

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).14
УДК: 796.814; 614.2+616.12–008.331.1

Кіндзер Б. М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фехтування, боксу та національних одноборств
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Русин Л. П.,
кандидат медичних наук,
доцент кафедри основ медицини Державного вищого навчального закладу
«Ужгородський національний університет», м. Ужгород
Бардашевський Ю. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри соціально-реабілітаційних технологій
Відокремленого структурного підрозділу закладу вищої освіти
«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
Житомирського економіко-гуманітарного інституту, м. Житомир
Гусаревич О. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри соціально-реабілітаційних технологій
Відокремленого структурного підрозділу закладу вищої освіти
«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
Житомирського економіко-гуманітарного інституту, м. Житомир
Людовик Т. В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національної академії сухопутних військ, доцент кафедри фізичного виховання
Національного університету «Львівська Політехніка», м. Львів
Сабадош М. В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичної реабілітації Державного вищого навчального закладу
«Ужгородський національний університет», м. Ужгород

ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ОДНОБОРЦІВ-ВЕТЕРАНІВ ПІСЛЯ ГІПЕРТЕНЗИВНОГО КРИЗУ

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури встановлено, що питанням розроблення програми фізичної терапії одноборців-ветеранів після лікування гіпертензивного кризу присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Головною метою дослідження є розроблення програми фізичної терапії самбістів-ветеранів після лікування гіпертензивного кризу. В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні методи дослідження: аксіоматичні, експертне оцінювання, ідеалізації, формалізації, історичні і логічні, сходження від конкретного тощо.

В результаті теоретичного дослідження розроблено програму фізичної терапії самбістів-ветеранів після лікування гіпертензивного кризу. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямку наукової розвідки передбачають апробацію експериментальної програми фізичної терапії самбістів-ветеранів після гіпертонічного кризу у річному циклі їхньої багаторічної підготовки.

Ключові слова: боротьба самбо, гіпертензивний криз, одноборці-ветерани, педагогічне моделювання, програма, технічна підготовка, фізична підготовка, фізична терапія, хронічні захворювання.

Bogdan Kindzer, Rusyn Liudmyla, Bardashevsky Yuriy, Gusarevych Oleksandr, Liudovyk Tetiana, Sabadosh Mariana. The Program of Physical Therapy for Veterans of Martial Arts in case of a Hypertensive Crisis. According to the Results of the Analysis of Scientific-Methodical, Special and reference literature, it is established that the issue of developing a Physical Therapy Program for veteran Martial Arts after treatment of Hypertensive Crisis is insufficient Scientific and Methodological work, which requires further research and emphasizes the relevance and practicality of the chosen area of research.

The main Purpose of the Research is to develop a Program of Physical Therapy for Veteran Sambo wrestlers after treatment of Hypertensive Crisis. In the process of research and analytical work, the following research methods were used: axiomatic, expert evaluation, idealization, formalization, historical and logical, convergence from the specific, and so on.

As a result of Theoretical research the Program of Physical Therapy of Sambo wrestlers after treatment of Hypertensive Crisis is developed. Prospects for Further research in the chosen field of Scientific research include testing the Experimental Program of Physical Therapy of veteran Sambo wrestlers after a Hypertensive Crisis in the annual cycle of their long-term training.

Keywords: Sambo wrestling, Hypertension Crises, Martial Arts Veterans, Pedagogical model, Program, Technical training, Physical training, Physical Therapy, chronic ailment.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. На сьогодні в Україні спостерігається зацікавленість представників різних груп населення до систематичних занять фізичної культурою та спортом, зокрема одноборствами: боротьбою самбо, дзюдо, змішаними бойовими мистецтвами (ММА), греко-римською боротьбою, вільною боротьбою, карате, рукопашним боєм тощо. Заняття олімпійськими, неолімпійськими та службово-прикладними одноборствами формують психологічну стійкість особистості до несприятливих факторів оточуючого середовища. Крім цього, спортсмени-одноборці в системі багаторічної підготовки гармонійно та всебічно розвиваються, що позитивно впливає на рівень їхнього фізичного та інтелектуального розвитку, цим самим формується надійний резерв захисників України.

Варто також підкреслити, що стрімко і динамічно розвивається ветеранський спорт, у якому активну участь приймають колишні «топ» спортсмени, що робить змагання за їх участю видовищними та цікавими. У свою чергу це залучає значну кількість глядачів, а також інших зацікавлених осіб (спонсорів, рекламних агентів тощо), що сприяє пропаганді здорового способу життя, тривалого спортивного довіголіття одноборців-ветеранів (представників інших видів спорту). Мотивацією для участі у змаганнях різних рангів одноборців-ветеранів є: прагнення атлета до фізичного самовдосконалення (підтримання оптимальної спортивної форми); реалізація не здійснених мрій; фінансова винагорода, підтримання товариських зв'язків із представниками різних країн тощо.

Варто також зауважити, що одним із популярних серед інших видів одноборств є – боротьба самбо. З кожним роком в Україні та закордоном збільшується кількість змагань вищих рангів за участю самбістів-ветеранів різних вікових груп. Це свідчить про популярність зазначеного одноборства та його прикладну спрямованість у напрямі зміцнення обороноздатності країни. Враховуючи позитивну динаміку розвитку та популяризації боротьби самбо на всіх континентах світу, 20 липня 2021 року Міжнародна федерація самбо отримала постійне визнання Міжнародного олімпійського комітету.

Заслугує уваги і той факт, що відповідно до статистики спортивних лікарів існує негативна сторона багаторічної змагальної діяльності одноборців – це професійні травми, а також артеріальна гіпертензія. Передвісником, або рецидивом на фоні зазначеного вище захворювання, можуть бути гіпертензивні кризи. Враховуючи вище викладене, на сьогодні актуальним є організація превентивних заходів попередження прогресування (загострення) артеріальної гіпертензії, а також розроблення методики фізичної терапії одноборців-ветеранів після гіпертензивного кризу.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри основ медицини Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет»; кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Харківського національного університету внутрішніх справ (сумісний науковий проєкт «Фізична терапія», 2020-2021 р.р.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій у обраному напрямі наукової розвідки дозволив визначити низку учених: К. Ананченка, О. Хацаюка [1], Б. Кіндзера, А. Красілова, О. Хоменка, А. Титовича, Є. Євтушенка [2], О. Хацаюка, С. Чередніченка, А. Дяченко, Н. Партику, А. Корольчука, Д. Стеценка, А. Антонюка [3], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, О. Пришву, А. Івченко, С. Кулібабу, О. Кусовську [4], які у своїх працях висвітлювали актуальні питання організації системи багаторічної підготовки одноборців-ветеранів.

У наукових працях провідних учених: В. Сазонова [5], Б. Кіндзера, Л. Вовканича, С. Нікітенка, С. Вишневецького [6], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, С. Карасевича, В. Складенка, В. Оленченка [7] та інших учених і практиків (К. Ананченка, Л. Гуніної, П. Рибалки, А. Хоменка, В. Шемчука) – визначаються ефективні програми (методики, педагогічні моделі тощо) фізичної терапії, ерготерапії спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в одноборствах.

Цікавими за своїм змістом та сутнісними характеристиками (методологічним підходом) є напрацювання учених: Ю. Калмикова, Л. Яковенка [8], В. Коваленка, А. Дорогого [9], Н. Коваленко [10] та інших спеціалістів (Є. Свіщенка, І. Жарової, Ю. Тонкопея, Л. Цурмана, І. Шаповалової) – у яких окреслена проблематика організації заходів фізичної терапії осіб із гіпертонічною хворобою.

Не менш цікавими та інформативними є напрацювання учених: М. Долженка [11], Л. Матюхи [12], Н. Свиридової, Г. Лубенця [13] та інших фахівців напряму фізичної терапії, ерготерапії (О. Вавріневича, Ю. Козубенка, Г. Сенаторова, В. Сиволапа, Г. Хайменова) – у яких розкриваються особливості організації системи фізичної терапії представників різних груп населення після лікування гіпертензивного кризу.

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури, членами науково-дослідної групи встановлено, що питанням розроблення програми фізичної терапії одноборців-ветеранів після лікування гіпертензивного кризу присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Мета статті. Головною метою дослідження є розроблення програми фізичної терапії самбістів-ветеранів після лікування гіпертензивного кризу.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- здійснити аналіз науково-методичної літератури у напрямі організації системи багаторічної підготовки одноборців-ветеранів;
- визначити ефективні програми, методики (педагогічні моделі) фізичної терапії, ерготерапії спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в одноборствах;
- проаналізувати спеціальну науково-методичну та довідкову літературу у напрямі організації заходів фізичної терапії осіб різних вікових категорій (груп) із гіпертонічною хворобою;
- провести моніторинг спеціалізованих Інтернет-ресурсів (аналіз науково-методичної літератури) у напрямі організації системи фізичної терапії представників різних груп населення після лікування гіпертензивного кризу.

Методи дослідження. В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні методи теоретичного дослідження: аксіоматичні, експертне оцінювання, ідеалізації, формалізації, історичні і логічні, сходження від конкретного

тощо. Крім цього було використано власний досвід організації системи фізичної терапії та ерготерапії одноборців-ветеранів на різних етапах їхньої багаторічної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження організовано у два етапи (січень – липень 2021 р.). Упродовж першого етапу теоретичного дослідження (січень – березень 2021 р.) членами науково-дослідної групи у складі: Б. Кіндзер, Л. Русин, Ю. Бардашевський, О. Гусаревич, Т. Людовик, О. Хацаюк, М. Сабадош (провідні учені та практики) проведено аналіз спеціальної науково-методичної та довідкової літератури (моніторинг Інтернет-джерел) у обраному напрямі наукової розвідки.

Крім цього нами встановлено, що відповідно до спеціальної довідкової літератури «гіпертензивний криз – це значне підвищення кров'яного тиску до показника, яке складає, або перевищує 180 систолічного тиску та (або) 100 діастолічного тиску із симптомами ураження органів-мішеней» [14]. Варто зауважити, що до основних симптомів гіпертензивного кризу відносять: підвищений кров'яний тиск, головний біль, запаморочення, погіршення зору, задишка (у зв'язку із серцевою недостатністю, або загальне погане самопочуття через ниркову недостатність).

Відповідно до рекомендацій розроблених Національною освітньою програмою США з питань високого артеріального тиску [15], для первинної профілактики гіпертензії (гіпертензивних кризів) рекомендується: регулярні аеробні фізичні навантаження (кардіотренування, швидка ходьба, плавання, помірний біг тощо); підтримання оптимальної для своєї вікової групи маси тіла (індекс маси тіла в діапазоні 18,6-25 кг/м²); збалансувати раціон харчування (наситити його фруктами, овочами); зменшити вживання натрію із їжею до 100 ммоль/добу (<6 г хлориду натрію, або <2,4 г натрію на добу); обмежити споживання алкоголю.

У динаміці другого етапу дослідження (квітень – липень 2021 р.), відповідно до результатів отриманих наприкінці першого етапу, а також результатів попередніх досліджень у обраному напрямі [2, 6, 8, 11], відповідно до рекомендацій провідних кардіологів (В. Данилевського, Л. Єни, В. Коваленка, Є. Свіщенка, Ю. Сіренка) членами НДГ розроблено програму фізичної терапії спортсменів-ветеранів, які спеціалізуються в боротьбі самбо після лікування гіпертензивного кризу (табл. 1).

Таблиця 1

Програма фізичної терапії самбістів-ветеранів після лікування гіпертензивного кризу (вікова група 45-49 р.)

№ з/п	№ заняття, зміст тренувальних завдань	Тривалість НТЗ (хв)	Організаційно-методичні вказівки
1. Реабілітаційний етап			
1.1	<u>Заняття № 1.</u> <i>Підготовча частина.</i> Загально-розвиваючі вправи в ходьбі: для м'язів рук, тулуба, ніг; загально-розвиваючі вправи на місці, вправи на розслаблення, рівно-вагу, координацію рухів, тренування вестибулярного апарату). <i>Навчальне питання 1.</i> Відпрацювання техніко-тактичних елементів боротьби самбо у стійці (імітація переходу за спину, імітація зачепів). <i>Навчальне питання 2.</i> Ходьба до 400-600 м. <i>Заминка</i> (вправи на відновлення дихання, розтягнення).	20	Довести зміст навчально-тренувального заняття. Здійснити контроль ЧСС та кров'яного тиску. Темп виконання вправ – повільний (середній). Кількість повторень кожної вправи 4–6 разів. Слідкувати за самопочуттям та ЧСС під час відпрацювання тренувальних завдань. Опти-мальна інтенсивність – не менше 50 % від граничної потужності. Темп виконання імітаційних дій – помірний. Слідкувати за самопочуттям. Імітаційні вправи викону-вати у праву та ліву сторони. Темп ходьби – помірний, під час ходьби контролювати дихання. Під час заминки не допускати різких рухів. Підвести підсумки нав-чально-тренувального заняття.
1.2	<u>Заняття № 2.</u> <i>Підготовча частина.</i> Загально-розвиваючі вправи в ходьбі: для м'язів голови, рук, тулуба, ніг; загально-розвиваючі вправи на місці, вправи на розслаблення, рівновагу, коорди-націю рухів, тренування вестибу-лярного апарату). <i>Навчальне питання 1.</i> Відпрацювання техніко-тактичних елементів боротьби самбо у стійці (імітація переходу за спину, імітація зачепів). <i>Навчальне питання 2.</i> Ходьба до 600-800 м. <i>Заминка</i> (вправи на відновлення	20	Здійснити контроль ЧСС та кров'яного тиску. Довести зміст навчально-тренувального заняття. Звернути увагу на технічні складові та особливості виконання тренувальних завдань. Темп виконання прийомів – повільний, або середній (відповідно до самопочуття). Кількість повторень кожної вправи 6-8 разів. Слідкувати за самопочуттям та ЧСС під час відпрацювання тренувальних завдань. Корегувати можливі помилки. Під час ходьби слідкувати за вірною технікою дихання. Ходьбу виконувати по пересіченій місцевості.
<i>продовження таблиці 1</i>			
	<i>дихання та розтягнення м'язів).</i>		
1.3	<u>Заняття № 3.</u>	20	Довести зміст навчально-тренувального заняття.

	<p><i>Підготовча частина.</i> Загально-розвиваючі вправи в ходьбі: для м'язів голови, рук, тулуба, ніг; загально-розвиваючі вправи на місці).</p> <p><i>Навчальне питання 1.</i> Відпрацювання техніко-тактичних елементів боротьби самбо у стійці (підхвати, зачіпи, задня підніжка).</p> <p><i>Навчальне питання 2.</i> Плавання до 350-400 м (вільним стилем). <i>Заминка</i> (вправи на відновлення дихання та розтягнення м'язів).</p>		<p>Здійснити контроль ЧСС та кров'яного тиску. Темп виконання вправ – повільний (середній). Кількість повторень кожної вправи 6-8 разів. Слідкувати за самопочуттям та ЧСС під час відпрацювання тренувальних завдань. Темп виконання імітаційних дій – помірний. Слідкувати за самопочуттям. Імітаційні вправи виконувати у праву та ліву сторони. Темп ходьби – помірний, під час ходьби контролювати дихання. Під час заминки не допускати різких рухів. Підвести підсумки навчально-тренувального заняття.</p>
1.4	Відпочинок	---	Відпочинок на свіжому повітрі (закалювання, риболовля, тощо).
1.5	<p><u>Заняття № 4.</u> <i>Підготовча частина.</i> Загально-розвиваючі вправи в ходьбі: для м'язів голови, рук, тулуба, ніг; загально-розвиваючі вправи на місці, вправи на розслаблення, рівновагу, координацію рухів, тренування вестибулярного апарату).</p> <p><i>Навчальне питання 1.</i> Веслування на човні до 10 хв.</p> <p><i>Навчальне питання 2.</i> Відпрацювання технічних елементів у стійці (комбінації кидків, зв'язок, атакуючих дій).</p> <p><i>Заминка</i> (вправи на відновлення дихання та розтягнення м'язів).</p>	20	<p>Здійснити контроль ЧСС та кров'яного тиску. Довести зміст навчально-тренувального заняття. Звернути увагу на технічні складові та особливості виконання тренувальних завдань. Темп веслування – повільний, або середній (відповідно до самопочуття). Слідкувати за самопочуттям та ЧСС під час відпрацювання тренувальних завдань. Корегувати можливі помилки. Під час відпрацювання технічних зв'язок, комбінацій – слідкувати за вірною технікою дихання.</p>
1.6	<p><u>Заняття № 5.</u> <i>Підготовча частина.</i> Загально-розвиваючі вправи в ходьбі: для м'язів голови, рук, тулуба, ніг; загально-розвиваючі вправи на місці).</p> <p><i>Навчальне питання 1.</i> Відпрацювання техніко-тактичних елементів боротьби самбо у стійці (проходи в тулуб, підсічки, підсічки у темп кроку, передня підніжка, кидки через спину).</p> <p><i>Навчальне питання 2.</i> Спортивна ходьба до 400-450 м. Вправи з медболом та гімнастичними палицями. <i>Заминка</i> (вправи на відновлення дихання та розтягнення м'язів).</p>	20	<p>Довести зміст навчально-тренувального заняття. Здійснити контроль ЧСС та кров'яного тиску. Темп виконання вправ – повільний (середній). Кількість повторень кожної вправи 8-10 разів. Слідкувати за самопочуттям та ЧСС під час відпрацювання тренувальних завдань.</p> <p>Темп виконання імітаційних дій – помірний. Слідкувати за самопочуттям.</p>
1.7	Відпочинок	---	Відпочинок на свіжому повітрі (закалювання, риболовля, тощо).
<i>продовження таблиці 1</i>			
Всього за реабілітаційний етап		100	---
2. Функціональний етап			
2.1	<p><u>Заняття № 6.</u> <i>Підготовча частина.</i> Загально-розвиваючі вправи в ходьбі: для м'язів голови, рук, тулуба, ніг; загально-розвиваючі вправи на місці, вправи на розслаблення, рівновагу, координацію рухів, тренування вестибулярного апарату).</p> <p><i>Навчальне питання 1.</i> Тренування на велоергометрі до 10 хв.</p> <p><i>Навчальне питання 2.</i> Відпрацювання технічних елементів у</p>	30	<p>Здійснити контроль ЧСС та кров'яного тиску. Довести зміст навчально-тренувального заняття. Звернути увагу на технічні складові та особливості виконання тренувальних завдань. Темп педалювання – повільний, або середній (відповідно до самопочуття). Слідкувати за самопочуттям та ЧСС під час відпрацювання тренувальних завдань. Корегувати можливі помилки. Під час відпрацювання технічних зв'язок, комбінацій – слідкувати за вірною технікою дихання.</p>

	стійці (комбінації кидків, зв'язок, атакуючих дій). <i>Заминка</i> (вправи на відновлення дихання та розтягнення м'язів).		
2.2	<u><i>Заняття № 7.</i></u> <i>Підготовча частина.</i> Загально-розвиваючі вправи в ходьбі, бізі та на місці: вправи для м'язів шиї, рук, плечей, всього тіла ніг. Спеціальні вправи в пересуванні: підвороти, зачіпи, прогини, проходи в тулуб, ноги умовного супротивника. <i>Навчальне питання 1.</i> Відпрацювання техніко-тактичних елементів боротьби самбо у партері: больові прийоми на руки, ноги. <i>Навчальне питання 2.</i> Тренування на гребному тренажері «Концерт-2» (до 1800-2000 м). <i>Заминка</i> (вправи на відновлення дихання та розтягнення м'язів).	30	Довести зміст навчально-тренувального заняття. Здійснити контроль ЧСС та кров'яного тиску. Звернути увагу на технічні складові та особливості виконання тренувальних завдань у партері. Дозувати фізичне навантаження відповідно до самопочуття спортсмена. Слідкувати за самопочуттям та ЧСС під час відпрацювання тренувальних завдань. Темп гребків – середній (вище середнього – відповідно до самопочуття). Корегувати можливі помилки.
2.3	Відпочинок	---	Відпочинок на свіжому повітрі (закалювання, риболовля, тощо).
2.4	<u><i>Контрольне заняття № 8.</i></u> <i>Підготовча частина.</i> Загально-розвиваючі вправи в ходьбі, бізі та на місці: вправи для м'язів шиї, рук, плечей, всього тіла ніг. Спеціальні вправи в пересуванні: підвороти, зачіпи, прогини, проходи в тулуб, ноги умовного супротивника. Акробатичні вправи <i>Навчальне питання 1.</i> Контроль бігу на 100 м. <i>Навчальне питання 2.</i>	45	Здійснити контроль ЧСС та кров'яного тиску. Довести зміст та порядок проведення контрольного заняття. Звернути увагу на техніку виконання вправ. Слідкувати за ЧСС та самопочуттям. Рівень спеціальної фізичної підготовленості (контроль кидкової техніки) здійснювати методом експертної оцінки за одиницю часу (30 сек.). Наприкінці контрольного заняття виконати вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Стречинг.
<i>продовження таблиці 1</i>			
	Контроль вправи «підтягування на перекладині». <i>Навчальне питання 3.</i> Контроль техніки бігу на 1 км. <i>Навчальне питання 3.</i> Контроль кидкової техніки боротьби самбо у стійці. <i>Заминка</i> (вправи на відновлення дихання та розтягнення м'язів).		Результати контрольного тестування занести у протоколи та зведену відомість.
2.5	<u><i>Заняття № 9.</i></u> <i>Підготовча частина.</i> Загально-розвиваючі вправи в ходьбі, бізі та на місці: вправи для м'язів шиї, рук, плечей, всього тіла ніг. Спеціальні вправи в пересуванні (відпрацювання атакуючих та захисних дій у стійці). <i>Навчальне питання 1.</i> Відпрацювання техніко-тактичних елементів боротьби самбо у партері: утримання різними способами. Виведення супротивника з рівноваги в положенні на колінах. <i>Навчальне питання 2.</i> Тренування бігу на середні дистанції (біг до 1,5-2 км). <i>Заминка</i> (вправи на відновлення дихання та розтягнення м'язів).	45	Здійснити контроль ЧСС та кров'яного тиску. Довести зміст навчально-тренувального заняття. Звернути увагу на технічні складові та особливості виконання тренувальних завдань у партері. Корегувати можливі помилки. Дозувати фізичне навантаження відповідно до самопочуття спортсмена. Слідкувати за самопочуттям та ЧСС під час бігу. Темп бігу середній (вище середнього – відповідно до самопочуття).

2.6	<p><u>Заняття № 10.</u> <i>Підготовча частина.</i> Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в ходьбі, бізі на місці. Акробатичні вправи. Розтягнення. Відпрацювання технічних дій з партнером у стійці (на місці, у русі). <i>Навчальне питання 1.</i> Тренування кидків: задня підніжка, підсічка, зачепи. <i>Навчальне питання 2.</i> Функціональне тренування на велоергометрі «Airbike». <i>Заминка</i> (вправи на відновлення дихання та розтягнення м'язів).</p>	45	Перевірити готовність до заняття. Здійснити контроль ЧСС та кров'яного тиску. Довести порядок та зміст тренування. Звернути увагу на дотримання заходів попередження травматизму. Корегувати можливі помилки. Слідкувати за функціональним станом спортсменів. Наприкінці тренування виконати вправи у глибокому диханні.
2.7	Відпочинок	---	Відпочинок на свіжому повітрі (закалювання, риболовля, тощо).
Всього за функціональний етап		195	---
3. Основний етап			
3.1	<p><u>Заняття № 11.</u> <i>Підготовча частина.</i> Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в ходьбі, бізі на місці. Акробатичні вправи. Розтягнення. Відпрацювання</p>	60	Здійснити контроль ЧСС та кров'яного тиску. Перевірити готовність спортсменів до заняття. Довести порядок та зміст тренування. Звернути увагу на дотримання заходів попередження травматизму.
<i>продовження таблиці 1</i>			
	<p>технічних дій з партнером у стійці (на місці, у русі). <i>Навчальне питання 1.</i> Тренування атакуючих та захисних дій у стійці. Тренування кидків: кидок через спину, кидок через стегно, боковий переверот. <i>Навчальне питання 2.</i> Функціональне тренування на гребному тренажері «Сопсерт-2». <i>Навчальне питання 3.</i> Комплексне силове тренування. <i>Заминка</i> (вправи на відновлення дихання та розтягнення м'язів).</p>		Корегувати можливі помилки. Слідкувати за функціональним станом спортсменів. Наприкінці тренування виконати вправи у глибокому диханні.
3.2	<p><u>Заняття № 12.</u> <i>Підготовча частина.</i> Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в ходьбі, бізі на місці. Акробатичні вправи. Розтягнення. Відпрацювання технічних дій з партнером у стійці (на місці, у русі). <i>Навчальне питання 1.</i> Тренування техніко-тактичних дій у партері (переводи супротивника на утримання різними способами із переходом на больові прийоми). <i>Навчальне питання 2.</i> Тренування техніки бігу на довгі відстані (до 3 км, без урахування часу). <i>Заминка</i> (вправи на відновлення дихання та розтягнення м'язів).</p>	60	Здійснити контроль ЧСС та кров'яного тиску. Довести зміст навчально-тренувального заняття. Звернути увагу на технічні складові та особливості виконання тренувальних завдань у стійці та партері. Корегувати можливі помилки. Дозувати фізичне навантаження відпо-відно до самопочуття спортсмена. Слідкувати за самопочуттям та ЧСС під час бігу. Темп бігу середній (вище середнього – відповідно до самопочуття).
3.3	Відпочинок	---	Відпочинок на свіжому повітрі (закалювання, риболовля, тощо).
3.4	<p><u>Заняття № 13.</u> <i>Підготовча частина.</i> Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в ходьбі, бізі на місці. Акробатичні вправи. Розтягнення. Відпрацювання</p>	60	Перевірити готовність до заняття. Здійснити контроль ЧСС та кров'яного тиску. Довести порядок та зміст тренування. Звернути увагу на дотримання заходів попередження травматизму. Корегувати можливі помилки. Слідкувати за функціональним станом

	технічних дій з партнером у стійці (на місці, у русі). <i>Навчальне питання 1.</i> Тренування кидків: кидок через спину захватом за 2 рукава, «ножиці», вихват двох ніг. Відпрацювання атакуючих та захисних дій у стійці. <i>Навчальне питання 2.</i> Функціональне тренування на велоергометрі «Airbike». <i>Заминка</i> (вправи на відновлення дихання та розтягнення м'язів).		спортсменів. Наприкінці тренування виконати вправи у глибокому диханні.
<i>продовження таблиці 1</i>			
3.5	<u><i>Заняття № 14.</i></u> <i>Підготовча частина.</i> Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в ходьбі, бізі на місці. Акробатичні вправи. Розтягнення. Відпрацювання технічних дій з партнером у стійці (на місці, у русі). <i>Навчальне питання 1.</i> Тренування техніки боротьби в партері. Навчально-тренувальні сутички в партері. <i>Навчальне питання 2.</i> Тренування техніки бігу на довгі відстані (до 3 км, без урахування часу). <i>Навчальне питання 3.</i> Комплексне силове тренування. <i>Заминка</i> (вправи на відновлення дихання та розтягнення м'язів).	60	Довести зміст навчально-тренувального заняття. Здійснити контроль ЧСС та кров'яного тиску. Звернути увагу на технічні складові та особливості виконання тренувальних завдань у партері. Корегувати можливі помилки. Дозувати фізичне навантаження відпо-відно до самопочуття спортсмена. Слідкувати за самопочуттям та ЧСС під час бігу. Темп бігу середній (вище середнього – відповідно до самопочуття).
3.6	Відпочинок	---	Відпочинок на свіжому повітрі (закалювання, риболовля, тощо).
3.7	<u><i>Контрольне заняття № 15.</i></u> <i>Підготовча частина.</i> Загально-розвиваючі вправи в ходьбі, бізі та на місці: вправи для м'язів шиї, рук, плечей, всього тіла ніг. Спеціальні вправи в пересуванні: підвороти, зачіпи, прогини, проходи в тулуб, ноги умовного супротивника. Акробатичні вправи <i>Навчальне питання 1.</i> Контроль бігу на 100 м. <i>Навчальне питання 2.</i> Контроль вправи «підтягування на перекладині». <i>Навчальне питання 3.</i> Контроль техніки бігу на 1 км. <i>Навчальне питання 3.</i> Контроль кидкової техніки боротьби самбо у стійці.	60	Здійснити контроль ЧСС та кров'яного тиску. Довести зміст та порядок проведення контрольного заняття. Звернути увагу на техніку виконання вправ. Слідкувати за ЧСС та самопочуттям. Рівень спеціальної фізичної підготовленості (контроль кидкової техніки) здійснювати методом експертної оцінки за одиницю часу (30 сек.). Наприкінці контрольного заняття виконати вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Стречинг. Результати контрольного тестування занести у протоколи та зведену відомість. Здійснити порівняльний аналіз ефективності програми фізичної терапії на різних етапах. Підвести підсумки проведеної роботи.
Всього за основний етап		300	---
Всього за період фізичної терапії		595	---
<i>Авторська розробка:</i> <i>Б. Кіндзер, Л. Русин, Ю. Бардашевський, О. Гусаревич, Т. Людовик, О. Хацаюк, М. Сабадош</i>			
<i>Примітки: 1) програма розрахована на літній період; 2) тривалість програми 3 тижні; 3) допуск до участі в заходах фізичної терапії надає лікар; 4) рекомендації: РФЗ проводити самостійно, навчально-тренувальні заняття організовувати під керівництвом тренерів; 5) у зміст РФЗ включати комплекси вільних вправ, вправи в русі та спеціальні вправи на місці (тривалість РФЗ до 30 хв); 6) закінчувати РФЗ помірним бігом від 800 м до 1 км (чергувати ходьбу та біг, реабілітаційний етап); 1,5 – 2 км (функціональний етап), 2,5 – 3 км (основний етап); 7) наприкінці тижня здійснювати контрольний огляд терапевтом (ведучим лікарем).</i>			

Таким чином, поставлені перед нами завдання виконанні, а головну мету дослідження – досягнуто.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено програму фізичної терапії самбістів-ветеранів після лікування гіпертензивного

кризу.

Нами очікується, що розроблена експериментальна програма фізичної терапії одноборців-ветеранів, які спеціалізуються в боротьбі самбо сприятиме: зміцненню та оздоровленню всього організму спортсмена; урегулюванню координованої діяльності всіх ланок кровообігу, а також покращенню їх функцій та зниженню судинного тону в прекапілярних артеріях (артеріолах); розвитку резервної функції системи кровообігу і всього організму спортсмена на етапі фізичної терапії за рахунок систематичного дозованого тренування із використанням засобів фізичної та спеціальної фізичної підготовки; підвищенню окисно-відновної фази обміну речовин та поліпшенню трофічних процесів у тканинах і органах; урівноважуванню процесів збудження та гальмування в корі головного мозку; зменшенню різних суб'єктивних проявів захворювання (головні болі, запаморочення, знервованість, напруження, задишка тощо), а також підвищення у зв'язку з цим загальної працездатності.

Результати теоретичного дослідження впроваджені у систему багаторічної підготовки одноборців-ветеранів, членів збірних команд з боротьби самбо (спортивний розділ): Житомирської, Закарпатської, Львівської та Харківської областей. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають апробацію експериментальної програми фізичної терапії самбістів-ветеранів після гіпертонічного кризу у річному циклі їхньої багаторічної підготовки.

Література

1. Ананченко К.В., Хацаюк О.В. Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. Харків, 2018. – №14. С. 4-18.
2. Кіндзер Б.М., Красілов А.Д., Хоменко О.С., Титович А.О., Євтушенко Є.Г. Формування енергокомпетентності у ветеранів повноконтактних єдиноборств. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2020. – Вип. 73 (Т. 1). С. 63-68.
3. Хацаюк О.В., Чередніченко С.В., Дяченко А.А., Партико Н.В., Корольчук А.П., Стеценко Д.Ю., Антонюк А.Е. Результати дослідно-експериментальної перевірки програми техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 7 (138). С. 124-131.
4. Хацаюк О.В., Кіндзер Б.М., Пришва О.Б., Івченко А.О., Кулібаба С.О., Кусовська О.С. Програма удосконалення техніко-тактичної підготовленості одноборців-ветеранів (на прикладі борців самбо). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 6 (137). С. 121-127.
5. Сазонов В.В. Корекція процесів відновлення в організмі кваліфікованих борців: дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.01. Київ, 2017. 201 с.
6. Кіндзер Б.М., Вовканич Л.С., Нікітенко С.А., Вишневецький С.М. Застосування Ката для швидкого відновлення організму спортсмена каратиста після значних психофізичних навантажень. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. Львів, 2020. – № 6. С. 7-16.
7. Хацаюк О.В., Кіндзер Б.М., Карасевич С.А., Складенко В.П., Оленченко В.В. Програма фізичної терапії одноборців-ветеранів після лікування коронавірусної хвороби (COVID-19). *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2021. – Вип. 74 (Т. 1). С. 162-167.
8. Калмикова Ю.С., Яковенко Л.Ю. Особливості застосування методик лікувальної фізичної культури при гіпертонічній хворобі I стадії. *Фізична культура, спорт та здоров'я*. Харків, 2015. – № 2. С. 195-197.
9. Коваленко В.М., Дорогой А.П. Серцево-судинні хвороби: медично-соціальне значення та стратегія розвитку кардіології в Україні. *Матеріали XVII Національного конгресу кардіологів України*. Київ, 2016. – № 17. С. 5-14.
10. Коваленко Н.Л. Фізична терапія при гіпертонічній хворобі II ступеня на довгостроковому етапі реабілітації: магист. дис. : спец. 227 Фізична терапія, ерготерапія. Київ, 2020. 117 с.
11. Долженко М.М. Гіпертонічні кризи: сучасні принципи терапії (WebCardio, 2021): [електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.webcar-dio.org/ghipertonichni-kryzy-suchasni-pryncipy-terapiji.aspx>.
12. Матюха Л.Ф. Артеріальна гіпертензія та її ускладнення – гіпертонічний криз: стратегії лікування та можливості застосування окремих препаратів (Український медичний часопис, 2021): [електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.umj.com.ua/article/93909/arterialna-gipertenziya-ta-ii-uskladnennya-gipertonichnij-kriz-strategii-likuvannya-ta-mozhливosti-zastosuvannya-okremix-preparativ>.
13. Свиридова Н.К., Лубенець Г.С. Неконтрольована артеріальна гіпертензія у хворих на хронічну ішемію мозку. *Східно-європейський журнал по неврології*. Київ, 2014. – №2 (2). С. 1-11.
14. Артеріальна гіпертензія (Вікіпедія, 2021): [електронний ресурс]. Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/Артеріальна_гіпертензія.
15. Whelton PK et al. (2002). Primary prevention of hypertension. Clinical and public health advisory from the National High Blood Pressure Education Program. *JAMA* 288 (15):1882-1888. PMID 12377087. doi: 10.1001/jama.288.15.-1882.

References

1. Ananchenko K., Khatsaiuk O. Features of the training process and technical and tactical preparation of judo veterans. *Martial Arts*. Kharkiv, 2018. – № 14. p. 4-18.
2. Kindzer B., Krasilov A., Khomenko O., Titovich A., Evtushenko E. Formation of energy competence among veterans of two-contact martial arts. *Pedagogy of formation of creative personality in higher and general education schools*. Zaporizhzhia, 2020. – Issue 73 (Т. 1). p. 63-68.
3. Khatsaiuk O., Cherednichenko S., Diachenko A., Partyko N., Korolchuk A., Stetsenko D., Antonyuk A. The results of the pre-experimental re-adjustment of the programs of technical and tactical preparation of Judoists-veterans. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture*

and sports). Kyiv, 2021. – Issue 7 (138). p. 124-131.

4. Khatsaiuk O., Kindzer B., Prishva O., Ivchenko A., Kulibaba S., Kusovska O. The program for improving the technical and tactical preparation of single wrestlers-veterans (on the butt of sambo wrestlers). Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 6 (137). p. 121-127.

5. Sazonov V. Correction of the processes of renewal in the body of qualified wrestlers: diss. ... Cand. of Physical Scien. and Sport: 24.00.01. Kyiv, 2017. 201 p.

6. Kindzer B., Vovkanich L., Nikitenko S., Vishnevenkiy S. The use of Kata for the rapid recovery of the karate athlete after significant psychophysical stress. Rehabilitation and physical culture and recreation aspects of the development of people. L'viv, 2020. – № 6. p. 7-16.

7. Khatsaiuk O., Kindzer B., Karasevych S., Skliarenko V., Olenchenko V. Physical therapy program for single-combat veterans for the treatment of coronavirus ailments (COVID-19). Formation of energy competence among veterans of two-contact martial arts. Pedagogy of formation of creative personality in higher and general education schools. Zaporizhzhia, 2021. – Issue 74 (Т. 1). p. 162-167.

8. Kalmikova Y., Yakovenko L. Features of the preservation of methods of physical culture for hypertensive ailments of the 1st stage. Physical culture, sport and healthy. Kharkiv, 2015. – № 2. p. 195-197.

9. Kovalenko V., Dorogoy A. Heart ailments: medical and social significance and strategy for the development of cardiology in Ukraine. Materials of the XVII National Congress of Cardiologists of Ukraine. Kyiv, 2016. – № 17. p. 5-14.

10. Kovalenko N. Physical therapy for hypertensive ailments of the II stage at the pre-urban stage of rehabilitation: Master's Thes: Spec. 227 Physical therapy, Ergotherapy. Kyiv, 2020. 117 p.

11. Dolzhenko M. Hypertonic crises: the current principle of therapy (WebCardio, 2021): [Electronic resource]. Access mode: <https://www.webcar-dio.org/ghipertonichni-kryzy-suchasni-pryncypy-terapiji.aspx>.

12. Matyukha L. Arterial hypertension and accelerated hypertension – hypertensive crisis: strategies for treatment and potency of drug intake (Ukrainian medical journal, 2021): [Electronic resource]. Access mode: <https://www.umj.com.ua/article/93909/arterialna-gipertenziya-ta-ii-uskladnennya-gipertonichnij-kriz-strategii-likuvannya-ta-mozhливosti-zastosuvannya-okremix-preparativ>.

13. Sviridova N., Lubenets G. Uncontrolled arterial hypertension in patients with chronic cerebral ischemia. East-European Journal of Neurology. Kyiv, 2014. – № 2 (2). p. 1-11.

14. Hypertension (Wikipedia, 2021): [Electronic resource]. Access mode: https://uk.wikipedia.org/wiki/Артеріальна_гіпертензія.

15. Whelton PK *et al.* (2002). Primary prevention of hypertension. Clinical and public health advisory from the National High Blood Pressure Education Program. *JAMA* 288 (15):1882-1888. PMID 12377087. doi: 10.1001/jama.288.15.-1882.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).15

УДК 37.011.3-051:796 / 737] : 613

Козак Є.П., Плахтій П.Д., Гуска М.Б., Зубрицький Б.Д., Денисовець А.П.
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Національний університет водного господарства та природокористування,
Поліський національний університет, м. Кам'янець-Подільський, м. Рівне, м. Житомир

МАЙБУТНІЙ УЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СУБ'ЄКТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

У статті представлені результати досліджень освітнього середовища в системі професійної освіти за базовими критеріями успішного навчання та збереження здоров'я. Розроблено алгоритми діяльності, які орієнтують на спеціальну підготовку майбутніх фахівців з фізичної культури до створення здоров'язбережувального освітнього середовища в сучасних умовах переходу на компетентнісну систему освіти, формат змішаного навчання, врахування особливостей дистанційних форм організації освітньої діяльності.

У контексті компетентнісної моделі освіти (очної чи дистанційної) освітнє середовище трактується як взаємопов'язана інтерактивна діяльність викладача та студентів, як зустрічний рух щодо забезпечення його здоров'язбережувального потенціалу. Визначено основи смислової, змістової та технологічної переорієнтації системи професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури відповідно до стандартів компетентнісної освіти, системи компетентностей, якими повинен володіти фахівець.

Ключові слова: здоров'язбережувальне освітнє середовище; дистанційні форми навчання; фізична культура; психічне, фізичне здоров'я.

Kozak E. P., Plakhtiy P. D., Hуска M. B., Zubrytskyi B. D., Denysovets A. P. The future teacher of physical culture as a subject of forming the health-saving educational environment. The article presents the results of research the problem of educational environment in the system of professional education according to the basic criteria of successful learning and health. The set of algorithms of activity have been formed, which focus on special training of future specialists in physical culture to create a healthy educational environment. They concerns modern conditions of transition to the competence system of education, format of blended learning, taking into account features of distance forms of educational activity.