ЧСС виникають навіть у стані відносного спокою або при незначних навантаженнях. Другий ступінь поділяють на два періоди: А і Б. Характерними для 2А ступеня є недостатність правого або лівого шлуночків, що призводить до застійних явищ у малому чи великому колах кровообігу. 2Б ступінь, характеризується недостатністю одразу обох шлуночків.

- Третій ступінь – подальше наростання всіх наявних симптомів та накопичення рідини в порожнинах організму. Виникає порушення в обміні та дистрофічні зміни в печінці, серці та інших органах [2].

У пацієнтів з НВС реабілітація проводиться комплексно. Кінезотерапія поєднується з іншими засобами реабілітації та є основною складовою частиною реабілітаційних програм з урахуванням рухового режиму пацієнтів.

Кінезотерапія – це один із ефективних методів фізичної терапії, який передбачає виконання пацієнтом активних та пасивних рухів, роботу на спеціальних тренажерах, застосування комплексів терапевтичних вправ із лікувальної гімнастики [7].

При всіх видах НВС цей метод використовують із метою покращення роботи міокарда та пристосування його до наявних умов функціонування. Функціональний стан кровообігу та характер НВС у пацієнта зумовлює етап процесу реабілітації, вибір рухового режиму хворого, а також призначені форми та засоби кінезотерапії або по іншому лікувальної фізичної культури (ЛФК).

Одним із базових принципів реабілітації пацієнтів з НВС є своєчасність проведення реабілітаційних заходів, що передбачає передусім ранній початок застосування засобів фізичної терапії. Розпочинають фізичну терапію уже на стаціонарному етапі реабілітації і поділяють її на три основні періоди з

урахуванням рухового режиму пацієнта.

1. Перший період – ліжковий руховий режим призначається при другому Б ступені порушення кровообігу у пацієнта. Основними завданнями кінезитерапії (ЛФК) в цей період є:

- забезпечення економичності роботи м'язів серця за допомогою покращення периферичного кровообігу;
- нормалізація тиску в малому колі кровообігу;
- розвиток механізмів компенсації кровообігу;
- навчання правильного дихання за грудним типом.

Застосовують лікувальну гімнастику за спеціально розробленими комплексами, ранкову гігієнічну гімнастику та самостійні заняття. Заняття проходять в положенні пацієнта лежачи, а узголів'я ліжка високо підняте. Застосовуються терапевтичні вправи спрямовані на включення середніх та малих груп м'язів верхніх та нижніх кінцівок. Темп виконання вправ середній, а амплітуда руху незначна. Кількість повторень кожної вправи 8-10 разів. Необхідним є включення дихальних вправ з подовженням видиху. Щільність одного такого заняття складає 40-45%, а його тривалість 10 – 15 хв.

2. Другий період – напівліжковий режим призначають при другому А ступені порушення кровообігу пацієнта. Основними завданнями кінезотерапії в цьому періоді є:

- тренування серцево-судинної системи (ССС) при змінених умовах кровопостачання;
- сприяння покращенню вентиляції легень;
- поліпшення засвоюваності кисню тканинами;
- покращення скорочувальної функції міокарда, та його зміцнення.

Як і в першому періоді застосовують ранкову гігієнічну та лікувальну гімнастику поєднуючи з виконанням самостійних занять. Заняття можна проводити лежачи, сидячи та обмежено в положенні стоячи. Виконуються прості координаційні вправи із залученням м'язів верхніх та нижніх кінцівок. Темп виконання повільний або середній, амплітуда рухів повна. Кількість повторень вправи 8-10 разів. Також у комплекси включають дозовану ходьбу тривалістю від 1-ї до 5 хвилин в середині основного періоду терапевтичного заняття. Необхідними є елементарні вправи для м'язів тулуба з числом повторень 2 - 6 разів. Щільність заняття складає 50-60% від усього часу заняття, а його тривалість 15-20 хв.

3. Третій період – застосовують для пацієнта вільний руховий режим. Призначають його в стані стійкою компенсації кровообігу. Основними завданнями кінезотерапії в цьому періоді є:

- відновлення та тренування ССС та організму в цілому;
- активація периферійного кровообігу;
- зміцнення та покращення функції серцевого м'яза;
- навчання правильному диханню при підйомі та сходженні зі сходів і при ходьбі.

Форма занять така ж, як і в попередніх періодах, із додаванням дозованих

прогулянок. Дозволяється використання всіх вихідних положень. Виконуються прості вправи для всіх груп м'язів з помірним м'язовим зусиллям. Амплітуда рухів повна, а кількість повторень від 12 до 16 разів. Додаються тренування ходьби за допомогою підйомів та спусків із сходів, які застосовуються в середині основного періоду терапевтичного заняття. Щільність заняття становить від 50 до 70%, а тривалість заняття 20-35 хв [8, 2].

Як вказують наукові джерела [1, 3], використання фізіотерапевтичних засобів в процесі реабілітації хворих із набутими вадами серця є досить поширеним і розглядається, в основному, як патогенетичне лікування, яке спрямоване на різні сторони наявного патологічного процесу. Застосовані фізіотерапевтичні процедури переслідують наступні цілі:

- Тренування та відновлення трофіки міокарду.
- Зниження проявів порушень кровообігу;
- Відновлення нормального функціонування вегетативної та центральної нервової системи.
- Покращення та підвищення імунобіологічної функції організму.

Використання методів фізіотерапії має велике профілактичне значення, оскільки попереджує можливість виникнення важких ступенів порушення кровообігу. Для попередження розвитку НВС необхідним є також профілактика розвитку ревматизму [1].

Найбільш широкоживаними фізіотерапевтичними засобами при НВС є ультрафіолетове опромінення (УФО), електросон, електрофорез, низькочастотна магнітотерапія та лазеротерапія.

З метою профілактики ревматизму застосовується УФО з використанням довгих, середніх та коротких хвиль спектру. Довгохвильове опромінення сприяє активізації обміну речовин, засвоєнню фосфору та кальцію кістковою тканиною, та утворенню вітаміну Д. Хвилі з меншою довжиною несуть виражену бактерицидну дію та руйнують не лише бактерії, а й різні токсини. Покращують крово- та лімфообіг, живлення тканин, їх регенерацію та мають позитивний вплив на ендокринну та нервову системи.

Проводиться УФО на область мигдалин. Розпочинають процедуру із 2 хв. на кожну мигдалину, з кожним днем збільшуючи тривалість сеансу на 1 хв. Тривалість доводять до 5 хв. Тривалість курсу 15-20 сеансів. Не рекомендується проведення після масажу та бальнеологічних процедур.

Електросон – фізіотерапевтичний метод, який полягає у впливі на центральну нервову систему постійним імпульсним струмом із низькою частотою (1-130 Гц) та малою силою (до 10 мА) . В результаті впливу виникає стан близький до фізіологічного сну.

Процедура проводиться за седативною методикою. Використовується прямокутний імпульсний струм з частотою 5-20 Гц, з середнім значенням сили струму 4-6 мА. Тривалість процедури становить 30-60 хв. по 3-4 рази на тиждень. Тривалість курсу 10 – 20 процедур.

Електрофорез – метод з використанням постійного струму з малою силою та низькою напругою. Використовується з метою введення ліків через шкіру. З

метою зняття больових відчуттів в післяопераційному періоді, використовують електрофорез новокаїну. Анод розташовується в найбільш болючій точці, а катод – під кутом лівої лопатки. Курс складається із 10-12 процедур, щоденно з тривалістю 10-15 хв.

Низькочастотна магнітотерапія – метод лікування з використанням постійного та змінного магнітного поля низької напруги. Цей метод можна призначати, коли інші фізіотерапевтичні методи протипоказані. Протипоказанням до нього є лише індивідуальна непереносимість магнітного поля. Прямокутні індуктори розташовуються вертикально в паравертебральних зонах. Курс складається із 10-15 процедур з тривалістю 10-15 хвилин щоденно.

Лазерна терапія – використовують для покращення живлення в серцевому м'язі і покращення забезпечення його киснем. Підвищення процесів відновлення в міокарді та тканинах які були пошкоджені, то збільшення адаптаційного потенціалу. Лазерне випромінювання з низькою інтенсивністю сприяє активації внутрішніх відновних процесів, стимулює обмінні та енергетичні, підвищує швидкість процесів синтезу білків та нуклеїнових кислот [1, 8].

Лікувальний та реабілітаційний масаж це додатковий метод фізичної терапії при НВС. Дозований механічний вплив на різні частини тіла людини з використанням системи спеціальних прийомів. Може виконуватися за допомогою рук масажиста або спеціальних апаратів [3].

Показаннями до проведення масажу є неактивна фаза ревматизму, мітральні вади серця з відсутніми ознаками ендокардиту.

Методика проведення масажу при НВС:

1. Масаж спини: площинне погладжування з напрямком від нижніх до верхніх сегментів; погладжування трапецієвидних та найширших м'язів спини; розтирання міжреберних проміжків та паравертебральних зон у напрямку до хребта; розтирання м'язів грудної клітки зліва; повздовжнє та поперечне розминання м'язів спини, лівого плеча та трапецієподібних м'язів; струшування та поплескування грудної клітки.

2. Масаж в області серця та грудини: площинне глибоке та поверхнєве кругове погладжування; розтирання міжреберних проміжків та грудини долонною поверхнею пальців; розминання м'язів грудної клітки; розтягування та здавлення грудної клітки;

3. Масаж верхніх та нижніх кінцівок проводять в положенні лежачи на спині. Застосовується переривчасте розминання та погладжування. Також проводяться активні та пасивні рухи в суглобах. Тривалість масажу верхніх кінцівок по 2-3 хв., а нижніх по 3-4 хв. Курс складається з 12 процедур, які виконуються через день [5].

Також додатково до вищеописаних методів реабілітації необхідним є правильно збалансоване раціональне харчування. При захворюваннях ССС призначається дієтичний стіл №10 за Певзнером. Із раціону харчування виключаються гострі, солені та копчені страви, обмежується кількість вживання рідини та кухонної солі.

Метою дієти є збільшити виділення сечі, зміцнити серцевий м'яз та зменшити навантаження на нього під час травлення їжі. Дієта має бути фізіологічно повноцінною, насиченою мінеральними речовинами, особливо солями калію, та вітамінами. У кожній із продуктових груп, обираються продукти шадні для серця [6].

Щодня в раціон повинні входити зернові продукти та хліб. Рекомендованими продуктами є темний рис, цільнозерновий хліб та цільнозернові макаронні вироби, вівсяна та гречана каші. Зменшенню холестерину сприяє високий вміст харчових волокон. Не рекомендується вживати вироби з білого борошна.

Незамінними джерелами вітамінів, харчових волокон та мінералів є овочі та бобові. Корисно їсти більше гарбуза та буряку. Також, вуглеводами, вітамінами, мінералами та антиоксидантами забезпечують організм ягоди та фрукти.

Рекомендовано вживати продукти із високим вмістом жирних омега-3 кислот. Найбільше їх міститься в рибі. Вони мають позитивний вплив на зниження концентрації ліпопротеїдів, та збільшують еластичну функцію артеріальної стінки. М'ясо можна вживати через день, або повністю замінити рибними продуктами. Яйця є одним із компонентів здорового харчування, оскільки вони містять вітаміни D, B₁₂ та B₂.

Серед молочних продуктів потрібно вибирати продукти з малим вмістом жиру. Вони вживаються обов'язково, адже є джерелом кальцію, тваринних білків та вітаміну D.

Їжа має бути різноманітною та оптимально підібраною за енергетичною цінністю з метою підтримки належної маси тіла. Необхідним є заохочення до вживання всіх вище перелічених груп харчових продуктів [4, 5].

Висновок. Фізична терапія є одним із важливих компонентів в процесі комплексного лікування пацієнтів із набутими вадами серця. Основними методами, які застосовуються в реабілітаційному процесі є кінезотерапія, а додатковими – фізіотерапія та масажні процедури. Ці методи сприяють покращенню функції міокарда, відновленню нормального функціонування центральної та вегетативної нервової систем, зниженню проявів порушення гемодинаміки та покращенню загального самопочуття пацієнтів. Також важливою складовою реабілітаційного процесу є раціональне харчування з урахуванням серцево-судинної патології. Важливо пам'ятати, реабілітаційний процес осіб з НВС узгоджується з потребами, можливостями та побажаннями пацієнта, а також потребує дотримання принципів своєчасності, послідовності, безперервності та функціональної спрямованості.

Список використаних джерел:

1. Атаманчук Л., Кравчук О., Бекас О. Клініко-фізіологічне обґрунтування використання засобів фізичної терапії в кардіології. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві*. 2022. С. 121-126. URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/10614/Atamanc>

- huk_Fizichna%20kultura%20sport_2022-121-126.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
2. Капшитар Н. І., Бондаренко О. П., Богослав Т. В. Фізична терапія в клініці внутрішніх хвороб : навч. посіб. Запоріжжя, 2022. 172 с. URL: http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/18933/1/Фіз%20терапія_2022.pdf.
 3. Корольчук А. П., Сулима А. С. Масаж загальний і самомасаж : навч. посіб. Вінниця, 2018. 124 с.
 4. Кручаниця М., Миронюк І., Розумикова Н. Основи харчування : підручник. Ужгород : Говерла, 2019. 252 с.
 5. Михайловська Н. С., Кулинич Т. О. Реабілітація пацієнтів із захворюваннями серцево-судинної системи в практиці сімейного лікаря: навч. посіб. Запоріжжя, 2021. 188 с. URL: <http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/14833/1/Реабілітац%20орг%20ССС%202021.pdf>.
 6. Сабанюк С., Стасюк Р., Бекас О. Значимість дієтотерапії у системі реабілітації хворих кардіологічного профілю. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві*. 2022. С. 145-149. URL: https://dspace.vspu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/10620/Sabanuk_Fizichna%20kultura%20sport_2022-145-149.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
 7. Філак Я. Ф. Основи фізичної терапії : курс лекцій. Ужгород, 2020. 36 с. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/35345>.
 8. Шаповал Т. О. Фізичні фактори у комплексній реабілітації хворих з набутими вадами серця. *Медичний вісник*. № 6. С. 261-268. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/29728/26406>.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОБСТЕЖЕННЯ ТА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ З БОЛЕМ У ГОЛОВІ І ШИЇ

Кузь Леонід, Граболуз Анастасія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті проаналізовано підхід та представлено алгоритм дій щодо обстеження та фізичної терапії пацієнтів з болем у шиї та пов'язаних з ним розладів. Підтверджено ефективність поєднання мануальної терапії і фізичних вправ для усунення цервікогенного головного білю.

Ключові слова: обстеження, цервікогенний біль, фізична терапія.

Kuz Leonid, Graboluz Anastasia. Modern approaches to the examination and physical therapy of patients with head and neck pain.

Abstract. The article analyzes the approach and presents the algorithm of

actions regarding the examination and physical therapy of patients with neck pain and related disorders. The effectiveness of the combination of manual therapy and physical exercises to eliminate cervicogenic headache has been confirmed.

Key words: examination, cervicogenic pain, physical therapy.

Актуальність проблеми. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), скарги на біль у голові, болі в спині та шиї у більшості розвинутих країнах досягли глобальних масштабів, при цьому більшу частину хворих з больовим синдромом становлять особи зрілого віку. Від 1,7 до 4 % дорослого населення світу вказують на наявність головного болю з частотою 15 та більше днів на місяць [3, 4].

При цьому, як свідчать данні оприлюднені Global Burden of Disease Study у людей віком до 50 років розлади, що пов'язані з головним болем посідають третє місце серед причин інвалідності [4].

При зверненні до лікарів 52,0% пацієнтів висловлюють скарги на наявність симптомів болю у голові та шиї [3]

Таким чином проблема поширеності болю у голові та шиї є глобальною, при цьому у дорослого населення економічно розвинутих країн вона спостерігається частіше.

Мета та методи дослідження. Мета дослідження: провести огляд наукової літератури з проблеми болю у голові та шиї, особливості диференціації та усунення цервікогенного болю. **Завдання дослідження:** 1. Систематизувати сучасні науково-методичні знання з проблеми діагностики та лікування цервікогенного болю; 2. Узагальнити теоретичну інформацію і результати практичного досвіду щодо ефективності використання мануальної терапії та терапевтичних вправ щодо усунення болю в шиї та пов'язаних з ним розладів.

Для вирішення поставлених завдань було використано теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури та електронних джерел.

Результати дослідження. Дані літературних джерел [1, 2, 3] вказують, що причини та типи головного болю можуть бути різноманітними, проте їх можна поділити на первинні, вторинні та біль, що виникає в наслідок невропатії чи з інших причин.

Найпоширенішими видами головного болю є первинні болі, до яких належить біль напруги, мігрень, вегетативні цефалгії тощо. Слід відмітити, що для первинного болю не характерні анатомічні чи фізіологічні аномалії, а також наявність запального чи інфекційного процесу. Однак, це не означає, що до такого болю слід ставитись байдуже і не приймати жодних дій щодо його усунення та зменшення частоти прояву.

Цервікогенний головний біль відносять до вторинного головного білю, який за даними Stovner Lj, Hagen K, Jensen R, Katsarava Z, Lipton R, Scher A та інших [3] спостерігається у 4,1 % населення і поширюється з ділянки шиї чи потилиці. Найчастіше біль іррадіює в голову та обличчя, що пов'язано з його генерацією структурами іннервованими спинно-мозковими нервами на рівні

C₁-C₃.

У 2004 році Міжнародним товариством із вивчення головного болю було введено поняття синдрому цервікогенного головного болю та виділено його власні діагностичні критерії. Такими основними критеріями є: локалізація болю в одній або кількох ділянках голови чи обличчя, що пов'язаний із захворюванням або дисфункцією шийного відділу хребта; наявність клінічних чи інших ознак порушень у шийному відділі хребта чи м'яких тканинах шиї, які можуть бути причиною головного болю; регрес головного болю після діагностичної блокади шийної структури чи нерва, який іннервує цю структуру, з використанням плацебо чи іншого адекватного контролю; зникнення головного болю протягом 3 міс після завершення лікування захворювання чи пошкодження шийних структур.

Причиною більшості всіх звернень з приводу цервікогенного головного болю є наявний міофасціальний синдром та травматичні ураження шийного відділу хребта різної давності.

Основна проблема діагностики головного болю полягає у неможливості чіткої диференціації первинного болю та виокремлення його від цервікогенних видів болю, оскільки останні здатні імітувати такі специфічні больові синдроми як мігрень чи тригемінальна невралгія, що не мають визначеної локалізацію та специфічної симптоматики. На сьогоднішній день, незважаючи на використання чітких систем класифікації головного болю постановка правильного діагнозу за даними різних авторів підтверджується лише 50% випадків. Тому, при діагностиці, плануванні та контролі реабілітаційного втручання щодо усунення болю в шиї та пов'язаних з ним розладів слід виключити наявність так званих червоних прапорців в анамнезі, а саме: дисфункція черепної артерії; в'ялість верхніх шийних зв'язок; раптова поява нового сильного головного болю; погіршення звичного головного болю; головний біль пов'язаний з лихоманкою; ригідністю шиї; висипанням на шкірі; онкологічні захворювання; ВІЛ або інші системних захворювань; помірний або сильний головний біль викликаний кашлем, натужуванням чи нахилом тулуба; головний біль під час або після вагітності.

При встановленому синдромі цервікогенного головного болю найбільш ефективним для його усунення та пов'язаних з ним розладів є підхід з використанням мануальних технік та фізичних вправ. Такі поєднання засобів пасивного та активного реабілітаційного впливу здатні зменшити патологічну напругу м'язів, зупинити або уповільнити прогресування патологічних змін, активізувати роботу систем організму, покращити показники якості життя [1, 2, 3].

На сьогоднішній день поєднання мануальної терапії у комплексі з терапевтичними вправами є найбільш поширеним методом неінвазійного консервативного лікування цервікогенного головного болю та має високий рівень доказовості [3].

Висновок. Виявлення причин та розладів цервікогенного головного болю під час первинного обстеження не завжди є очевидним. Тому, використання

власне діагностичних критеріїв синдрому цервікогенного головного болю та виключення інших діагнозів дозволяє з більшою ймовірністю встановити першопричину головного болю та усунути його з допомогою поєднання мануальних технік та терапевтичних вправ.

Список використаних джерел:

1. Клименко О.В. Особливості лікування вертеброгенного больового синдрому. *Лікарська справа*. 2015 № 5/6. С. 76-83.
2. Корольчук А.П., Ломинога С.І. Корекція фізичного стану осіб другого зрілого віку з остеохондрозом шийного та грудного відділів хребта. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. Науково-методичний журнал № 3 (7). Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С.24-29.
3. Stovner LJ, Nichols E, Steiner T, Abd-Allah F, Abdelalim A, Al-Raddadi R et al. Global, regional, and national burden of migraine and tension-type headache, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *The Lancet Neurology*. 2018; 17(11): 954-76.
4. World Health Organisation. Headache disorders. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders> (accessed 1/12/2020).

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ З ОСОБАМИ ПОХИЛОГО ВІКУ З АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ

Легкий Іван, Шевчук Богдан

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Серед хвороб, які найчастіше є причиною зниження працездатності й смертності населення перше місце посідають захворювання серця й судин, серед яких найпоширенішою є артеріальна гіпертензія. Метою фізичної терапії хворих на артеріальну гіпертензію є відновлення здатності їх задовільно долати фізичне навантаження, яке оточує їх у повсякденному житті. Тому для підвищення ефективності відновного лікування слід застосовувати засоби фізичної терапії. У статті описано особливість організації занять фізичними вправами для осіб похилого віку з артеріальною гіпертензією.

Ключові слова: артеріальна гіпертензія, особи похилого віку, фізична терапія, фізичні вправи.

Legkyi Ivan, Shevchuk Bohdan. Features of the organization to engage in physical exercises with elderly persons with arterial hypertension.

Abstract. Diseases of the heart and blood vessels take the first place among the diseases that are most often the cause of a decrease in working capacity and mortality

of the population. Among these disorders, arterial hypertension is the most common. The goal of physical therapy for patients with arterial hypertension is to restore their ability to satisfactorily overcome the physical load that surrounds them in everyday life. Therefore, physical therapy should be used to increase the effectiveness of restorative treatment. The article describes the peculiarity of the organization of physical exercises for elderly people with arterial hypertension.

Key words: arterial hypertension, elderly people, physical therapy, physical exercises.

Актуальність проблеми. Артеріальна гіпертензія є одним із найпоширеніших захворювань у більшості країнах світу. Згідно статистичних даних [1, 4] у нашій країні на сьогодні нараховується більше 10 мільйонів осіб хворих на вищезгадане захворювання й нажалі їх кількість поступово зростає.

За визначенням, поданим у літературних джерелах [1, 2], артеріальна гіпертензія – це захворювання серцево-судинної системи, яке проявляється стійким підвищенням артеріального тиску (до 140/90 мм рт. ст. і вище).

Результатами багатьох досліджень [4, 5] доведено, що в осіб похилого віку з підвищеним артеріальним діастолічним тиском ризик розвитку інсультів збільшується у 10 разів, а ішемічної хвороби серця в 5 разів.

Аналіз наявної науково-методичної літератури [1, 3, 4] дозволив установити, що артеріальна гіпертензія в осіб похилого віку може стати причиною погіршення їх якості життя, інвалідизації та навіть смертності у зв'язку з високим ризиком виникнення інсульту, ішемічної хвороби серця, серцевої та ниркової недостатності тощо. Саме тому лікування, фізична терапія та профілактика артеріальної гіпертензії є головними у роботі сімейних лікарів, кардіологів, психотерапевтів, інструкторів із лікувальної фізичної культури. Так, для осіб похилого віку з даною хворобою зазвичай застосовують лікувальний масаж, дієтотерапію, кінезотерапію, фізіотерапію, а основними вимогами до осіб із артеріальною гіпертензією є дотримання правильного режиму харчування, достатня рухова активність, відмова від шкідливих звичок, а також прийом антигіпертензивних препаратів.

Тому, **мета** нашого дослідження полягала в обґрунтуванні особливостей організації занять лікувальною фізичною культурою для осіб похилого віку з артеріальною гіпертензією.

Для досягнення поставленої мети ми використовували такий **метод дослідження** як аналіз наявної науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Більшість науковців [2, 5] наголошують на тому, що перед початком планування програми фізичної терапії необхідно оцінити функціональний стан пацієнтів похилого віку з артеріальною гіпертензією й відповідно до цього підбирати фізичні навантаження з поступовим зростанням їх обсягу, а надалі й інтенсивності.

Аналіз наявної науково-методичної літератури [1, 2, 3] дозволив визначити, що заняття лікувальною гімнастикою сприяють швидкому зникненню суб'єктивних й об'єктивних ознак захворювання таких як

зникнення болю в ділянці серця, зникнення задишки, зменшення або ж зникнення головного болю, зникнення запаморочення, зникнення безсоння тощо. Дані заняття найефективніше проводити по 4-6 осіб, тобто малогруповим методом, або індивідуально з кожним пацієнтом.

Слід зазначити, що тривалість занять лікувальною гімнастикою залежить від етапу фізичної терапії та режиму хворого. Так, таке заняття на постільному режимі триває 15-20 хвилин, а на тренувальному режимі – 40-60 хвилин [2].

Результатами окремих досліджень [2, 5] встановлено взаємозв'язок між фізичними навантаженнями й рівнем артеріального тиску. Адже застосування дозованих фізичних навантажень на початку виникнення артеріальної гіпертензії дозволяє стабілізувати стан хворого й попередити розвиток важких ускладнень.

Переважає більшість науковців [1, 5] зазначають, що невелике фізичне навантаження сприяє зниженню артеріального тиску на 5-8 мм рт. ст., тренування із застосуванням динамічного опору – на 3 мм рт. ст., аеробна спрямованість фізичних навантажень систолічний тиск знижує на 10 мм рт. ст. і діастолічний на 8 мм рт. ст., а ізометричне тренування, навпаки, може викликати підвищення артеріального тиску.

Аналіз науково-методичної літератури [2, 3] дозволив установити, що в останні роки досить популярними є вправи в ізометричному режимі так звані «статичні вправи». Дані вправи позитивно впливають на вегетативні центри з подальшою депресорною реакцією. Виконувати статичні вправи варто в положенні сидячи або стоячи й поєднують такі вправи з вправами на розслаблення м'язів і з дихальними вправами.

Аналіз результатів досліджень [3, 5], присвячених силовим тренуванням, дозволив установити, що під їх впливом спостерігається зниження як систолічного, так і діастолічного тиску на 3 мм рт. ст. Дослідниками також доведено, що збільшення м'язової сили призводить до підвищення рухової ефективності, збільшення потужності й покращення нервово-м'язової координації, а заняття силового характеру сприяють зниженню рівня гормонів стресу, що викликає зниження загального периферичного опору судин [1, 2].

Нажаль на сьогодні погляди на застосування навантажень аеробно-анаеробної та анаеробної спрямованості є дискусійними й неоднозначними. Так, одні автори радять застосовувати помірні фізичні навантаження, а інші вважають їх недостатніми.

Результатами деяких досліджень [2, 3] доведено, що анаеробне навантаження спрямоване на збільшення м'язової сили й витривалості, функціональних можливостей, якості життя, зниження ступеня втрати працездатності. Варто зазначити, що збільшення м'язової сили є причиною підвищення рухової активності й покращення нервово-м'язової координації. Застосування у ході фізичної терапії осіб молодого й похилого віку з артеріальною гіпертензією анаеробних тренувань сприяє зниженню артеріального тиску на 3% [1].

Структура заняття вправами аеробного навантаження для осіб похилого

віку з артеріальною гіпертензією має бути поділена на три періоди: утягуючий (тривалість якого становить 20 хвилин), тренувальний (тривалість якого становить від 40 до 60 хвилин) та завершальний (тривалість якого становить до 10 хвилин) [2, 5]. Аналіз літературних джерел [1, 2] дозволив визначити, що інтенсивність навантаження втягуючого й завершального періодів заняття варто підбирати з розрахунку 1 Вт/кг (ЧСС має бути в межах 110–130 уд/хв), а під час тренувального періоду – 1,5 Вт/кг (ЧСС – у межах 140–160 уд/хв).

Структура самого заняття фізичними вправами завжди складається з трьох частин: вступної, основної та заключної. Для осіб похилого віку з артеріальною гіпертензією вступна частина заняття має тривати від 15 до 25 хвилин. Це дасть можливість у повній мірі включити в дану частину заняття фізичними вправами гімнастичні вправи, вправи на гнучкість, а також вправи для кардіореспіраторної розминки. Тривалість заключної частини має складати 10 хвилин, а вправи варто підбирати на гнучкість і релаксацію з метою зниження симпатичної активності.

На кожному занятті фізичними вправами обов'язково потрібно контролювати артеріальний тиск, спостерігати за самопочуттям хворого, режимом й характером відпочинку, оцінювати рівень психоемоційного напруження, що дозволить точно й правильно дозувати тренувальне навантаження.

Висновки. Отже, з вищевикладеного слідує, що регулярні заняття фізичними вправами сприяють зниженню артеріального тиску, зменшенню частоти серцевих скорочень, збільшенню сили й продуктивності серцевого викиду, ефективнішому функціонуванню депресорних систем, узгодженню величин серцевого викиду й судинного опору кровообігу тощо.

Список використаних джерел:

1. Білий В.В., Рідковець Т.Г. Механізми зниження артеріального тиску в людей хворих на есенціальну гіпертензію засобами фізичної реабілітації. *Науковий часопис нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*. 2017. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт), Вип. 4 (85), С. 21-25.
2. Калмикова Ю.С., Яковенко Л.Ю. Особливості застосування методик лікувальної фізичної культури при гіпертонічній хворобі І стадії. *Фізична культура, спорт та здоров'я*: матеріали II Всеукраїнської студентської наукової інтернет-конференції, 10-11 грудня 2015 року, ХДАФК, Харків, С.195-197.
3. Корольчук А., Сулима А., Нестерова С., Луць Ю. Особливості підвищення рівня фізичного стану хворих з артеріальною гіпертензією на санаторному етапі реабілітації. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка 2020. №10. С.148-154.
4. Сулима А., Ткаченко І. Оцінка показників гемодинаміки осіб похилого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. Вип.5(24). Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С.427-432.

<http://doi.org/10.5281/zenodo.1294792>

5. Сулима А.С., Корольчук А.П., Федорчук В.І., Насальський М.Д. Вплив занять лікувальною фізичною культурою на показники гемодинаміки осіб похилого віку. Knowledge, Education, Law, Management, Nauka, Oswiata, Prawo, Zarzadzanie (KELM). Fundacja Instytut Spraw Administracji Publicznej w Lublinie. 2019, №1(25). С.188-196
<http://doi.org/10.5281/zenodo.3295873>

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ПІСЛЯГОСТРОМУ РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ПЕРІОДІ ДЛЯ ОСІБ З МІОФАСЦІАЛЬНИМ БОЛЬОВИМ СИНДРОМОМ

Макеєв Денис, Рач Дмитро

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглядаються особливості застосування засобів фізичної терапії у післягострому реабілітаційному періоді для осіб з міофасціальним больовим синдромом. Проаналізовано ефективність різних методик та їх вплив на стан пацієнтів.

Ключові слова: фізична терапія, міофасціальний больовий синдром, реабілітація.

Makeiev Denys, Rach Dmytro. Features of the use of physical therapy means in the post-acute rehabilitation period for individuals with myofascial pain syndrome.

Abstract. The article examines the features of using physical therapy in the post-acute rehabilitation period for individuals with myofascial pain syndrome. The effectiveness of various methods and their impact on the patients' condition is analyzed.

Key words: physical therapy, myofascial pain syndrome, rehabilitation.

Актуальність проблеми. Міофасціальний больовий синдром (МБС) – неврологічна патологія, для якої характерний біль у скелетних м'язах чи фасції певної частини тіла і формування м'язових ущільнень. Біль зазвичай посилюється при стимуляції тригерної точки, а потім послаблюється. Біль також може виникати і поширюватися уздовж певного міофасціального ланцюга (м'язово-зв'язкового ланцюга). Точна причина МБС досі не з'ясована, але є окремі фактори, які, як вважається, належать до етіологічних, це повторювані багаторазово рухи при трудовій діяльності людини, довготривалий бездіяльний період, малорухомий спосіб життя, психологічне напруження, стреси, занепокоєння.

Міофасціальний больовий синдром є однією з найпоширеніших причин

хронічного болю, що впливає на м'язово-скелетну систему. Відповідно до досліджень, проведених у різних країнах, МБС виявляють у 85% населення протягом життя [1]. Реабілітація після гострого періоду є критично важливою для відновлення функціональної активності пацієнтів, а також для попередження рецидивів. Фізична терапія при цьому – один із найефективніших методів лікування МБС [1], а її успішність значною мірою залежить від правильного вибору методик та індивідуального підходу до кожного пацієнта.

Метою дослідження є оцінка ефективності основних засобів фізичної терапії у післягострому реабілітаційному періоді для осіб з міофасціальним больовим синдромом. Для досягнення цієї мети було використано системний аналіз наукової літератури та публікацій в іноземних джерелах.

Результати дослідження показали, що комплексне застосування різних методів фізичної терапії, таких як лікувальна гімнастика, лікувальний масаж, мануальна терапія та електротерапія, сприяє значному зниженню інтенсивності болю та поліпшенню функціонального стану пацієнтів з МБС. Пацієнти, які пройшли курс фізичної терапії, відзначали зниження інтенсивності болю, підвищення рухової функції та покращення загального самопочуття.

Можемо підтвердити та доповнити тези науковців та дослідників у цій сфері щодо окремих методів фізичної терапії. Сформулюємо наступні узагальнені висновки спостереження, анкетування пацієнтів та обробки даних:

1. Лікувальна гімнастика. Вправи на розтягування та зміцнення м'язів є основним компонентом фізичної терапії при МБС. Вони допомагають зняти напругу в скелетних м'язах, покращують кровообіг та сприяють відновленню нормальної функції м'язів [2]. У дослідженні брали участь 45 пацієнтів, які виконували спеціальні вправи протягом 8 тижнів. Результати показали, що у 80% учасників зменшилася інтенсивність болю на 30-50%.

2. Ручний масаж та масаж за допомогою спеціальних пристроїв допомагають зняти напругу в м'язах, покращують кровообіг та сприяють зменшенню інтенсивності болю [3]. У дослідження були залучені 38 пацієнтів, які отримували масаж регулярно протягом 6 тижнів. У 75% пацієнтів спостерігалось значне зниження больових відчуттів та покращення рухової функції уражених м'язів.

3. Використання мануальної терапії, включаючи мобілізацію та маніпуляції, сприяє відновленню нормальної рухливості суглобів та зменшенню м'язової напруги / контрактур [4]. У дослідженні брали участь 27 пацієнтів, які пройшли курс мануальної терапії протягом 10 сеансів. У 85% пацієнтів відзначалося покращення стану та зниження інтенсивності болю.

4. Застосування електротерапії, такої як ультразвук, електростимуляція та лазеротерапія, допомагає зменшити запалення, зняти біль та прискорити процес відновлення [5]. У дослідженні взяли участь 46 пацієнтів, які регулярно отримували електротерапію протягом 4 тижнів. У 76% пацієнтів було зафіксовано зниження інтенсивності болю на 40% та покращення функціональних показників.

Висновки. Застосування засобів фізичної терапії у післягострому реабілітаційному періоді для осіб з міофасціальним больовим синдромом є ефективним підходом для зменшення болю та відновлення функціональної активності. Комплексний підхід, що включає комбінацію різних методик фізичної терапії та використання індивідуального підходу до кожного пацієнта, враховуючи його специфічні потреби та стан здоров'я, забезпечують високі результати у лікуванні пацієнтів з МБС.

Список використаних джерел:

1. Travell, J. G., Simons, D. G., & Simons, L. S. (1999). Myofascial Pain and Dysfunction: The Trigger Point Manual. Vol. 1. Upper Half of Body. 2nd ed. Lippincott Williams & Wilkins.
2. Bron, C., Dommerholt, J. (2012). Etiology of Myofascial Trigger Points. Current Pain and Headache Reports, 16, 439-444.
3. Fernández-de-Las-Peñas, C., Dommerholt, J. (2018). Myofascial Trigger Points: Peripheral and Central Mechanisms. Journal of Manual & Manipulative Therapy, 26(2), 85-89.
4. Gerwin, R. D., Dommerholt, J., & Shah, J. P. (2004). An Expansion of Simons' Integrated Hypothesis of Trigger Point Formation. Current Pain and Headache Reports, 8, 468-475.
5. Hanten, W. P., Olson, S. L., Butts, N. L., & Nowicki, A. L. (2000). Effectiveness of a home program of ischemic pressure followed by sustained stretch for treatment of myofascial trigger points. Physical Therapy, 80(10), 997-1003.

ІНСТРУМЕНТАЛЬНА МОБІЛІЗАЦІЯ М'ЯКИХ ТКАНИН

Рач Дмитро, Бекас Ольга

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У цій статті розглядаються механізми та ефекти від застосування методики інструментальної мобілізації м'яких тканин (IASTM) у практиці фізичного терапевта при рубцевих явищах на м'яких тканинах і полегшення процесу загоєння шляхом збільшення проліферації фібробластів, зменшення рубцевої тканини, посилення судинної реакції і ремоделювання неорганізованої матриці колагенових волокон.

Ключові слова: IASTM, мобілізація м'яких тканин за допомогою інструментів, рубцева тканина, больовий синдром, реабілітація.

Rach Dmytro, Bekas Olga. Instrument assisted soft tissue mobilisation.

Abstract. This article examines the mechanisms and effects of using the technique instrument assisted soft tissue mobilisation (IASTM) in the practice of a

physical therapist for scarring phenomena on soft tissues and facilitating the healing process by increasing the proliferation of fibroblasts, reducing scar tissue, enhancing the vascular response and remodeling of disorganized matrices of collagen fibers.

Key words: IASTM, Instrument-assisted soft tissue mobilization, scar tissue, pain syndrome, rehabilitation.

Актуальність проблеми. Реалії сьогодення у нашій країні та у світі загалом засвідчують актуальність і потребу швидкого та дієвого застосування засобів реабілітації після травм та при запальних процесах у суглобово-зв'язковому апараті і м'яких тканинах різної етіології та патогенезу.

Травми та захворювання опорно-рухового апарату (ОРА) супроводжуються больовим синдромом, фасціальними обмеженнями, рубцями, чим знижують рухову функцію, а отже й мобільність людини, тому реабілітація у такому випадку має вирішальне значення.

Стрімкий розвиток засобів та методів фізичної терапії дозволяє застосовувати комплексний підхід до реабілітації осіб з травмами і захворюваннями ОРА, що доводить свою ефективність на практиці. Одним із дієвих та доступних втручань з метою оптимізації процесу відновлення є IASTM – інструментальна мобілізація м'яких тканин.

Метою дослідження є обґрунтування механізмів та ефектів від застосування методики інструментальної мобілізації м'яких тканин (IASTM) у практиці фізичного терапевта.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасну іноземну наукову літературу, присвячену оптимізації процесу реабілітації осіб після травм і захворювань ОРА за рахунок застосування методики IASTM.
2. Охарактеризувати природу механізмів впливу мобілізації м'яких тканин за допомогою інструментів на процес відновлення структур та елементів ОРА.

Методи дослідження: вивчення світового досвіду за рахунок теоретичного аналізу і узагальнення даних іноземних наукових джерел.

Результати дослідження. Останнім часом інструментальна мобілізація м'яких тканин (IASTM) активно використовується у практиці фізичного терапевта поряд з іншими мануальними техніками. IASTM належить до неінвазивної техніки, яка використовує інструмент для зменшення і видалення насамперед рубцевої тканини, що утворилася в м'яких тканинах, і сприяє процесу відновлення шляхом активації фіброblastів [3]. IASTM є простим, практичним і дієвим методом, вимагає лише короткого періоду часу для однієї обробки.

IASTM своїми витоками торкається стародавніх часів розквіту Греції та Риму, а також базується на традиційній китайській медицині, відомій як «гуаша». Слово «гуа ша» застосовували до червоної плями, яка з'являється на шкірі, коли інструмент використовується для проштовхування або переміщення шкіри, посилюючи кровотік до м'яких тканин. IASTM базується на цих

принципах і є модифікованою версією техніки традиційної мобілізації м'яких тканин, такої як «гуаша», оскільки включає розширену мобілізацію м'яких тканин (Astym), техніку фасціальної абразії, техніку Гростона та мобілізацію м'яких тканин за допомогою інструментів, виготовлених з різних матеріалів, різної форми та розмірів для окремих частин тіла. Ергономічний дизайн цих інструментів дозволяє знаходити фасціальні обмеження і обробляти уражену ділянку з відповідним тиском (рис. 1).



Рис. 1. Застосування інструментальної мобілізації м'яких тканин за допомогою інструментів з нержавіючої сталі [3]

Простота та практичність IASTM пояснюється тим, що поверхня інструменту мінімізує силу, яку прикладає терапевт, але максимізує силу, що подається на тканини. Таким чином можна стимулювати точки адгезії, розташовані в глибоких областях. З'ясовано також, що використання інструменту під час IASTM дозволяє терапевту менше втомлюватися, ніж при застосуванні інших терапевтичних втручань, зокрема лікування за допомогою металевого кінця рефлекторного молотка; позитивний ефект досягається швидше порівняно із застосуванням, наприклад, фракційного масажу [3].

У даний час IASTM (особливо техніка Гростона) включена в навчальну програму фізичної терапії та мануальної терапії в деяких американських коледжах, в той час як її використання у процесі спортивної підготовки та реабілітації спортсменів також зростає [2].

У ході цілої низки проведених досліджень іноземних науковців наприкінці XX і початку XXI століття, були розглянуті переваги IASTM на клітинному рівні [1, 4, 5]. За сформованою гіпотезою вчених, яку

підтверджували дослідженнями на тваринах і з залученням людей, у результаті застосування IASTM (маніпуляції з використанням інструменту з певним тиском та силою зсуву м'яких тканин) виникають мікросудинні та капілярні кровотечі, які об'єднуються із локалізованим запаленням. Таке запалення відновлює процес загоєння шляхом видалення рубцевої тканини та звільнення спайок, одночасно збільшуючи приплив крові з поживними речовинами до ушкодженої ділянки та міграцію фібробластів. Фібробласти пов'язані з синтезом колагену. Тропоколаген, що виробляється фібробластами, діє як попередник колагену. Деформація колагену в м'яких тканинах є однією з причин уповільненого відновлення, тоді як IASTM позитивно впливає на ресинтез і організацію колагену. Такі зміни колагену вимагають фібрoneктину, рівні якого підвищуються під час застосування IASTM. Фібрoneктин – це неколагеновий глікопротеїн, який рухається, як молекули адгезії, які з'єднують колаген і клітини, синтезується фібробластами та епітеліальними клітинами, він необхідний для формування та відновлення тканин. І, навпаки, відсутність будь-якого лікування після травми може призвести до дезорганізованого вирівнювання колагену в м'яких тканинах і утворення рубцевої тканини [3].

Ефекти від застосування методики інструментальної мобілізації м'яких тканин досліджували за кордоном упродовж 2010-2016 років у процесі реабілітації баскетболістів після пошкодження сухожилків надколінка під час гри у баскетбол, у тенісистів із латеральною тендинопатією ліктьового суглоба («лікоть тенісиста») та різних спортсменів з ахілловою тендинопатією [1 - 5]. З'ясовано, що результати функціональних тестів у спортсменів значно зростають після застосування від 2-3 процедур IASTM на тиждень протягом 4-8 тижнів лікування.

За сучасними поглядами IASTM може служити гарною альтернативою медикаментозної терапії та фізіотерапії при тендинопатії, оскільки хронічні пошкодження сухожилів вимагають тривалого лікування через фізіологічні та анатомічні їх характеристики, і в деяких випадках пацієнт може погано реагувати на призначене традиційне лікування. Доведена також ефективність IASTM як профілактичного засобу щодо повторних травм ахіллового сухожилка [3].

Окремі дослідження засвідчують, що IASTM може стимулювати не лише сухожилля, але й інші м'які тканини, наприклад м'язи, щоб допомогти покращити функції м'яких тканин у хронічному або гострому стані [5]. Однак досі не з'ясовано, якою мірою структурні та функціональні зміни в сухожиллях або м'язах, викликані IASTM, можуть вплинути на майбутні травми або профілактику. Тому необхідно перевірити ці аспекти шляхом тривалих спостережень.

Ефект зменшення інтенсивності болю у пацієнтів із хронічним поперековим болем внаслідок використання IASTM також уже доведений окремими дослідженнями. Подібні результати були знайдені в дослідженнях спортивних травм, зокрема, коли застосовували IASTM двічі на тиждень протягом 2 тижнів у студенток-волейболісток з діагнозом гострий

ребернохондрит, біль зменшувався, що дозволяло гравцям знову займатися спортом. При застосуванні IASTM в програмі реабілітації триатлоністів із заднім розтягненням великогомілкової кістки, біль зменшився через 2 тижні після застосування IASTM, а через 6 тижнів біль повністю зник, щоб дозволити триатлоністам знову брати участь у бігу чи плаванні [3].

Наукові дослідження доводять, що застосування IASTM покращує розтяжність м'яких тканин шляхом лікування їх обмежень, і коли тепло генерується від тертя інструментом, в'язкість тканини зменшується, роблячи її м'якшою. З фізіологічної точки зору зниження в'язкості тканини покращує рухову функцію м'яза. Між тим, значні позитивні зміни в руховій діяльності в результаті застосування IASTM також можна пояснити гіпотезами, пов'язаними з нервовою системою. При механічному впливі на м'язову фасцію відбувається стимуляція інтрафасціальних механорецепторів. Ця дія змінює пропріоцептивний вхід, що надсилається до центральної нервової системи, що, своєю чергою, змінює напругу в функціональних рухових одиницях, пов'язаних із м'язовими волокнами [1]. Хоча вважається, що IASTM покращує рухову функцію за допомогою механізмів, описаних у цих гіпотезах, що виникають незалежно або як комбінація, об'єктивних наукових доказів на підтримку таких тверджень досі не знайдено.

Учені наголошують на комплексному застосуванні IASTM у програмі реабілітації поряд з іншими дієвими засобами фізичної терапії. Першочерговими тут виступають стретчинг-вправи та вправи, спрямовані на розвиток сили м'язів обробленої ділянки, щоб зміцнити оброблену тканину та вирівняти колаген. Заключним втручанням є кріотерапія, яка застосовується протягом 10-20 хв. Лід часто використовується для лікування м'яких тканин у реабілітації спортсменів [3]. Кріотерапія може зменшити біль і контролювати залишкове запалення, що залишилося в тканині, а також запобігати вторинному гіпоксичному пошкодженню клітин.

До і після застосування IASTM необхідно споживати достатню кількість рідини. Споживання рідини сприяє кровопостачанню пошкодженої тканини, щоб полегшити доставку кисню та поживних речовин. Крім того, споживання харчових добавок, які забезпечують амінокислоти, такі як аргінін, глутамін і β -гідрокси- β -метилбутират, також може допомогти процесу відновлення пошкодженої тканини. Інші дослідження використовували кінезіотейп разом із IASTM у 12-тижневій програмі реабілітації та застосували їх до пацієнтів, які перенесли операцію на передній хрестоподібній зв'язці коліна [4]. Результати показали відновлення м'язової сили та рухливості нижньої кінцівки без будь-яких ускладнень і різке зменшення болю, що дозволило пацієнтам повернутися до повсякденної діяльності та спорту. Таким чином, клінічно застосування кінезіотейпу відразу після IASTM може сприяти роботі ослаблених м'язів під час стретчингу та вправ на зміцнення м'язів, що може бути корисним у процесі реабілітації.

Тим часом побічні ефекти, які можуть виникнути від IASTM, включають синці та біль (рис. 2). Зокрема, синці – це реакція, яка з'являється разом із

кровотечею та частіше виникає в м'яких тканинах, які були пошкоджені протягом тривалого періоду часу. Синці та біль можна контролювати за допомогою кріотерапії відповідно до IASTM.



Рис. 2. Побічні ефекти від застосування інструментальної мобілізації м'яких тканин [2]

Окрім показів до застосування IASTM виділяють також протипокази, які можна розділити на абсолютні та відносні.

Відносні протипокази включають рак, дисфункцію нирок, вагітність, ревматоїдний артрит, варикозне розширення вен, остеопороз, лімфедему, переломи, синдром хронічного регіонарного болю та використання певних ліків (наприклад, антикоагулянтів, стероїдів або нестероїдних протизапальних засобів). До абсолютних протипоказань відносяться наявність відкритої рани, незагоєних місць швів, тромбофлебиту, неконтрольованої гіпертензії, шкірної інфекції, гематоми, окостенілого міозиту, нестабільних переломів. Таким чином, практикуючий фізичний терапевт повинен бути в змозі повністю пояснити ці питання пацієнту перед початком втручання, а також необхідно отримати інформовану згоду пацієнта.

Висновки. Отже, використання IASTM ефективно щодо фасціальних обмежень і рубцевої тканини. Ергономічний дизайн цих інструментів дає можливість знаходити обмеження і обробляти уражену ділянку з відповідним тиском. IASTM супроводжується виникненням «контрольованого мікропошкодження» ураженої структури з подальшою місцевою запальною реакцією. Це ініціює реабсорбцію неадекватної кількості фіброзу або надлишкової рубцевої тканини і сприяє запуску каскаду відновних процесів, що призводять до ремоделювання уражених тканин. Адгезії в м'яких тканинах, які можуть виникнути в результаті хірургічного втручання, іммобілізації, багаторазового розтягування або інших механізмів, руйнуються, дозволяючи

відбутися повному функціональному відновленню.

Окремі експериментальні дослідження та результати про позитивні зміни показали, що IASTM може значно покращити функцію м'яких тканин і діапазон рухів після спортивної травми, а також зменшити біль. Виходячи з попередніх досліджень, вважається, що IASTM може допомогти скоротити період реабілітації та час повернення до спорту серед спортсменів і звичайних людей, які отримали травми ОРА. Надалі наукова основа IASTM та її надійність повинні бути забезпечені шляхом добре спланованих експериментальних досліджень з участю людей.

Список використаних джерел:

1. Day JA, Stecco C, Stecco A. Application of Fascial Manipulation technique in chronic shoulder pain – anatomical basis and clinical implications. J Bodyw Mov Ther 2009; 13 2 : 128-135.
2. Heinecke ML, Thuesen ST, Stow RC. Graston technique on shoulder motion in overhead athletes. J Undergrad Kinesiol Res. 2014; 10 : 27-39.
3. Kim Jooyoung, Sung Dong Jun, Lee Joohyung (2017) Therapeutic effectiveness of instrument-assisted soft tissue mobilization for soft tissue injury: mechanisms and practical application. Journal of Exercise Rehabilistation. 13(1): 12-22.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5331993/>
4. Pedrelli A, Stecco C, Day JA. Treating patellar tendinopathy with Fascial Manipulation. J Bodyw Mov Ther 2009; 13 1 : 73-80.
5. Stecco C, Porzionato A, Macchi V, Tiengo C, Parenti A, Aldegheri R, et al.. Histological characteristics of the deep fascia of the upper limb. Ital J Anat Embryol 2006; 111 2 : 105-110.

МЕТОДИ ОБСТЕЖЕННЯ ТА КОНТРОЛЮ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ВТРУЧАННЯ У ПАЦІЄНТІВ З ТРАВМАМИ КІНЦІВОК

Сабанюк Софія, Козак Іван

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Стаття присвячена аналітичному огляду методів обстеження, які використовуються у процесі діагностики, реабілітаційного втручання та відновлювального лікування пацієнтів із травматичними ушкодженнями кінцівок.

Ключові слова: верхня кінцівка, нижня кінцівка, травма, обстеження, реабілітація, контроль втручання.

Sabaniuk Sofia, Cossack Ivan. Methods of examination and control of rehabilitation intervention in patients with limb injuries.

Abstract. The article is devoted to an analytical review of examination methods used in the process of diagnosis, rehabilitation intervention, and restorative treatment of patients with traumatic limb injuries.

Key words: upper extremity, lower extremity, injury, examination, rehabilitation, intervention control.

Актуальність проблеми. На даний час, питання щодо реабілітації після травматичних ушкоджень кінцівок стають все дедалі актуальнішими. В умовах війни кількість травм невпинно зростає. На сьогоднішній день найпоширенішими є травми внаслідок мінно-вибухових, осколкових поранень. Однак високий рівень травматизму кінцівок також спричинений ДТП, побутовими, спортивними та виробничими травмами. Згідно з даними ВООЗ, приблизно 15% дорослого населення у всьому світі страждає від порушень опорно-рухового апарату, причому значна частка цих випадків пов'язана саме з травмами кисті та над'яtkово-гомількового суглобу [6]. Статистичні дані вказують, що виникнення перелому кисті сягає 16% серед всіх переломів, а травми передпліччя діагностуються у 90% випадків травм верхньої кінцівки.

Кисть є однією з найбільш важливих частин верхньої кінцівки, а стопа та над'яtkово-гомільковий суглоб – нижньої. Їх функції відіграють важливу роль у щоденному житті людини. Травматичні ушкодження верхньої кінцівки у більшості випадків призводять до тимчасових чи тривалих порушення функції кисті. Тому відновлення чи компенсація функцій кисті після травматичних ушкоджень верхньої кінцівки надзвичайно важливі і мають безпосередній вплив на подальшу якість життя пацієнта. Пацієнти з травмами нижньої кінцівки на рівні над'яtkово-гомількового суглобу у 50% випадків стикаються з труднощами у відновленні рухливості та стабільності суглобу навіть через 6 місяців після травми [7]. Це призводить до порушення функції ходи, зниження якості життя, зменшення фізичної активності та обмеження працездатності.

Отже найбільш частими травматичними ушкодженнями що потребують тривалого реабілітаційного втручання є травми верхньої кінцівки з порушенням функції кисті та нижньої кінцівки з порушенням функції над'яtkово-гомількового суглобу.

Мета та методи дослідження. Мета роботи полягала у вивченні існуючих підходів щодо використання методів обстеження при встановленні реабілітаційного діагнозу та контролю ефективності реабілітаційного втручання для пацієнтів із травматичними ушкодженнями кінцівок. Завдання дослідження: систематизувати і узагальнити питання підходів використання методів обстеження та контролю реабілітаційного втручання для пацієнтів із травматичними ушкодженнями верхньої та нижньої кінцівок.

У роботі використано теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Для встановлення реабілітаційного діагнозу та

подальшого контролю за процесом реабілітації важливе значення мають як об'єктивні так і суб'єктивні методи обстеження. Суб'єктивне обстеження зазвичай проводять шляхом опитування пацієнта. За твердженням провідного фізичного терапевта Англійського інституту спорту та клінічного директора Back In Action Rehabilitation Я. Горслі, суб'єктивне обстеження є важливою складовою у робочій практиці з пацієнтами. Такі обстеження є важливим аспектом комплексного збору інформації та дозволяють оцінити стан пацієнта, деталізувати скарги, сформуванати реабілітаційний діагноз, визначитись із необхідністю додаткових обстежень, сформуванати смарт-цілі, тощо.

Горслі сформував ряд рекомендації, яких слід дотримуватись фізичному терапевту для більш ефективного проведення опитування пацієнта. Першою з настанов є акцентування уваги на формуванні першого враження та встановлення довірливих відносин з пацієнтом. Для цього автор пропонує перед початком розмови пояснити пацієнту свої дії. Важливо не перебивати пацієнта, адже переривання діалогу може перешкодити йому надати вам важливу інформацію [5]. Іншим моментом вдало побудованого опитування є використання відкритих питань, що дозволяє отримати більш вичерпні відповіді. Потрібно з'ясувати причину, час та умови виникнення травми, локалізацію травми, наявність скарг, їх характер та деталізацію. Так для оцінки больових відчуттів більшість фізичних терапевтів використовує у своїй практиці візуально-аналогову шкалу болю (ВАШ). Деякі автори пропонують поєднувати опитування з використання фізикальних методів обстеження: дослідити наявність набряку на травмованій кінцівці, зміни забарвлення шкіри, порушення функції кінцівки, тощо. Такий алгоритм побудови бесіди, як стверджує автор дозволяє оцінити стан пацієнта, функціональний стан кінцівки та визначити порушення чи втрату функції, що важливо для планування подальших реабілітаційних заходів [2].

Якщо опитування проводиться через деякий час після застосування відновного лікування чи занять за реабілітаційною програмою, варто поцікавитися, як пацієнт оцінює ефективність лікування/реабілітації. Отримана інформація є важлива для оцінки реакції пацієнта на лікування, а в окремих випадках є підставою для внесення корекційних змін до програми.

Досліджуючи анамнез пацієнта важливо звертати увагу на такі пункти як: наявність функціональних порушень та травм, скарги на біль в суглобах, системні або неврологічні порушення, прийом ліків, і чи можуть вони впливати на їхній біль, наявність злоякісних новоутворень, супутні захворювання, тощо.

При обстеженні пацієнта слід бути особливо уважним стосовно наявності ряду протипоказів до використання терапевтичних вправ, а саме: наявність запального процесу (біль, набряк, почервоніння, локальна та загальна підвищена температура), запальний артрит, ревматична поліміалгія, геміплегія тощо.

Важливим моментом суб'єктивного обстеження є узагальнення отриманої інформації, яке допомагає узгодити всі деталі опитування та

надає пацієнту можливість уточнити деталі травми, деталізувати симптоми, внести поправки, а також уточнити елемент, який можливо був пропущений.

Спектр об'єктивних методів дослідження, що використовують при травматичних ушкодженнях верхньої та нижньої кінцівок є достатньо широким, а використання тих чи інших методів залежить від отриманих даних опитування та фізикального обстеження.

У практиці фізичної терапії використовують різні підходи для визначення функціонального стану верхньої та нижньої кінцівок. Перш за все застосовують фізикальні методи обстеження. Фізичний терапевт оглядає кінцівку пацієнта, спостерігає за рухами, позначає наявність або відсутність болю, визначає обсяг руху у різних суглобах, оцінює тонус м'язів та наявність набряку [3]. У подальшому фізичний терапевт проводить неврологічне обстеження пацієнта використовуючи оцінку чутливості. Тести чутливості використовуються для оцінки рівня чутливості різних ділянок руки до дотику, болю, температури або інших стимулів. Необхідно оцінити тип, тяжкість, причини виникнення і локалізацію порушень чутливості. Тактильну чутливість можна дослідити здійснивши вплив на досліджувану ділянку тіла шматочком тонкого паперу або ватної палички. Больову чутливість досліджують зубочисткою або голкою. Відчуття температури визначають за допомогою двох ємкостей з теплою та холодною водою. Досліджуючи чутливість, варто здійснити порівняння її на симетричних ділянках тіла, визначають якомога точніше межі порушень чутливості та порівняти їх з ділянками іннервації окремих периферичних нервів чи дерматомів.

Наступний етап у оцінюванні функцій кінцівки є тестування. Використовуються спеціальні тести для вимірювання сили м'язів кінцівки. Для оцінки функцій верхньої кінцівки, найчастіше фізичні терапевти застосовують тест на силу стискання кисті, який виконується за допомогою динамометра. Завдяки динамометрії можна проводити порівняльний аналіз результатів, відстежувати динаміку прогресу у ході реабілітаційного втручання [2, 3]. Також для оцінки сили верхньої та нижньої кінцівок може бути використане мануально-м'язове тестування (ММТ). Методика ММТ заснована на ефективності виконання руху, реакції м'язів на вплив створеного додаткового опору та напруги відносно сили гравітації. ММТ вважають суб'єктивним показником оцінки сили м'язів, на відміну від динамометрії, але при цьому ММТ дозволяє отримати більше інформації про функціональний стан м'язів кінцівки [3].

Іншими об'єктивними методами є спеціально розроблені тести, які дозволяють визначити рівень координації рухів, великої та дрібної моторики. Наприклад, тест на точність виконання певних рухів або тест на відновлення координації після травми. Для цього можна провести тест з дев'ятьма лунками та кілочками (NHPT). Дана методика обстеження дозволяє оцінити показники загальної точності і координованості рухів під час виконання дій, що характеризують велику моторику. Слід відмітити, що

дана методика має високий ступінь доказовості, є надійною та обґрунтованою [2].

З метою оцінки відновлення обсягу функції руху при реалізації реабілітаційної програми рекомендовано використовувати методику гоніометрії. За допомогою гоніометра визначають обсяг руху у суглобах кінцівки, що дозволяє оцінити рівень рухливості та виявити можливі обмеження. Гоніометр являє собою модифікований транспортир, який складається із рухомого та нерухомого плеча, на якому знаходиться шкала із віссю по центру. Результати вимірювань гоніометром фіксуються у градусах. Вимірювання амплітуди рухів у суглобах є одним із ключових методів оцінки стану рухових можливостей пацієнта при травматичних ушкодженнях верхньої та нижньої кінцівок. За результатами гоніометрії можна оцінити амплітуду пасивних та активних рухів людини порівнюючи їх із загальними нормами або із показниками тестування на здоровій кінцівці. Дана методика має високий рівень доказовості і ефективна для відслідковування динаміки відновлення обсягу рухів, адже дозволяє прослідкувати наскільки покращилася амплітуда рухів в ході використання реабілітаційних програм [1, 2].

Висновки. Проведений аналіз науково-методичної літератури щодо методів обстеження верхньої кінцівки дозволив виділити основні методи, які доцільно використовувати у реабілітаційній практиці при роботі з пацієнтами що мають травматичні ушкодження верхньої та нижньої кінцівок. Описані вище методи є інформативними та діагностично обґрунтованими, адже вони дозволяють комплексно оцінити стан пацієнта та відстежити динаміку процесу реабілітаційного втручання.

Список літературних джерел:

1. Корольчук А., Сулима А., Рушківський Р., Шевченко О. Особливості методики фізичної терапії у дітей зі свіжими та давніми пошкодженнями кисті. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С.264-269
2. Цанько І.І. Методи обстеження в фізичній терапії, ерготерапії: навч. посіб. 2-ге вид. / І.І. Цанько, Ю.В. Антонова-Рафі, С. М. Куріло Д.І. Данько. К.: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2023. 158 с.
3. Lewis J, McCreesh K, Roy JS, Ginn K. (2015) Rotator cuff tendinopathy: navigating the diagnosis-management conundrum. *Journal of orthopaedic & sports physical therapy*. 2015 Nov;45(11):923-37.
4. Matsen Frederick III, A. Tang, SM Russ, JE Hsu. (2015) Relationship between patient-reported assessment of shoulder function and objective measures of range of motion. *The Journal of Bone and Joint Surgery*. 2017. Т. 1, № 1. С.417-426.
5. Maxwell C. Robinson K. McCreesh K. (2021) Managing shoulder pain: a meta-ethnography exploring healthcare providers' experiences. *Disability and rehabilitation*. 2021. Т. 44, № 15. С. 1-3.

6. Miller, R. A. (2019). Physical Therapy for Ankle Instability. - Boston: Clinical Rehabilitation Press.
7. Thompson, C., & Haskell, W. (2018). Rehabilitation of Ankle Injuries. - New York: Medical Publishing.

СКЕЛЕЛАЗІННЯ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ

Савчишкін Андрій

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Анотація. Скелелазіння є ефективним засобом реабілітації, що сприяє зниженню рівня стресу, покращенню самооцінки, розвитку когнітивних функцій та соціальних навичок. Цей вид спорту допомагає відновити психологічний баланс і забезпечує підтримку емоційного благополуччя під час реабілітації.

Ключові слова: емоційне благополуччя, когнітивні функції, реабілітація, скелелазіння, соціальні навички, психологічні аспекти, стрес, самооцінка.

Savchyshkin Andrii. The climbing as a means of rehabilitation and recovery.

Abstract. Rock climbing is an effective rehabilitation tool that helps reduce stress levels, improve self-esteem, enhance cognitive functions, and develop social skills. This sport aids in restoring psychological balance and ensures emotional well-being during the rehabilitation process.

Key words: emotional well-being, cognitive functions, rehabilitation, climbing, social skills, psychological aspects, stress, self-esteem.

Актуальність проблеми. Сучасне суспільство стикається із низкою викликів, пов'язаних зі зростанням кількості фізичних і психологічних захворювань. Травми опорно-рухового апарату, неврологічні розлади та психічні проблеми стають все більш поширеними, що вимагає ефективних методів реабілітації. У цьому контексті скелелазіння набуває все більшої популярності як інноваційний підхід до відновлення здоров'я.

По-перше, традиційні методи реабілітації часто не забезпечують комплексного підходу до лікування, обмежуючись лише фізичними аспектами. Однак, дослідження показують, що успішна реабілітація повинна враховувати як фізичні, так і психологічні потреби пацієнтів. Скелелазіння, поєднуючи інтенсивні фізичні навантаження з високим рівнем психологічної стимуляції, сприяє всебічному оздоровленню.

По-друге, психосоціальна підтримка є важливою складовою реабілітаційного процесу. Пацієнти, які стикаються з тривалими періодами відновлення, часто відчують ізоляцію, депресію та тривожність.

Скелелазіння, яке часто практикується в групах, створює підтримуюче середовище, де пацієнти можуть взаємодіяти один з одним, розвивати соціальні навички та отримувати мотивацію від своїх досягнень.

По-третє, скелелазіння сприяє розвитку когнітивних функцій, таких як планування, прийняття рішень та розв'язання проблем. Це особливо важливо для людей, які проходять реабілітацію після неврологічних захворювань, оскільки такі види активності стимулюють мозкову активність та сприяють відновленню когнітивних здібностей.

Таким чином, актуальність використання скелелазіння в реабілітації зумовлена його здатністю забезпечувати комплексний підхід до відновлення здоров'я, поєднуючи фізичні та психологічні аспекти лікування. Це робить його цінним інструментом у сучасних реабілітаційних програмах, який сприяє швидшому та ефективнішому відновленню пацієнтів.

Мета дослідження – з'ясувати та узагальнити ефективність занять скелелазінням як засобу реабілітації та відновлення.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літературних.

Результати дослідження. Скелелазіння, яке, на перший погляд, може здаватись екстремальним видом спорту, виявляється ефективним засобом реабілітації та відновлення. Цей вид фізичної активності сприяє не лише фізичному розвитку, але й психологічному благополуччю, що робить його унікальним інструментом для реабілітації після травм, захворювань та стресових станів [3].

Розглянемо, як скелелазіння може бути використане для реабілітації та відновлення, а також його переваги та потенційні ризики.

Переваги скелелазіння в реабілітації. Фізичні аспекти.

Скелелазіння, як вид фізичної активності, має безліч переваг, які роблять його ефективним інструментом реабілітації після травм, операцій та інших фізичних недугів. Головні переваги цього виду спорту полягають у всебічному впливі на організм, забезпечуючи зміцнення м'язів, поліпшення координації, підвищення гнучкості та витривалості [1].

1. Розвиток сили та витривалості. Скелелазіння передбачає постійну роботу з власною вагою, що створює природне навантаження на різні групи м'язів. Це сприяє їхньому зміцненню та розвитку [2]. Основні групи м'язів, які активно залучені:

1. М'язи рук і плечового поясу: лазіння вимагає значних зусиль з боку м'язів рук, передпліч і плечей, що сприяє їхньому зміцненню та збільшенню витривалості.

2. М'язи тулуба: важливу роль у підтриманні тіла в правильному положенні під час лазіння відіграють м'язи спини та всього тулуба. Регулярне навантаження на ці м'язи допомагає зміцнити хребет і покращити поставу.

3. М'язи ніг: скелелазіння включає активну роботу м'язів ніг, особливо стегон, литок і сідниць, що сприяє їхньому розвитку та підвищенню сили.

2. Поліпшення гнучкості та рухливості суглобів. Різноманітні рухи, які

виконуються під час лазіння, сприяють розтягуванню та зміцненню м'язів, а також підвищенню гнучкості та рухливості суглобів [4]. Це особливо корисно для людей, які проходять реабілітацію після травм або операцій, оскільки сприяє:

- Зниженню ригідності суглобів: постійні рухи сприяють поліпшенню кровообігу та зменшенню ригідності суглобів.
- Розтягуванню м'язів: регулярне розтягування під час лазіння допомагає зменшити напруження м'язів і підвищити їхню еластичність.
- Покращенню амплітуди рухів: лазіння включає широкий спектр рухів, що сприяє збільшенню амплітуди рухів суглобів.

3. *Координація та баланс.* Скелелазіння вимагає точних і контрольованих рухів, що значно покращує координацію та баланс [5]. Це важливо для людей, які відновлюються після неврологічних захворювань або травм, що вплинули на їхню здатність координувати рухи:

- Покращення пропріорецепції: пропріоцепція, або відчуття положення тіла в просторі, значно покращується завдяки постійній необхідності утримувати рівновагу та контролювати свої рухи.
- Розвиток дрібної моторики: захоплення маленьких виступів та точних положень ніг сприяє розвитку дрібної моторики, що є важливим для загальної координації.
- Покращення реакції та швидкості прийняття рішень: Під час лазіння необхідно швидко приймати рішення щодо вибору оптимальних шляхів і технік, що сприяє розвитку швидкості реакції.

4. *Кардіо-респіраторна витривалість.* Скелелазіння, особливо на великих висотах або тривалих маршрутах, включає значне кардіо-респіраторне навантаження. Це сприяє:

- Підвищенню витривалості серцево-судинної системи: регулярні заняття скелелазінням покращують роботу серця та збільшують об'єм легенів.
- Поліпшенню оксигенації тканин: під час фізичних навантажень покращується кровообіг, що сприяє кращому насиченню тканин киснем.

5. *Зменшення ризику остеопорозу.* Скелелазіння, як і інші види фізичної активності, які передбачають навантаження на кістки, допомагає знизити ризик остеопорозу. Регулярні заняття сприяють:

- зміцненню кісткової тканини: навантаження на кістки під час лазіння стимулює їхній ріст і зміцнення;
- зниженню ризику переломів: міцніші кістки менш схильні до переломів, що є важливим для людей похилого віку та тих, хто відновлюється після травм.

Скелелазіння, як засіб реабілітації та відновлення, має значний потенціал завдяки своїм комплексним впливам на організм. Воно сприяє розвитку сили, витривалості, гнучкості, координації та кардіо-респіраторної витривалості, що робить його ефективним інструментом для відновлення після травм і захворювань. Важливою умовою є проведення занять під наглядом кваліфікованих спеціалістів, що забезпечить безпеку та максимальну

ефективність реабілітації.

Психологічні аспекти. Скелелазіння, окрім фізичного навантаження, має потужний вплив на психологічний стан людини. Цей вид спорту сприяє зниженню рівня стресу, покращенню настрою, розвитку впевненості в собі та поліпшенню когнітивних функцій [4]. У контексті реабілітації ці психологічні переваги є не менш важливими, ніж фізичні, оскільки допомагають пацієнтам подолати психологічні бар'єри, відновити внутрішній баланс та покращити якість життя.

Скелелазіння вимагає концентрації на виконанні технічних завдань, що допомагає відволіктися від повсякденних турбот та знизити рівень стресу. Дослідження показують, що фізична активність сприяє виділенню ендорфінів – гормонів щастя, які зменшують відчуття стресу та тривожності.

- Концентрація на моменті: під час скелелазіння необхідно бути зосередженим на кожному русі, що дозволяє зменшити негативні думки та фокусуватися на теперішньому моменті.

- Релаксація та медитація: процес лазіння можна порівняти з активною медитацією, яка допомагає заспокоїти розум та знизити рівень тривожності.

Досягнення нових цілей у скелелазінні, подолання власних страхів та обмежень сприяє підвищенню самооцінки та впевненості в собі. Це особливо важливо для людей, які переживають психологічні труднощі після травм чи захворювань.

Скелелазіння включає чітко визначені цілі – досягнення певної висоти або подолання складного маршруту [1]. Досягнення цих цілей допомагає відчувати задоволення від власних досягнень та впевненості у своїх силах.

Скелелазіння часто вимагає подолання страху висоти та інших фобій, що сприяє розвитку психологічної стійкості та впевненості.

Заняття скелелазінням часто проходять у групах, що сприяє розвитку соціальних навичок, комунікації та взаємодії з іншими людьми. Це важливо для людей, які відчувають ізоляцію чи соціальну тривожність. Заняття в групі сприяють створенню підтримуючого середовища, де кожен учасник може отримати допомогу та підтримку від інших. Взаємодія з іншими учасниками під час тренувань допомагає покращити комунікативні навички та зменшити соціальну ізоляцію.

Скелелазіння вимагає планування маршрутів, прийняття рішень та розв'язання проблем, що сприяє покращенню когнітивних функцій, таких як пам'ять, увага та мислення [3]. Вибір оптимального маршруту та технік лазіння вимагає планування та стратегічного мислення, що сприяє розвитку когнітивних навичок. Лазіння часто включає подолання несподіваних перешкод та розв'язання проблем, що сприяє розвитку аналітичних навичок та креативного мислення.

Фізична активність, зокрема скелелазіння, сприяє виробленню ендорфінів та серотоніну, які підвищують настрій та загальне самопочуття. Це допомагає боротися з депресією та іншими психічними розладами. Досягнення нових вершин та подолання труднощів створюють позитивний досвід, який сприяє

покращенню емоційного стану.

Скелелазіння вимагає регулярних тренувань та постійного вдосконалення техніки, що сприяє розвитку мотивації та дисципліни [2]. Це може бути корисним для людей, які відновлюються після тривалих хвороб чи періодів бездіяльності.

Потреба в регулярних тренуваннях для досягнення прогресу сприяє формуванню дисципліни та організованості, необхідність постійного вдосконалення своїх навичок та техніки сприяє розвитку мотивації та наполегливості.

Скелелазіння як засіб реабілітації має значні психологічні переваги, які допомагають пацієнтам покращити свій емоційний стан, знизити рівень стресу та тривожності, підвищити самооцінку та впевненість в собі, а також розвинути когнітивні функції. Соціальна взаємодія та підтримка, які супроводжують заняття скелелазінням, сприяють подоланню ізоляції та розвитку комунікативних навичок. Використання скелелазіння в реабілітаційних програмах може значно покращити якість життя пацієнтів та сприяти їхньому швидкому та ефективному відновленню.

Використання скелелазіння в реабілітаційних програмах. Скелелазіння може бути ефективним засобом реабілітації для людей, які відновлюються після травм опорно-рухового апарату. Контрольовані рухи та поступове збільшення навантажень сприяють відновленню функцій м'язів та суглобів. Важливою умовою є робота під наглядом кваліфікованого тренера або реабілітолога.

Скелелазіння також може бути корисним для людей, які проходять реабілітацію після інсультів або інших неврологічних захворювань. Заняття допомагають відновити моторні навички, поліпшити координацію та зміцнити м'язи.

Для людей, які страждають на депресію, тривожні розлади або посттравматичний стресовий розлад, скелелазіння може стати важливою частиною терапії. Фізична активність, соціальна взаємодія та досягнення нових цілей сприяють покращенню психічного стану.

Хоча скелелазіння має багато переваг, важливо враховувати можливі ризики, особливо для людей, які проходять реабілітацію. До основних ризиків належать:

- Травми від падінь або неправильного виконання техніки.
- Перенавантаження м'язів та суглобів.

Для мінімізації ризиків важливо дотримуватись таких заходів:

- Поступове збільшення навантажень.
- Робота під наглядом кваліфікованих спеціалістів.

- Використання відповідного обладнання та дотримання правил безпеки.

Висновки. Скелелазіння є ефективним засобом реабілітації та відновлення, який сприяє як фізичному, так і психологічному благополуччю. Воно може бути корисним для людей, які відновлюються після травм, операцій

або переживають психічні розлади. Важливо забезпечити безпечні умови для занять та роботу під наглядом спеціалістів, щоб максимально використати потенціал цього виду спорту.

Список використаних джерел:

1. Скелелазіння: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та шкіл вищої спортивної майстерності / за ред. О. П. Моргушенко. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет, 2018. 101 с.
2. Скрипченко І. Т., Шуба Л. В. Інноваційний підхід в організації самостійної роботи майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту при опануванні навчальних дисциплін туристської спрямованості. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія : «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. № 1(42). С. 368-372.
3. Kozina Z. L., Iermakov S. S. Analysis of students' nervous system's typological properties, in aspect of response to extreme situation, with the help of multi-dimensional analysis. *Physical education of students*. 2015. № 3. P. 10-19.
4. Kozina Z. L., Jagiello W., Jagiello M. Determination of sportsmen's individual characteristics with the help of mathematical simulation and methods of multi-dimensional analysis. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. № 12. P. 41-50.
5. Kozina Z., Repko O., Ionova O., Boychuk Y., Korobeinik V. Mathematical basis for the integral development of strength, speed and endurance in sports with complex manifestation of physical qualities. *Journal of physical education and sport*. 2016. № 16 (1). P. 789-792.