

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).16
УДК: 615.825:616-036.82/85-796.071.4

Кіндзер Б. М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фехтування, боксу та національних однокористувачів
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського,
Бабич Н. Л.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
Сіренко Р. Р.,
доктор наук з державного управління, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту
Львівського національного університету імені Івана Франка,
Рибчич І. Є.,
кандидат наук з державного управління,
доцент кафедри спортивної медицини, здоров'я людини
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського,
Ільницький І. М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри фехтування, боксу та національних однокористувачів
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського,
Петренко Н. В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини
Сумського державного університету

МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ САМБІСТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ КІНЕЗІОЛОГІЧНОГО ТЕЙПУВАННЯ ПРИ ТРАВМАХ ШИЇ

Враховуючи результати моніторингу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури встановлено, що питанням розроблення та апробації методики фізичної терапії спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в контактних видах однокористувачів із використанням засобів кінезіологічного тейпування при травмах шиї 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 методики фізичної терапії спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в боротьбі самбо (бойовий розділ) із використанням засобів кінезіологічного тейпування при травмах шиї. В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні методи дослідження: аксіоматичні, експертного оцінювання, ідеалізації, формалізації, історичні і логічні, сходження від конкретного, а також власний досвід організації системи фізичної терапії спортсменів-однокористувачів.

В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено методику фізичної терапії самбістів (бойовий розділ) високої кваліфікації із використанням засобів кінезіологічного тейпування при травмах шиї. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають апробацію експериментальної методики фізичної терапії бойових самбістів високої кваліфікації із використанням засобів кінезіологічного тейпування при травмах шиї на різних етапах їхньої багаторічної підготовки.

Ключові слова: багаторічна підготовка, боротьба самбо, бойове самбо, кінезіотейпування, комплекс фізичних вправ, спеціальна фізична підготовка, техніко-тактичний арсенал, травмування, фізична терапія

Bogdan Kindzer, Babych Nataliia, Sirenko Romana, Rybchych Ivan, Ilnytsky Ivan, Petrenko Nataliia. Methods of Physical Therapy for athletes who Specialize in the Sambo wrestling with the use of Kinesiological Taping for neck injuries. Taking into account the Results of Monitoring of Scientific-Methodical, Special and reference literature, it is established that the issue of development and testing of Methods of Physical Therapy of Highly qualified athletes Specializing in contact Martial Arts using Kinesiological Taping for neck injuries is devoted to insufficient Research Methods, which requires Further Research and emphasizes the relevance and Practical component of the chosen area of Scientific Research.

The Main Purpose of Scientific Research is to develop a Method of Physical Therapy for Highly qualified athletes who specialize in Sambo wrestling (Combat Sambo) with the use of Kinesiological Taping for neck injuries. In the Process of Research and Analytical work, the following Research Methods were used: axiomatic, expert evaluation, idealization, formalization, historical and logical, ascent from the specific, as well as own experience in organizing a System of Physical Therapy for athletes specializing in Martial Arts.

As a Result of Theoretical Research, members of the Research group developed a Method of Physical Therapy of

Sambo wrestlers (Combat Sambo) with High qualification using the Means of Kinesiological Taping for neck injuries. Prospects for Further Research in the chosen direction of Scientific Research include testing of Experimental Methods of Physical Therapy of Highly Skilled Combat Sambo wrestlers with the use of Kinesiological Taping for neck injuries at different stages of their long-term preparation.

Keywords: Long-term training, Sambo wrestling, Combat Sambo, Kinesiotaping, a set of Physical Exercises, Special Physical Training, Technical and Tactical arsenal, injuries, Physical Therapy.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Відповідно до світового рейтингу провідних аналітиків з олімпійських та неолімпійських видів одноборств, на сьогодні спостерігається підвищення популярності боротьби самбо. Про це також свідчить той факт, що 20 липня 2021 року Міжнародна федерація самбо (FIAS) отримала постійне визнання Міжнародного олімпійського комітету (ІОС).

Варто також зауважити, що боротьба самбо розподіляється на спортивний та бойовий розділи, а також пляжне самбо. У змаганнях з боротьби самбо приймають участь одноборці зі всіх континентів. Щороку Міжнародною федерацією FIAS організуються чемпіонати світу, чемпіонати континентів, а також міжнародні турніри найвищих рангів. Особливістю боротьби самбо є те, що вона увібрала у себе найкращі техніки всесвітньо-відомих та національних одноборств. Крім цього, боротьба самбо є «живою матерією», яка знаходиться у постійному та динамічному процесі саморозвитку.

Не дивлячись на широку популярність боротьби самбо, її видовищність та прикладну важливість для підготовки захисників держави, існує також негативна сторона – це професійні травми та захворювання одноборців різних вікових груп (спортивної кваліфікації). Відповідно до щорічних статистичних звітів «спортивних» лікарів у самбістів нерідко трапляються травми шиї (голови), зокрема у представників бойового розділу, що потребує організації відповідної профілактичної роботи серед одноборців під час річного циклу їхньої підготовки. Крім цього важливим є пошук, а також розроблення ефективних методик фізичної терапії самбістів із використанням засобів кінезіологічного тейпування після травм та супутніх хвороб. Це сприятиме якісному їх відновленню, а також прискорить повернення самбістів різних вікових груп до систематичних тренувань і змагальної діяльності.

Методика кінезіологічного тейпування ґрунтується на припущенні, що периферичний рецептор на шкірі людини відноситься до її нервової системи, а структура клітини може впливати на відповідний сегмент спинного мозку. У свою чергу, кінезіологічний тейп (спеціальна адгезивна стрічка), який закріплений на тілі людини здійснює стимуляцію рецепторів шкіри, що позитивно впливає на її нервову систему. Крім цього, спортивне кінезіологічне тейпування доцільно розглядати як додатковий засіб оперативного та контрольованого формування суглобо-м'язових відчуттів, покращення управління рухів атлета. Також варто підкреслити, що кінезіологічне тейпування дозволяє відчутти та уявити м'язи у вигляді органу пізнання та джерела специфічної біомеханічної інформації. Враховуючи вище викладене, очевидним є актуальність та своєчасність організації даного дослідження.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри фехтування, боксу та національних одноборств Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» та інших закладів освіти (закладів освіти зі специфічними умовами навчання) в межах сумісного наукового проєкту «Фізична терапія» (2020-2021 р. р.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій у обраному напрямі дозволив визначити низку учених: К. Ананченка, О. Хацаюка, Ф. Загуру Л. Огнюву [1], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, О. Пришву, А. Івченко, С. Кулібабу, О. Кусовську [2], Б. Кіндзера, Н. Партико, О. Хуртенко, К. Березяк, О. Пришву, О. Нестерова [3], О. Хацаюка, С. Чередніченко, А. Дяченко, Н. Партико, А. Корольчука, Д. Стеценка, А. Антонюк [4], які у своїх працях висвітлили актуальні питання організації системи багаторічної підготовки одноборців.

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 фахівців (О. Беспалової, О. Гончарова, А. Магльованого, В. Мельника, О. Томенка) – окреслені ефективні моделі організації заходів фізичної терапії (ерготерапії) одноборців різних вікових груп.

Достатньо цікавими та інформативними є напрацювання учених: Є. Приступи, А. Магльованого, Д. Аветікова, В. Панькевича, С. Уштан [8], А. Припутень [9], Д. Петрушина, Д. Хованової [10] та інших провідних спеціалістів (Т. Білоус, С. Баясевича, М. Губіна, Л. Купріянова, В. Ольховського) – у яких розкривається статистика, а також визначаються шляхи організації заходів фізичної терапії представників різних груп населення при травмах голови та шиї.

Відповідно до результатів моніторингу Інтернет-джерел, аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури, членами науково-дослідної групи у складі: Б. Кіндзера, Н. Бабич, Р. Сіренко, І. Рибича, І. Ільницького, Н. Петренко (провідні учені та практики) встановлено, що питанням розроблення та апробації методики фізичної терапії спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в контактних видах одноборств із використанням засобів кінезіологічного тейпування при травмах голови 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 методики фізичної терапії спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в боротьбі самбо (бойовий розділ) із використанням засобів кінезіологічного тейпування при травмах шиї.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у напрямі організації системи багаторічної

підготовки одноборців;

- здійснити аналіз спеціальної та довідкової літератури у напрямі організації заходів фізичної терапії (ерготерапії) одноборців різних вікових груп;
- дослідити статистику, а також існуючу методологію фізичної терапії представників різних груп населення при травмах шиї (голови);
- визначити ефективні методики кінезіологічного тейпування спортсменів при різних травмах в системі їхньої багаторічної підготовки.

Методи дослідження. Під час дослідження були використані наступні методи: аксіоматичні, експертного оцінювання, ідеалізації, формалізації, історичні і логічні, сходження від конкретного тощо. Крім цього було використано власний досвід організації системи фізичної терапії одноборців (самбістів, дзюдоїстів, каратистів та представників інших одноборств) на різних етапах їхньої багаторічної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретичне дослідження організовано у два етапи (березень-вересень 2021 р.). Упродовж першого етапу дослідження (березень-травень 2021 р.) членами науково-дослідної групи (НДГ) проведено моніторинг спеціальної науково-методичної та довідкової літератури (Інтернет-джерел) у обраному напрямі наукової розвідки. Відповідно до отриманих результатів, а також ряду попередніх емпіричних досліджень [11, 12], нами визначені основні та ефективні методики кінезіологічного тейпування спортсменів при різних травмах в системі їхньої багаторічної підготовки, а саме: коригуюча техніка «віддача»; механічна корекція; фасціальна корекція; послаблююча корекція; зв'язочна (сухожильна) корекція; функціональна корекція; лімфатична корекція тощо.

Перелічені вище основні техніки кінезіологічного тейпування можуть бути використані під час розроблення уніфікованої методики фізичної терапії одноборців (на прикладі бойових самбістів) при травмах шиї. Слід також відмітити, що на сьогодні кінезіологічне тейпування застосовується у наступних сферах: косметології, педіатрії, неврології, медичній реабілітації, військовій медичній реабілітації, ветеринарній медицині, спортивній медицині тощо. Застосування кінезіологічного тейпування забезпечує: покращення кровообігу та лімфоток, купірування болю, стимуляцію гіпотонусу м'язів (розслаблення гіпертонусу м'язів), захист м'язів від перенавантаження, зменшення запальних процесів, захист та стабілізацію суглобів тощо. У динаміці другого етапу дослідження (червень-вересень 2021 р.), відповідно до результатів отриманих наприкінці першого етапу, враховуючи рекомендації провідних фахівців фізичної терапії, ерготерапії (О. Беспалової, М. Касаткіна, І. Марценюка, Л. Русин, В. Тучкова, Ф. Суботіна, О. Хацаюка), які у своїй професійній діяльності використовують різні техніки кінезіологічного тейпування, членами НДГ розроблено методику фізичної терапії спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в боротьбі самбо (бойовий розділ) із використанням засобів кінезіологічного тейпування, а також комплексів спеціальних фізичних вправ при травмах шиї (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Методика фізичної терапії самбістів високої кваліфікації із використанням засобів кінезіологічного тейпування при травмах шиї

№ з/п	Порядковий номер НТЗ, (зміст тренування)	Тривалість заняття (хв)	Організаційно-методичні вказівки (кінезіологічні техніки)
I. Підготовчий етап			
1.1	<u>Заняття 1.</u> <u>Навчальне питання 1.</u> <u>Тренування комплексу вправ для м'язів шиї №1.</u> <u>Навчальне питання 2.</u> <u>Тренування комплексу вправ для м'язів шиї №2.</u> <u>Навчальне питання 3.</u> <u>Відпрацювання ударів руками, ногами на важкому боксерському мішку.</u> <u>Навчальне питання 4.</u> <u>Комплексне силове тренування.</u>	45	За 30-40 хв до тренування здійснити аплікацію адгезивної стрічки відпо-відним способом (рис. 1, 2). Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю). Виконати розмин-ку. Приступити до тренування. Темп виконання вправ помірний, без різких рухів. Кожну вправу виконати 6-8 повторень у кожную сторону. Ком-плексне силове тренування орга-нізувати у вигляді колового трену-вання (6-8 станцій). Наприкінці тренування виконати заминку.
1.2	<u>Заняття 2.</u> <u>Навчальне питання 1.</u> <u>Тренування комплексу вправ для м'язів шиї №3.</u>	45	Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю).
<i>продовження таблиці 1</i>			
	<u>Навчальне питання 2.</u> <u>Тренування комплексу вправ для м'язів шиї №4.</u> <u>Навчальне питання 3.</u> <u>Відпрацювання кидкової техніки із борцівським манекеном.</u> <u>Навчальне питання 4.</u> <u>Баня (парилка), масаж.</u>		Виконати розминку. Приступити до тренування. Темп виконання вправ помірний, без різких рухів. Кожну вправу виконати 6-8 повторень у ліву, праву сторони. Коригувати кидкову техніку. Слідкувати за ЧСС. Після відпрацювання кидків вико-нати заминку.
1.3	<u>Активний відпочинок.</u>	60	Здійснити перевірку готовності до

	(скандинавська ходьба)		самостійного тренування. Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю). Виконати розминку. Приступити до тренування. Темп ходьби середній. Контролювати ЧСС. Зняти адгезивну стрічку.
1.4	Заняття 3. <u>Навчальне питання 1.</u> Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №1,2. <u>Навчальне питання 2.</u> Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №3,4,5. <u>Навчальне питання 3.</u> Загальна фізична підготовка.	45	Тренування організувати без адгезивної стрічки. Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю). Здійснити перевірку готовності до самостійного тренування. Виконати розминку. Приступити до тренування. Темп виконання фізичних вправ помірний. У разі больових відчуттів відпрацювання навчальних питань закінчити, звернутися до лікаря. Слідкувати за дотриманням заходів безпеки. Контролювати ЧСС. Наприкінці тренування виконати заминку (розтягнення).
1.5	Заняття 4. <u>Навчальне питання 1.</u> Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №1-3. <u>Навчальне питання 2.</u> Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №4,5. <u>Навчальне питання 3.</u> Відпрацювання ударів руками у стійці та партнері (робота на лапах та боксерських мішках).	45	За 30-40 хв до тренування здійснити аплікацію адгезивної стрічки відпо-відним способом (рис. 1, 2). Темп виконання вправ помірний, без різких рухів. Кожну вправу виконати 8-10 повторень у ліву, праву сторони. Коригувати ударну техніку руками. Слідкувати за ЧСС. Після відпрацювання ударів виконати заминку.
1.6	Заняття 5. <u>Навчальне питання 1.</u> Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №1,2. <u>Навчальне питання 2.</u> Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №4,5. <u>Навчальне питання 3.</u> Відпрацювання кидків: задня підніжка, підсічка, зачепи. <u>Навчальне питання 4.</u> Баня (парилка), масаж.	45	Здійснити перевірку готовності до самостійного тренування. Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю). Виконати розминку. Темп виконання вправ помірний, без різких рухів. Кожну вправу виконати 8-10 повторень у ліву, праву сторони. Коригувати кидкову техніку. Слідкувати за ЧСС. Після відпрацювання кидків виконати заминку.
1.7	Активний відпочинок. (спортивні ігри: волейбол, баскетбол).	60	За окремим планом.
Всього за I етап		345	---
II. Фізіотерапевтичний етап			
2.1	Заняття 6. <u>Навчальне питання 1.</u> Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №4,5,6,7. <u>Навчальне питання 2.</u> Відпрацювання ударів руками та ногами з партнером в поєднанні із кидковою технікою. <u>Навчальне питання 3.</u> Спортивні ігри (регбол, баскетбол).	60	Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю). Здійснити перевірку готовності до самостійного тренування. Виконати розминку. Темп виконання вправ помірний, без різких рухів. Кожну вправу виконати 8-10 повторень у ліву, праву сторони. Коригувати техніку ударів, кидків. Слідкувати за ЧСС. Після відпрацювання кидків виконати заминку.
2.2	Контрольне заняття. Контроль комплексу вправ для м'язів шиї №7. Контроль ударної техніки руками та ногами.	90	Здійснити перевірку готовності до контрольного заняття. Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю). Виконати роз-

	Контроль кидкової техніки. Комплексний контроль ударно-кидкової техніки.		минку. Слідкувати за ЧСС та самопочуттям. Після відпрацювання контрольних вправ виконати замінку. Наприкінці тренування зняти адгезивну стрічку.
2.3	Активний відпочинок. (плавання вільним стилем, комплексне плавання, пірнання в довжину із затримкою дихання, відпрацювання ударів руками, ногами у воді).	45	За окремим планом. Тренування проводити без адгезивної стрічки.
2.4	Заняття 7. <u>Навчальне питання 1.</u> Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №1,2,6,7. <u>Навчальне питання 2.</u> Відпрацювання техніки утримання в партері із переходом на больові прийоми. <u>Навчальне питання 3.</u> Відпрацювання атакуючих та захисних дій у стійці. <u>Навчальне питання 4.</u> Комплексне тренування із використанням засобів кросфіт.	60	Тренування проводити без адгезивної стрічки. Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю). Здійснити перевірку готовності до самостійного тренування. Виконати розминку. Темп виконання вправ помірний, без різких рухів. Кожну вправу виконати 10-12 повторень у ліву, праву сторони. Коригувати техніку атакуючих та захисних дій у стійці. Слідкувати за ЧСС. Після відпрацювання функціональних ком-плексів виконати замінку.
2.5	Заняття 8. <u>Навчальне питання 1.</u> Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №1,2,6,7. <u>Навчальне питання 2.</u> Відпрацювання техніки утримання в партері із переходом на задушливі	60	За 30-40 хв до тренування здійснити аплікацію адгезивної стрічки відпо-відним способом (рис. 1, 2). Здійснити перевірку готовності до самостійного тренування. Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі
<i>продовження таблиці 1</i>			
	прийоми. <u>Навчальне питання 3.</u> Відпрацювання ударно-кидкових дій із партнером. Тренування техніки утримання супротивника різними способами. <u>Навчальне питання 4.</u> Тренування на кардіотренажерах (гребний концепт, велотренажер)		хребта, відсутності головного болю). Виконати розминку. Темп виконання вправ помірний, без різких рухів. Кожну вправу виконати 10-12 повторень у ліву, праву сторони. Коригувати техніку ударно-кидкових дій із партнером (техніки утримання супротивника різними способами). Під час роботи на кардіотренажерах слідкувати за ЧСС. Наприкінці тренування виконати замінку.
2.6	Заняття 9. <u>Навчальне питання 1.</u> Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №1,2,6,7. <u>Навчальне питання 2.</u> Комплексне тренування техніки боротьби в партері: перехід з больового прийому на утримання, перехід з больового прийому на задушливий прийом. <u>Навчальне питання 3.</u> Комплексне силове тренування. <u>Навчальне питання 4.</u> Баня (парилка), масаж.	60	Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю). Здійснити перевірку готовності до самостійного тренування. Виконати розминку. Темп виконання вправ помірний, без різких рухів. Кожну вправу виконати 10-12 повторень у ліву, праву сторони. Коригувати техніку боротьби в партері. У зміст комплексного силового тренування включити вправи на тренажерах. Наприкінці комплексного силового тренування виконати замінку.
2.7	Активний відпочинок. (їзда на велосипеді, або рівномірне тренування на велотренажері).	90	За окремим планом.
Всього за II етап		465	---
III. Константувальний етап			
3.1	Заняття 10. <u>Навчальне питання 1.</u> Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №6,7.	90	Здійснити перевірку готовності до самостійного тренування. Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта,

	<p><u>Навчальне питання 2.</u> Тренування техніки захисту (уходів) від утримання супротивником різними способами.</p> <p><u>Навчальне питання 3.</u> Відпрацювання «коронних» прийомів у стійці.</p> <p><u>Навчальне питання 4.</u> Кардіотренування (гребний концепт).</p>		<p>відсутності головного болю). Виконати розминку. Темп виконання вправ помірний, без різких рухів. Кожну вправу виконати 12-14 повторень у ліву, праву сторони. Коригувати техніку боротьби у партері та стійці. Під час роботи на кардіотренажерах слідкувати за ЧСС. Наприкінці тренування виконати заминку. Зняти адгезивну стрічку.</p>
3.2	<p>Заняття 11.</p> <p><u>Навчальне питання 1.</u> Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №6,7.</p> <p><u>Навчальне питання 2.</u> Тренування техніки захисту від больових прийомів.</p> <p><u>Навчальне питання 3.</u> Відпрацювання техніко-тактичних дій у стійці з переходом на утримання (больовий, задушливий</p>	90	<p>Тренування проводити без адгезивної стрічки. Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю). Здійснити перевірку готовності до самостійного тренування. Виконати розминку. Темп виконання вправ помірний, без різких рухів. Кожну вправу виконати 12-14 повторень у ліву, праву сторони.</p>
	<p>прийоми).</p> <p><u>Навчальне питання 4.</u> Баня (парилка), масаж.</p>		<p>Коригувати техніку боротьби у партері та стійці. Наприкінці відпрацювання техніко-тактичних дій виконати заминку.</p>
3.3	<p>Активний відпочинок. (функціональне тренування на кардіотренажерах).</p>	90	<p>За окремим планом. Тренування проводити без адгезивної стрічки.</p>
3.4	<p>Заняття 12.</p> <p><u>Навчальне питання 1.</u> Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №6,7.</p> <p><u>Навчальне питання 2.</u> Тренування техніки захисту від утримань.</p> <p><u>Навчальне питання 3.</u> Відпрацювання кидкової техніки на швидкість.</p> <p><u>Навчальне питання 4.</u> Кардіотренування на велотренажері.</p>	90	<p>Тренування проводити без адгезивної стрічки. Здійснити перевірку готовності до самостійного тренування. Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю). Виконати розминку. Темп виконання вправ помірний, без різких рухів. Кожну вправу виконати 12-14 повторень у ліву, праву сторони. Коригувати техніку боротьби у партері та стійці. Контролювати ЧСС під час відпрацювання навчальних питань на кардіотренажерах. Наприкінці тренування виконати заминку.</p>
3.5	<p>Заняття 13.</p> <p><u>Навчальне питання 1.</u> Тренування комплексів вправ для м'язів шиї №6,7.</p> <p><u>Навчальне питання 2.</u> Тренування техніки захисту від задушливих прийомів.</p> <p><u>Навчальне питання 3.</u> Тренування техніко-тактичних дій у стійці: прохід в ноги, боковий переворот, кидок прогином.</p> <p><u>Навчальне питання 4.</u> Баня (парилка), масаж.</p>	90	<p>За 30-40 хв до тренування здійснити аплікацію адгезивної стрічки відповідним способом (рис. 1, 2). Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю). Здійснити перевірку готовності до самостійного тренування. Виконати розминку. Темп виконання вправ помірний, без різких рухів. Кожну вправу виконати 12-14 повторень у ліву, праву сторони. Коригувати техніку боротьби у партері та стійці. Наприкінці відпрацювання техніко-тактичних дій виконати заминку.</p>
3.6	<p>Активний відпочинок. (рівномірний біг до 6-8 км, робота із гумовим амортизатором: відпрацювання ТТД).</p>	60	<p>За окремим планом.</p>
3.7	<p>Контрольне заняття. Контроль комплексу вправ для м'язів шиї №7. Контроль ударної техніки руками та ногами. Контроль кидкової техніки.</p>	90	<p>Здійснити перевірку готовності до контрольного заняття. Визначити самопочуття (впевнитися у відсутності больових відчуттів у шийному відділі хребта, відсутності головного болю). Виконати розминку. Слідкувати за ЧСС та самопочуттям.</p>

Комплексний контроль ударно-кидкової техніки.		Після відпрацювання контрольних вправ виконати заминку. Наприкінці тренування зняти адгезивну стрічку.
Всього за III етап	600	---
Всього за курс фізичної терапії:	1410	---
<i>продовження таблиці 1</i>		
<p>Примітка I: 1) скорочення: НТЗ – навчально-тренувальне заняття; ТТД – техніко-тактичні дії; РФЗ – ранкова фізична зарядка; ЧСС – частота серцевих скорочень; 2) використання методики фізичної терапії із використанням технік кінезіологічного тейпування при травмах шиї організувати під керівництвом тренерів (із медичним супроводом ведучих лікарів); 3) під час тейпування обов'язково використовувати сертифіковані та безпечні адгезивні стрічки; тривалість програми фізичної терапії 3 тижні (21 день); 4) щоденно в період курсу фізичної терапії (крім неділі) передбачено проведення РФЗ (за окремим планом); 5) підготовчу частину (розминку) організувати відповідно до самопочуття одноборців (враховувати особливості та характер травм, або перенесеної хвороби).</p> <p>Примітка II. Алгоритм нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки: 1) визначити ділянку, де відчувається м'язова утом, або біль; 2) перед аплікацією очистити (обезжирити) шкіру використовуючи спиртові антисептики; 3) відміряти смужку(ки) адгезивної стрічки відповідної довжини та ширини; 4) скласти адгезивну стрічку навпіл та закрутити її кінці за допомогою ножиць; 5) надірвати паперову захисну стрічку на відстані 3-4 см від кінця адгезивної стрічки для створення основи її аплікації («якоря»); 6) здійснити достатній натяг поверхневих тканин на яку буде здійснено накладення тейпу, прикріпити «якір» у місці з'єднання (прикріплення м'язів) та належним чином розгладити «якір» руками; 7) повільно відклеїти решту паперової підкладки, залишивши на протилежному кінці місце для другого «якора» (у разі необхідності нанесення аплікації Y-подібної смужки необхідно спершу відклеїти паперову основу одного із «хвостиків», після чого завершити аплікацію знявши паперову основу з іншого «хвостика», другий «якір» наклеїти без натягу); 8) розгладження адгезивної стрічки здійснювати завжди від середини до її країв; 9) адгезивну стрічку накладати за 30-40 хв до фізичних навантажень, після прийому душу необхідно сухим полотенцем її підсушити.</p>		

Таблиця 2

Рекомендовані комплекси спеціальних фізичних вправ, які використовуються при травмах шиї на етапі фізичної терапії самбістів (бойовий розділ)

№ з/п	Назва комплексу спеціальних фізичних вправ	Змістова характеристика комплексів спеціальних фізичних вправ
1.	Комплекс вправ для м'язів шиї №1 (у стійці).	П.П. висока стійка, ноги порізно на ширині плечей, руки на поясі. Виконати нахили головою вперед-назад, ліворуч-праворуч. П.П. лівостороння (правостороння) бойова стійка. Виконати кругові оберти головою ліворуч, праворуч.
2.	Комплекс вправ для м'язів шиї №2 (в положенні на колінах).	П.П. лівостороння (правостороння) стійка, очі заплющені. Виконати нахили головою вперед-назад, ліворуч-праворуч. П.П. лівостороння (правостороння) стійка, очі заплющені. Виконати кругові оберти головою ліворуч, праворуч.
3.	Комплекс вправ для м'язів шиї №3 (в положенні лежачи на животі).	П.П. лежачи на животі, руки в упорі. Виконати нахили головою вперед-назад, ліворуч-праворуч. П.П. лежачи на животі, руки в упорі, очі заплющені. Виконати кругові оберти головою ліворуч, праворуч.
4.	Комплекс вправ для м'язів шиї №4 (в положенні лежачи на спині).	П.П. лежачи на спині, руки розведені в сторони. Виконати нахили головою вперед, ліворуч-праворуч.
<i>продовження таблиці 1</i>		
		П.П. лежачи на спині, руки розведені в сторони в упорі, очі заплющені, голова піднята на 10-15 см. Виконати кругові оберти головою ліворуч, праворуч.
5.	Комплекс вправ для м'язів шиї №5 (в положенні лежачи на правому, лівому боках).	П.П. лежачи на лівому боці, права рука на поясі, ноги прямі (разом). Виконати нахили головою вперед-назад, праворуч. П.П. лежачи на правому боці ліва рука на поясі, ноги прямі (разом). Виконати нахили головою вперед-назад, ліворуч.
6.	Комплекс вправ для м'язів шиї №6 (в упорі головою в килим).	П.П. упор головою в килим, ноги розведені, руки в упорі. Виконати: накати тілом вперед-назад, ліворуч-праворуч; кругові оберти тілом ліворуч (проти

		годинникової стрілки), праворуч (за годинниковою стрілкою).
7.	Комплекс вправ для м'язів шиї №7 (на борцівському мосту).	П.П. борцівський міст. Виконати: накати тілом вперед-назад, вперед-ліворуч, вперед-праворуч. П.П. борцівський міст, в руках гиря 16 кг. Виконати: кругові оберти гирею ліворуч (проти годинникової стрілки), праворуч (за годинниковою стрілкою); підняття гирі з килима догори і у зворотному напрямі.
Примітка: 1) скорочення: П.П. – початкове положення.		

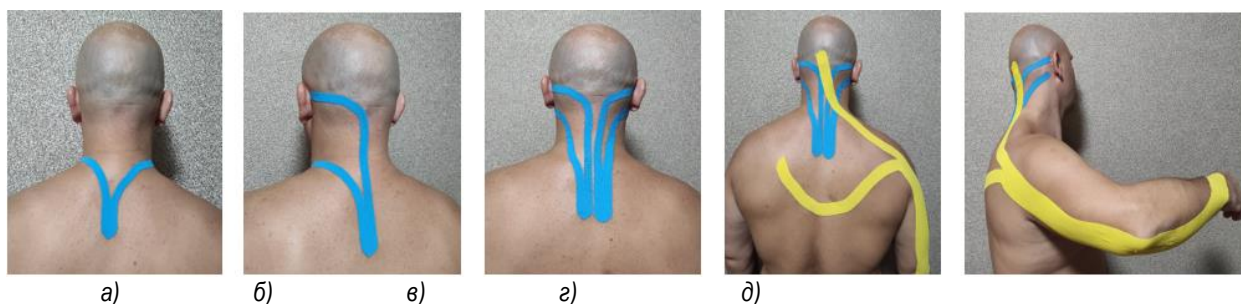


Рис. 1 (а-д). Варіант нанесення кінезіологічної стрічки при шийному спондиліті

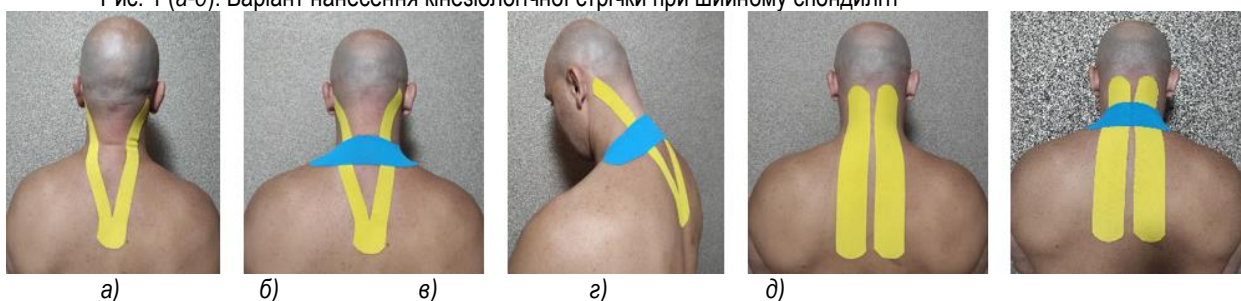


Рис. 2 (а-д). Варіанти нанесення кінезіологічної стрічки при розтягненні м'язів у шийному відділі хребта

Таким чином, поставлені перед нами завдання виконанні, а головна мета теоретичного дослідження – досягнута.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено методику фізичної терапії самбістів високої кваліфікації (бойовий розділ) із використанням засобів кінезіологічного тейпування при травмах шиї.

Очікується, що запропонована нами методика фізичної терапії бойових самбістів із використанням кінезіологічного тейпу сприятиме зменшенню набряку та больового синдрому при шийному спондиліті, а також забезпечить зменшення набряку, спазму м'язів (обмежить біль під час рухів) при розтягненнях м'язів у шийному відділі хребта. Варто також зауважити, що запропонована нами методика фізичної терапії із використанням засобів кінезіологічного тейпування є уніфікованою, і може бути впроваджена у систему фізичної терапії атлетів інших повноконтактних одноборств.

Результати теоретичного дослідження впроваджені у систему багаторічної підготовки одноборців, членів збірних команд з бойового розділу боротьби самбо: Львівської, Полтавської, Сумської та Харківської областей. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі передбачають апробацію експериментальної методики фізичної терапії самбістів (бойовий розділ) високої кваліфікації із використанням засобів кінезіологічного тейпування при травмах шиї.

Література

1. Ананченко К.В., Хацаюк О.В., Загура Ф.І., Огньова Л.Ю. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років. *Єдиноборства*. Харків, 2020. – №2 (16). С. 4-13.
2. 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.
3. Кіндзер Б.М., Партико Н.В., Хуртенко О.В., Березяк К.М., Пришва О.Б., Нестеров О.С. Програма психічної саморегуляції одноборців. *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. 66-71.
4. 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.

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., Вишневенький 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., Скляренко В.П., Оленченко В.В. Програма фізичної терапії однорічників-ветеранів після лікування коронавірусної хвороби (COVID-19). *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74 (Т. 1). С. 162-167.

8. Приступа Є.Н., Магльований А.В., Аветіков Д.С., Панькевич В.В., Уштан С.В. Частота травми голови та обличчя залежно від виду спорту, механізм та профілактика. *Клінічна хірургія*. 2017. № 10. С. 71-73.

9. Припутень А.М. Фізична терапія жінок з цервікалгіями: магіст. дис. : спец. 227 Фізична терапія, ерготерапія. Київ, 2019. 117 с.

10. Петрушин Д.В., Хованова Д.О. Травмування під час тренування у спортивній секції з боксу пов'язане з недостатньою фізичною підготовленістю курсантів. *Єдинокорства*. Харків, 2019. – Вип. 4 (14). С. 81-90.

11. Kase K., Wallis J., Kase T. Clinical Therapeutic Applications of the Kinesio Taping Method : Guidelines. Masthead St NE, USA : Kinesio, 2013. 198 p.

12. Бас О. Кінезіологічне тейпування, як засіб фізичної терапії при лімфостазі. *Вісник Прикарпатського університету (фізична культура)*. Івано-Франківськ, 2021. – № 27 (28). С. 13-17.

References

1. Ananchenko K., Khatsaiuk O., Zagura F., Ogneva L. Improving the technical and tactical training of judokas aged 17-18. *Martial Arts*. Kharkiv, 2020. – № 2 (16). p. 4-13.

2. Kindzer B., Prishva O., Ivchenko A., Kulibaba S., Kusovska O. Program for improving the technical and tactical training of veteran fighters (on the example of sambo fighters). The results of the pre-experimental re-adjustment of the programs of technical and tactical preparation of Judaists-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 6 (137). p. 121-127.

3. Partiko N., Hurtenko O., Berezyak K., Pryshva O., Nesterov O. The program of mental self-regulation of 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. 66-71.

4. Khatsaiuk O., Cherednichenko S., Dyachenko A., Partiko N., Korolchuk A., Stetsenko D., Antonyuk A. Results of experimental test of the program of technical and tactical training of veteran judokas. *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.

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., Vovkanych L., Nikitenko S., Vyshnevenky S. Application of the Cat for fast recovery of an organism of the karate athlete after considerable psychophysical loadings. *Rehabilitation and physical culture and recreational aspects of human development*. Lviv, 2020. – № 6. p. 7-16.

7. Khatsaiuk O., Kindzer B., Karasevich S., Sklyarenko V., Olenchenko V. Physical therapy program for veteran fighters after treatment of coronavirus disease (COVID-19). *Pedagogy of formation of creative personality in higher and general education schools. Zaporizhzhia*, 2021. – № 74 (Т. 1). p. 162-167.

8. Prystupa E., Maglyovany A., Avetikov D., Pankevych V., Ushtan S. Frequency of head and face injuries depending on the sport, mechanism and prevention. *Clinical surgery*. Kyiv, 2017. – № 10. p. 71-73.

9. Priputen A. Physical therapy of women with cervicalgia: Master's Thes: Spec. 227 Physical therapy, Ergotherapy. Kyiv, 2019. 117 p.

10. Petrushin D., Khovanova D. Injury during training in the sports section of boxing is associated with insufficient physical fitness of cadets. *Martial Arts*. Kharkiv, 2019. – № 4 (14). p. 81-90.

11. Kase K., Wallis J., Kase T. Clinical Therapeutic Applications of the Kinesio Taping Method : Guidelines. Masthead St NE, USA : Kinesio, 2013. 198 p.

12. Bass O. Kinesiological taping as a means of physical therapy for lymphostasis. *Bulletin of the Precarpathian University (physical culture)*. Ivano-Frankivsk, 2021. – № 27 (28). p. 13-17.