

9. Chuang H. H. , Li W.C., Sheu B.F., Liao S.C. et al. (2012). Correlation between body composition and risk factors for cardiovascular disease and metabolic syndrome. *Biofactors*. 38. 284–291.
10. Elliot-Sale K., Tenforde A.S., Parziale A.L., Holtzman B., Ackerman K.E. (2018). Endocrine effects of relative energy deficiency in sport. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 28. 335-349.
11. Mountjoy M., Sundgot-Borgen J., Burke L. et al. (2018). IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. *British Journal of Sports Medicine*. 52(11). 687-697.

УДК 338.48 – 52 : 379.84] : 796.015.62 – 057.87

**Вербицький С.О.**  
**Національний університет біоресурсів і природокористування України**  
**Матвієнко М.І.**  
**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, (м. Київ)**

### ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ, СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ

*У статті освітлено аспекти можливості використання засобів рекреаційного туризму та їх значення щодо відновлювальних процесів у між змагальний період для студентів-спортсменів, які займаються єдиноборствами.*

**Ключові слова:** фізична рекреація, рекреаційний туризм, спортивний туризм, оздоровчий туризм, туризм, виховання, фізичне виховання.

**Вербицький С.А. и Матвиенко М.И. Туризм как средство физической рекреации для спортсменов-единоборцев, студентов аграрных университетов.** В статье освещены аспекты возможности использования средств рекреационного туризма и их значение относительно возобновительных процессов в межсоревновательный период для студентов-спортсменов занимающихся единоборствами.

**Ключевые слова:** физическая рекреация, рекреационный туризм, спортивный туризм, оздоровительный туризм, туризм, воспитание, физическое воспитание.

**Verbitskiy S.O. and Matvienko M.I. Tourism as a means of physical recreation for single-sportsmen, students of agrarian universities.** The article emphasizes that the person as the main economic resource of the state in the essence of its level of education, the level of competence for the implementation of labor processes, and high indicators of the level of health as the basis of work ability - is the main factor influencing the conditions for effective economic development of the state. Factors of the production environment, the nature of the organization of work, the influence of meteorological, geographical conditions of residence - this is far from a complete list of reasons for the formation of negative physical, mental status of a person, his of health. The authors substantiate the relevance of the organization of restorative processes with the prediction of a temporary change in the type of activity, which includes active recreation, relaxation, recreational tourism.

The problems discussed in this paper relate, first of all, to the educational sector and, in particular, to higher education. The authors cover on the relevance of the aspects of training of qualified professionals, who are capable of effectively performing production tasks, consistently tolerate the tense rhythm and rapid dynamic pace of the present times. Scientists emphasize that the solution of problem issues is possible through the implementation of educational and educational tasks of the discipline "Physical education" by means of recreational tourism. The information material submitted for publication is intended to use the theoretical substantiation of author's methodical developments regarding the specifics of the training of students of a sport group for tourism activity.

**Key words:** physical recreation, recreational tourism, sport tourism, health tourism, independent activity, tourism, upbringing, physical education.

**Вступ.** Сучасний етап розвитку суспільних відносин в Україні, реформація економічних, правових, політичних норм вимагає переосмислення та вдосконалення ефективності процесів оздоровлення трудових фондів країни. Фахівцями вказується на критичний стан здоров'я населення та наголошується на актуальність реалізації невідкладних заходів щодо подолання кризи у фізичному вихованні [10, с. 13]; [11, с. 54].

Актуальність розв'язання цієї проблеми в першу чергу стосується освітньої галузі і, зокрема, вищої школи. Адже висококваліфіковані спеціалісти, випускники вищих навчальних закладів з високим рівнем здоров'я та працездатності стають не тільки фондом високоінтенсивної ефективної фахової діяльності, а і носіями досвіду, фізкультурних знань, умінь та навичок, організаторами масової фізичної культури в місцях проживання та на виробництві [4, С. 140 - 144]; [5, с. 36]; [7, С. 101 - 104]; [8, С. 45 – 49]. Виділяючи таке проектне бачення як наслідок ефективної організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі, С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков, Р.Т. Раєвський, В.Й. Кійко, В.Ф. Панченко виокремлюють бачення вимог щодо результату проходження курсу навчальної дисципліни «Фізичне виховання» студентами-аграрниками. Науковці наголошують на необхідності сформованості у студентів умінь самостійно розробляти рекомендації щодо : занять з метою розвитку окремих м'язових груп, розвитку фізичних якостей; дозування навантажень оздоровчих самостійних занять фізичними вправами; планування рухового режиму для осіб різної статі, віку та стану здоров'я [11, с. 54]. У обґрунтуванні загально визнаного визначення змісту поняття «фізичне виховання» автори освітлюють думку відомого

педагога в галузі фізичного виховання П.Ф. Лесгафта про те, що фізичне виховання як педагогічний процес, має на меті не лише зміцнення фізичних сил людини, а й накопичення нею спеціальних знань, навичок та умінь [9, с. 54].

З огляду на осмислення завдань щодо реалізації вищезначеної мети фізичного виховання та, зокрема, фізичного виховання у вищих навчальних закладах [4, С. 140 - 144]; [5, с. 36]; [6, с. 23–29]; [7, С. 101-104]; [8, С. 45–49], та фізичного виховання студентів-аграрників актуальною є необхідність вдосконалення форм та засобів процесу фізичного виховання, обґрунтування розробок диференціації фізичних навантажень, забезпечення теоретичною та методичною базою, пошук нових технологій підняття рівня системи мотивів до фізкультурної діяльності.

Одним із чинних компонентів процесу вирішення таких завдань нами вбачається широке впровадження у фізичне виховання студентів аграрних університетів засобів та методів рекреаційного туризму. Дана робота є першим етапом теоретичного обґрунтування методичних аспектів та особливостей авторського бачення, які плануються освітити в подальших публікаціях.

Робота виконана відповідно до плану НДР Національного університету біоресурсів і природокористування України.

**Метою дослідження** було освітлення поглядів авторів педагогічної літератури, літератури з фізичної рекреації, фахівців туристичної діяльності на рекреаційний туризм для теоретичного обґрунтування подальших методичних розробок щодо диференційованого використання форм, засобів та методів фізичної культури у роботі зі студентами аграрних університетів.

Основні завдання дослідження:

1. Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо логічного вмісту термінів та понять галузі туризму.

2. Представити до обговорення проблемні питання практичної підготовки студентів до туристичних походів.

**Результати дослідження.** Процеси методичних розробок засобів рекреаційного туризму, його місця в спортивній підготовці та організації спортивно-масової роботи вищого навчального закладу для впровадження у навчальний процес з фізичного виховання студентів аграрних університетів вимагають уточнення змісту ряду понять, аналізу логічного виваження взаємозалежності педагогічних процесів та організаційних заходів.

Так Т.Ю. Круцевич і Г.В. Безверхня, визначаючи фізичну культуру як «складне явище, спрямоване на реалізацію соціальних, оздоровчих, виховних, освітніх та інших функцій», освітлюють диференціацію цього поняття за специфічними напрямками: 1) спорт (вищих досягнень і масовий спорт); 2) фізичне виховання; 3) фізична рекреація; 4) фізична реабілітація; 5) кондиційне тренування [10, с. 10]. У схемі, поданій авторами [10, с. 11], фізична культура знаходить свій прояв через реалізацію двох напрямів: «Спеціальне спрямування» (до нього належить «Спорт» і «Фізичне виховання») і «Оздоровче спрямування» (з вміщенням понять: «Фізична рекреація», «Фізична реабілітація», «Кондиційне тренування»).

В процесі теоретичного обґрунтування проекту майбутніх методичних розробок в обраному нами тематичному векторі, виступає необхідністю предметний розгляд змісту понять.

Зміст поняття «Фізична рекреація» Т.Ю. Круцевич і Г.В. Безверхня розкривають як «комплекс заходів, спрямованих на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної і розумової роботи, організація активного відпочинку людей з використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу» [10, с. 16].

В контексті розкриття теми використання туризму як засобу фізичної рекреації студентів-спортсменів актуальним, на нашу думку, було б освітлення визначення авторами (С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков, Р.Т. Раєвський, В.Й. Кійко, В.Ф. Панченко, 2007) поняття «Рекреація в системі фізичного виховання студентської молоді». Науковці зазначають, що в системі фізичного виховання студентської молоді рекреація – це «фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи, що забезпечують здоровий відпочинок, задоволення емоційних потреб, пов'язаних із змістовною розвагою (дні здоров'я, активний відпочинок на природі, туристичні походи вихідного дня, відвідування спортивних заходів тощо)» [11, с. 183].

У цьому визначенні, слід виокремити, що автори у зміст фізичної рекреації включають як фізкультурно-оздоровчі так і спортивні заходи. В нашому баченні, такий погляд актуальний, з огляду на контекст участі студентів у спортивних заходах що гарантують відсутність надмірних фізичних навантажень, або в якості глядачів чи організаторів, помічників.

Деталізація розгляду протиріч в тлумаченні авторами поняття «Фізична рекреація» дає можливість уточнити використання та взаємозв'язок засобів та методів, які формують позитивний ефект фізичної рекреації. Так, за схемою Т.Ю. Круцевич і Г.В. Безверхньої [10, с. 11] фізична культура знаходить свій прояв реалізації за двома напрямками: «Спеціальне спрямування» і «Оздоровче спрямування». Фізична рекреація належить до оздоровчого спрямування. Погляд на те, що фізичне виховання і спорт належить до спеціального спрямування не протиставляє використання форм, засобів і методів того або іншого напрямку реалізації фізичної культури.

В подальших роботах, в нашому баченні, фізичне виховання ми плануємо розглядати як процес (в контексті загальноновизнаного наукового визначення), спорт – як частину такого процесу, яка передбачає змагальність з метою порівняння результатів такої діяльності, фізичну рекреацію – як частину фізичного виховання (за загальноновизнаним науковим визначенням), яка або не передбачає мотивів спортивної діяльності, або використовує принцип змагальності до меж оздоровчого спрямування. Таке уточнення висвітлює необхідність дослідження місця та ролі мотивів та процесу створення і функціонування систем мотивів до видів діяльності, які розглядаються. Детальний розгляд та освітлення мотивації та педагогічного впливу на формування системи мотивів студентів в процесі фізичного виховання - є широкою за обсягом темою, яка планується нами як предмет обговорення для наступних публікацій.

В.Д. Дехтяр і Л.П. Сущенко освітлюють значення слова «туризм» як прогулянка, подорож та наголошують, що існує більше двохсот визначень туризму (туризм як один з видів спорту; туризм як один із засобів фізичного виховання; туризм як один із засобів пізнання і естетичного виховання та багато інших) [2, с. 135].

В процесі характеристики змісту поняття «Туризм», автори зазначають, що «всі визначення тією або іншою мірою відображають характерні риси туризму, але не можуть окремо скласти повну картину цього унікального явища». Найбільш коректним та повним автори вважають енциклопедичне визначення туризму як подорожі у вільний час; одного з видів активного відпочинку, найбільш ефективного засобу задоволення рекреаційних потреб з причини того, що він сполучає різні види рекреаційної діяльності – оздоровлення, пізнання, відновлення виробничих сил осіб; як складову частину охорони здоров'я, фізичної культури; як засіб духовного, культурного й соціального розвитку особистості [2, с. 135]. У ряді визначень типів, видів і форм туризму автори виокремлюють визначення рекреаційного туризму як такого, що має цільову функцію щодо відновлення фізичних і психічних сил людини засобами туризму через активний відпочинок і оздоровлення [2, с. 141].

Таким чином, у процесі подальших досліджень, ми вважаємо, що використання терміну «рекреаційний туризм» доцільне в контексті розгляду туризму як засобу фізичної рекреації для студентів аграрних університетів, які займаються спортивними єдиноборствами.

У Національному університеті біоресурсів і природокористування України організовано і успішно функціонують спортивні секції з єдиноборств. Зокрема, популярною серед студентів є секція карате, спортсмени якої приймають активну участь у національних та міжнародних змаганнях. Методично спланований тренувальний процес організований та впроваджений у спортивну підготовку до високих результатів з цього виду спорту є частиною навчального процесу студентів-спортсменів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Однією із дієвих складових спортивної підготовки є планування та організація відновлювальних процесів студентів-спортсменів. Так регулярно організовуються командні заходи з фізичної рекреації у парковій зоні, що знаходиться в безпосередньому наближенні до Національного університету біоресурсів і природокористування України. Крім рухливих ігор та інших заходів активного відпочинку зі студентами проводиться педагогічна робота в контексті підготовки до туристичних походів: відпрацьовуються елементи орієнтування на місцевості, вдосконалюється техніка використання туристичного інвентаря, техніка подолання природних перешкод та ін.

Такі рекреативні заходи позитивно впливають на процеси відновлення спортсменів від фізичних навантажень, знімають психологічну напругу, зміцнюють командний дух у колективі. Це яскраво проявляється під час наступних спеціалізованих тренувань, що дає можливість успішно виконувати заплановані завдання мікроциклу тренувального процесу. Крім таких позитивних проявів, студенти-спортсмени отримують практичний досвід підготовки до туристичних походів. Такий досвід позитивно був проявлений під час гірського багатоденного туристичного походу в Карпатах літом 2019 року. А відмінні показники спортивних результатів наступного змагального сезону зокрема його учасників, надає можливість нам стверджувати про актуальність і необхідність використання рекреаційного туризму в плановій спеціалізованій спортивній підготовці спортсменів-єдиноборців.

В наступних дослідженнях нами планується розрахувати та опробувати метричні показники результатів фізичного навантаження та залежність ефективності відновлювальних процесів у студентів-спортсменів від спланованого використання рекреаційних заходів; дослідити динаміку змін психологічних станів респондентів засобами загальнонавчальних методів психологічного тестування.

**Висновки** Як зазначають С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков, Р.Т. Раєвський, В.Й. Кійко, В.Ф. Панченко, «оздоровчо-рекреаційна діяльність спрямована на зміцнення здоров'я, відновлення, заповнення вільного часу за допомогою специфічних форм та засобів рухової активності, що включають елементи розваги, цікавості» [11, с. 102]. До найбільш розповсюджених форм оздоровчо-рекреаційної діяльності, наряду з фізичними вправами невеликої інтенсивності, ігор, спілкування, ідеомоторної рухової діяльності, науковці відносять: туристичні походи з нефорсованими фізичними навантаженнями; колективні виїзди та виходи на природу з метою активного відпочинку; відвідування спортивних змагань з видів спорту [11, с. 102].

Таким чином, з огляду на широкий діапазон можливостей, що відкриває для процесу спортивної підготовки в контексті фізичного виховання студентів, що займаються єдиноборствами заняття туризмом, може реалізовувати потенціал педагогічних умов для виконання завдань планування відновлення в мікро та мезоциклах тренувального процесу з передбаченням особливостей фізичних навантажень та їх допустимих меж. Використання у плануванні занять з фізичного виховання студентів-спортсменів підготовку до туристичних походів з нефорсованими фізичними навантаженнями, колективних виїздів та виходів на природу з метою активного відпочинку [11, с. 102] як специфічних засобів та методів оздоровчої рекреації є одним із шляхів вирішення методичних проблем формування системи мотивів студентів до активних занять фізичними вправами, методично планової організації процесу зняття психо-фізичної напруги як наслідку спеціалізованого навчально-тренувального процесу.

#### Література

1. Дегтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : Навч. Посіб. Для закл.освіт. – К.: Наук.світ, 2003. – 203 с. – Бібліогр.: с. 200.
2. Дегтяр В.Д., Сущенко Л.П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. – К.: Видавництво ПП «Екмо», 2005. – 214 с.
3. Лущик І.В. З класом на природу! Командні ігри та конкурси. – Х. : Вид. група «Основа», 2011. – 207, [1] с. – (Серія «Позакласні заходи»).
4. Матвієнко М.І. Активізація свідомого ставлення до виконання фізичних вправ в процесі занять з фізичного виховання у студентів вищих навчальних закладів /М.І. Матвієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 5 «Педагогічні науки: реалії та перспективи». Випуск 14: [збірник наукових праць] / За ред. О.В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – С. 140 – 144.
5. Матвієнко М.І. Навчальна програма дисципліни «Фізичне виховання» / М.І. Матвієнко. – Кам'янець-Подільський :

ПП Буйницький, 2010. – 36 с.

6. Матвієнко М.І. Визначення місця завдань з формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами у системі завдань фізичного виховання у педагогічних університетах / М.І. Матвієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт/» збірник наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2001. – Вип. 9. – С. 23 – 29.

7. Матвієнко М.І. Постановка навчальних завдань як фактор ефективності формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів / М.І. Матвієнко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю (Суми, 28 – 29 квітня 2011) : у 2 т. / відп.ред. М.О. Лянной; наук. ред. Т.О. Лоза. – Т. 1. – С. 101 – 104.

8. Матвієнко М.І. Формування організаційних умінь як чинник підготовки до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів / М.І. Матвієнко // Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія : Педагогічні науки. / [Відп. ред. Тарасенкова Н.А.]. – Черкаси, 2010. – Вип. 191. – Ч. III. – С. 45 - 49.

9. Карпова І.Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : [Навчальний посібник] / І.Б. Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов // - К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.

10. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : [навчальний посібник] / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с. : іл. – Бібліогр.

11. Фізичне виховання [навчальний посібник] / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков, Р.Т. Раєвський, В.Й. Кійко, В.Ф. Павченко // - К. : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

12. Рудев І.М. Діяльність туристської самодіяльної організації [Навчальний посібник] / для студентів, магістрів, аспірантів, молодих викладачів, практиків туризму. – Київ: Вид-во «Кутеп», 2009. – 356 с.

13. Gratton Ch., Jung B., Shibli S., Szemborska E., Taylor P., Zarzadzanie I marketing w kulturze i rekreacji : Wybrane zagadnienia. / Pod red. Bohdana Junga. – Warszawa: Semper. 1995. – 172 p.

14. Michuda Y. Sport marketing as a social phenomenon // Proceedings of Third Annual Congress of the European College of Sport Science. – Manchester, UK, 1998. – P. 374.

15. Chrominski Z. Test sprawnosci fizycznej //WF i Hig. Szkolna. – 1986. – 1. – S. 15 – 18.

16. Leeds Education Department and Carnegie School of Physical Education : A Joint study of physical fitness in relation to school children. – Leeds Education Authority, 1981.

17. Safrit M.J Health – Related Fitness Levels of American Yout, W: Effects Physical Activity on Children / G.A. Stull, H.M. Eckert – eds / . Н.К.Р. Champaign, 1986.

#### References

1. Degtyar V.D. Basics of Health-Sport Tourism: Teach. Means For zakol.svet. - K. : Science. World, 2003. - 203 p. - The bibliographer: p. 200

2. Degtyar V.D., Suschenko L.P. Physical education of students of higher educational establishments. - K. : Publishing house PE "Ekmo", 2005. - 214 p.

3. Lushchik I.V., With a class on nature! Team games and contests. - X.: View. Group "Basis", 2011. - 207, [1] p. - (Series "Extracurricular activities").

4. Matvienko M.I. Activation of the conscious attitude towards the implementation of physical exercises in the process of physical education classes at students of higher educational institutions / M.I. Matvienko // Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P Dragomanov. Series № 5 "Pedagogical sciences: realities and perspectives". Issue 14: [collection of scientific works] / Ed. O.V. Timoshenko - K.: View of the NPU named after M.P Dragomanova, 2009. - P. 140 - 144.

5. Matvienko M.I. The curriculum of discipline "Physical education" / M.I. Matvienko - Kamyants-Podilsky: PE Buynitsky, 2010. - 36 p.

6. Matvienko M.I. Determination of the place of tasks for the formation of skills and abilities for independent exercises by physical exercises in the system of tasks of physical education in pedagogical universities / M.I. Matvienko // Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P Dragomanov. Series № 15. «Scientific-pedagogical problems of physical culture / physical culture and sport /» collection of scientific works / Ed. G.M. Arzytov - K.: View of the NPU named after M.P Dragomanova, 2001. - Vip. 9. - P. 23 - 29.7.

7. Matvienko M.I. Formation of educational tasks as a factor of the effectiveness of forming skills and abilities for independent exercises by students of pedagogical universities / M.I. Matvienko // Modern Problems of Physical Education and Sports of Schoolchildren and Students of Ukraine: Materials of the XI All-Ukrainian Scientific and Practical Conference of Young Scientists with International Participation (Sumy, April 28-29, 2011): 2 ta. / Bp. M.O. Lyannoi; sciences edit T.O. Loza - T. 1. - P. 101 - 104.

8. Matvienko M.I. Formation of organizational skills as a factor in preparation for independent exercises by students of pedagogical universities / M.I. Matvienko // Bulletin of the Cherkasy National University named after Bogdan Khmelnytsky. Series: Pedagogical Sciences. / [Rep. edit Tarasenkova N.A.]. - Cherkasy, 2010. - Vip. 191. - Ch. III. - P. 45 - 49.

9. Karpova I. B. Physical Culture and the Formation of a Healthy Lifestyle: [Tutorial] / I.B Karpova, V.L. Korchinsky, A.V. Zotov // - K.: KNEU, 2005. - 104 p.

10. Krusevich T.Yu. Recreation in the physical culture of different population groups: [tutorial] / T.Yu. Krusevich, G.V. Bezverkhniy - K.: Olympus l-ra, 2010. - 248 p. : il .. - The bibliographer.

11. Physical education [textbook] / S.I. Prisyazhnyuk, V.P. Krasnov, M.O. Tretyakov, R.T. Rajewski, V.J. Kijko, V.F.

Pavchenko // - К.: Center for Educational Literature, 2007. - 192 p.

12. Rudev I.M. Activities of tourist amateur organization [Textbook] / for students, masters, graduate students, young teachers, tourism practitioners. - Kyiv: View of "Kutep", 2009. - 356 p.

УДК: 378.037

**Вихляев Ю.М.,**  
**доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини**  
**Національного технічного університету України**  
**«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ.**

### ФІЗИЧНА ЕРГОТЕРАПІЯ ДІТЕЙ ЗІ СПАСТИЧНИМ ПАРЕЗОМ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ

Діти із церебральними порушеннями (парези, фіброз, атрофія, контрактури), окрім рухових порушень мають різноманітні розлади емоційно-вольової сфери, їх важко залучити до занять ЛФК або спортом. Тому, для їх відновлення ми застосували ізометричні вправи з арсеналу кульової пневматичної стрільби з пістолета, що не визивають відторгнення у дітей з парезами, навпаки, вони захоплюють дітей. Також ми долучили вправи із застосуванням вібромасажу, електромасажу, електрофорезу та електростимулювання, метод «лікування рухом, індукованим обмеженням» Е. Тауба. Зафіксована більш значна ефективність запропонованої нами програми комплексної фізичної терапії і відновлення дітей з парезом плечового суглобу у порівнянні з традиційною програмою, що була представлена методиками Звіада Арабулі та проф. В.І. Козьякіна.

**Ключові слова:** спастичний парез, діти, відновлення, засоби фізіотерапії.

**Вихляев Ю.Н. Физическая терапия детей со спастическим парезом верхней конечности.** Дети с церебральными нарушениями (парезы, фиброз, атрофия, контрактуры), кроме двигательных, имеют разнообразное расстройство эмоционально-волевой сферы, их трудно привлечь к занятиям ЛФК или спортом. Поэтому, для их восстановления мы применили изометрические упражнения из арсенала пулевой пневматической стрельбы из пистолета, что не вызывает отторжения у детей с парезами, напротив, они захватывают детей. Также мы приобщили упражнения с применением вибромассажа, электромассажа, электрофореза и электростимуляции, метод "лечения движением, индуктируемым ограничением" Е. Тауба. Зафиксирована более высокая эффективность предложенной нами программы комплексной физической терапии и восстановления детей с парезом плечевого сустава в сравнении с традиционной программой, которая была представлена методиками Звеада Арабули и проф. В.И. Козьякина.

**Ключевые слова:** спастический парез, дети, восстановление, средства физиотерапии.

**Vykhliayev Yuriy. Physical therapy of children with spastic paresis of overhead extremity.** Children with cerebral violations (paresises, fibrosis, atrophy), except motive have various disorders of emotionally-volitional sphere, them it is difficult to bring over to employments of curative exercises or sport. Therefore, for their renewal we applied isometric exercises from the arsenal of the bullet pneumatic firing a pistol, that does not cause tearing away for children with paresises, opposite, they take children. Also we included exercises from a use vibratory massage, electromassage, electrophoresis and electro-stimulation, method of "constraint-induced movement therapy" of E. Tauba. For control after the functional state of children of mi used tests: - bending hands is in a humeral joint, dynamometry of force of brush, withholding of trunk on a cross-bar on arcuated hands - time is fixed; on the equilibrium of "Flamingo": Time of balancing by the result of equilibrium; on duration of withholding of layout of pistol on a direct hand in position upright; 6-minute test of Д. of Cooper for the estimation of aerobic endurance. Testing results allowed to estimate efficiency of the rehabilitation programs us both зрυν, so in dough "bending of extremity in a humeral joint" the results of basic group showed renewal of amplitude of bending from 136,7° at the beginning of research to 175,6° in the end (at normal are 180 degrees), that testifies to practically complete renewal of amplitude. While in a comparative group a result worse - 152,7°, that considerably yields to the attained mobility of children of comparative group. Fixed higher efficiency of an offer by us program of complex physical therapy and renewal of children with paresis of humeral joint by comparison to the traditional program that was presented by methodologies of Zveade Arabule and of prof. V.E. Kozjavken.

**Key words:** spastic paresis, children, renewal, facilities of physiotherapy.

**Постановка проблеми.** Діапазон клінічних проявів спастичності коливається в широких межах: від локальних больових м'язових спазмів – до поширених уражень, що призводять до парезів. При центральному парезі хворі з яскраво вираженою спастичністю мають у середньому більш низьку функціональну активність кінцівки порівняно з пацієнтами, які страждають легкою спастичністю, причому надмірний опір, що виникає в спастичному м'язі при його розтягненні, залежить не лише від його рефлекторного тонічного напруження [4, 6, 13].

Причиною спастичних парезів є підвищений тонус м'язів, який збільшується при спробі напруження м'язів або їх розтягнення, та наявності вторинних змін у м'язі (фіброз, атрофія, контрактура) та інших прилеглих тканинах Цей опір м'язів найбільше відчувається на початку руху, а коли швидкість пасивних рухів збільшується, пропорційно зростає і сила опору. При гіпертонусі м'язи у дитини характеризуються як жорсткі, тверді, щільні, так як знаходяться у стані постійної напруги, що є первинною і найбільш визначальною ознакою спастичності [6, 13].