

культури (фіз. культура і спорт). - К.: Вид-но НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2021. – Вип. 8(139). – С. 94-97.

10. Nagovitsyn R. S. Modernizatsiya zanyatiy fizicheskoy kulturoy v nefizkulturnom vuze dlya uspeshnogo formirovaniya motivatsionno-tsenostnogo otnosheniya studentov k fizkulturno-sportivnoy deyatelnosti / R. S. Nagovitsyn, I. V. Ipatov // Vestnik Kazanskogo tehnologicheskogo universiteta. – 2011. – Vyip. 24. – S. 289-2

References

1. Ivashchenko L. Ya., Blahyi A. L., Usachev Yu. A. (2008). Health related fitness programming. Kyiv: Scientific World. P. 198.

2. Kupchynov R. I. (2004). Formation of healthy lifestyle of student's youth: Manual for instructors and curators of the secondary specialized and higher educational establishments. Minsk: Computer Information Center of the Ministry of Finance, 211 p.

3. Mykhno L. (2016). Changes in the level of the physical health of the primary school-aged children under the influence of experimental health-forming technology. Physical culture, sports and health of the nation: Collection of research papers of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Zhytomyr Ivan Franko State University. Issue 1. Vinnytsia: Planer LLC. P. 128–132.

4. Prykhodko V., Chernihivska S. (2016). On the need for determination of "Physical education" position in the reform of the native higher school in the meaning of competency-based approach. Sports Bulletin of Prydniprovia. No. 1. P. 215 – 220.

5. Petruk L. A., Sinitsyna O. V., Sotnyk O. V., Biruk I. D. (2019). The most popular sports sections among the first-year students. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv: NPDU. Issue 3(111)19. P. 127–132.

6. Practical encyclopaedia. Fitness for a modern woman [from English]. Moscow: Eksmo. 2004, 241 p.

7. Saidakov P. V., Kulish N. M. (2015). The influence of the most popular sports games in higher educational establishments on the development of students' motor activity. Young Scientist. No. 5. P. 173–175.

8. Sushchenko L. P. (2003). Theoretical and methodological foundations of vocational training of future specialists of physical education and sports in the higher educational establishments: thesis paper of the Doctor of Education: 13.00.04. Kyiv, 650 p.

9. Sotnyk Zh. H., Kravchuk Ya. I., Sotnyk O. V. (2021). Formation of motivation for sports at the stage of primary training. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv: NPDU. Issue 8(139). P. 94–97 (professional edition).

10. Nahovitsyn R. S., Ipatov I. V. (2011). Modernization of physical education classes in a non-sports higher educational establishment for the successful formation of motivational and value attitude of students to physical education and sports activities. Bulletin of Kazan Technological University. Issue 24. P. 289.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).25

УДК: 796.814; 614.2+616.12–008.331.1

Солодка О. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту*

Осіпов В. М.,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри біології, здоров'я людини та фізичної реабілітації
Бердянського державного педагогічного університету,*

Томіч Л. М.,

*кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я
Київського національного університету технологій та дизайну,*

Гнатюк В. В.,

*кандидат біологічних наук,
доцент кафедри біології, здоров'я людини та фізичної реабілітації
Бердянського державного педагогічного університету,*

Кусовська О. С.,

*старший викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту,*

Кулаков Д. В.,

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова*

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ САМБІСТІВ-ВETERANІВ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ ГІПЕРТЕНЗИВНОГО КРИЗУ

Відповідно до результатів низки попередніх досліджень у обраному напрямі наукової розвідки, членами науково-дослідної групи встановлено, що питанням розроблення і подальшої апробації програми фізичної терапії одноборців-ветеранів старших вікових груп після лікування гіпертензивного кризу – присвячено недостатню

кількість науково-методичних праць, що потребує подальшого дослідження.

Головною метою дослідження є апробація експериментальної «Програми фізичної терапії спортсменів-ветеранів (майстрів), які спеціалізуються в боротьбі самбо після лікування гіпертензивного кризу». В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні методи дослідження: абстрагування, аналіз та синтез, індукція і дедукція, моделювання, математично-статистичні (кореляційного та факторного аналізу, шкалювання) тощо.

В результаті емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи скореговані педагогічні умови, які забезпечують відновлення самбістів-ветеранів після лікування гіпертензивного кризу. Модернізована нами експериментальна «Програма фізичної терапії самбістів-ветеранів після лікування гіпертензивного кризу» забезпечила: підвищення фізичної та спеціальної фізичної підготовленості; удосконалення техніко-тактичної підготовленості атлетів (самбістів-ветеранів) досліджуваної категорії.

Ключові слова: апробація, боротьба самбо, гіпертензивний криз, одноборства, програма, технічна підготовка, спеціальна фізична підготовка, ветеранський спорт, фізична підготовка, фізична терапія.

Solodka Oxana, Osipov Vitalii, Tomich Liliya, Hnatyuk Vitalii, Kusovska Olha, Kulakov Denys. The Results of Experimental testing of the Program of Physical Therapy of Sambo wrestlers (Masters) after treatment of Hypertensive Crisis. According to the Results of a number of previous Scientific researches, members of the Research Group found that the development and further testing of Physical Therapy Programs for veterans of older age groups after treatment of Hypertensive Crisis – is insufficient further research.

The main Purpose of the Research is to test the Experimental Program of Physical Therapy for veteran athletes (Masters) who specialize in the Martial Arts against Sambo wrestling after treatment of Hypertensive Crisis. The following Research Methods were used in the Process of Research and Analytical work: abstraction, analysis and synthesis, induction and deduction, modeling, mathematical and statistical (correlation and factor analysis, scaling), etc.

As a Result of Empirical Research, members of the Research Group adjusted the Pedagogical Conditions that ensure the recovery of veteran Sambo wrestlers after treatment of Hypertensive Crisis. Our modernized experimental "Program of Physical Therapy of veteran Sambo wrestlers after treatment of Hypertensive Crisis" provided: increase of Physical and Special physical readiness; improvement of Technical and Tactical training of athletes (veteran Sambo wrestlers) of the studied category.

Keywords: approbation, Sambo wrestling, Hypertensive Crisis, Martial Arts, program, Technical training, Special Physical Training, veteran Sports, Physical Training, Physical Therapy.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. На сьогодні в Україні, а також закордоном спостерігається підвищення популярності серед представників старших вікових груп до систематичних занять фізичною культурою та обраним видом спорту, зокрема – боротьбою самбо. Систематичні тренування, а також участь самбістів-ветеранів у змаганнях різних рангів серед майстрів – забезпечують підтримання оптимальної спортивної форми, підвищують резистентність організму до хвороб, а також забезпечують формування їхньої психологічної стійкості до впливу несприятливих факторів реалії сьогодення.

Важливим чинником при побудові системи багаторічної підготовки самбістів-ветеранів старших вікових груп є лікарський контроль, який забезпечує захист здоров'я борців, а також сприяє ефективній профілактичній роботі при професійних травмах та хворобах, зокрема – артеріальній гіпертензії. Враховуючи динаміку навчально-тренувальної та змагальної діяльності атлетів зазначеної вище категорії із хворобами серцево-судинної системи, можливим є отримання ними гіпертензивних кризів, що потребує відповідного медичного супроводу (урахування рекомендацій лікарів) під час побудови системи багаторічної підготовки.

Таким чином, на сьогодні актуальним є організація превентивних заходів попередження артеріальної гіпертензії, а також розроблення ефективної програми (медичних протоколів) фізичної терапії спортсменів-ветеранів, які спеціалізуються в повноконтактних одноборствах (боротьба самбо, дзюдо, карате, рукопашний бій, кікбоксинг тощо) після лікування гіпертензивного кризу.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту; кафедри біології, здоров'я людини та фізичної реабілітації Бердянського державного педагогічного університету, а також профільних кафедр закладів вищої освіти відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (сумісний ініціативний науковий проєкт «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів у неолімпійському спорті», державний реєстраційний номер: 0121U109266).

Аналіз останніх досліджень і публікацій у обраному напрямку наукової розвідки дозволив визначити низку учених: К. Ананченка, В. Перебийноса [1], С. Пакуліна [2], Б. Кіндзера, А. Красілова, О. Хоменка, А. Титовича, Є. Євтушенка [3] та інших фахівців (А. Алексєєва, Г. Арзютова, І. Загорка, П. Рибалки, М. Хасанова), які у своїх працях висвітлили актуальні питання організації системи багаторічної підготовки самбістів-ветеранів.

Цікавими за своїм змістом, науковою новизною є напрацювання учених: В. Сазонова [4], Л. Рубан, О. Хацаюка, О. Ярещенко, А. Корольова, В. Оленченка [5], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, С. Карасевича, В. Складенка [6] та інших фахівців зазначеного вище напрямку (О. Васецького, О. Беспалової, І. Кузнецової, А. Тіткової, В. Шемчука), у яких розкриваються особливості конструювання, а також апробації сучасних і ефективних педагогічних моделей, технологій (програми, методик тощо) фізичної терапії, ерготерапії спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в одноборствах.

Заслужують також уваги роботи провідних фахівців фізичної терапії, ерготерапії: Р. Whelton [7], Т. Рідковця

[8], В. Білого [9] та інших учених і практиків (О. Біловола, А. Гольцева, В. Радасва, О. Тіткова, С. Широкова) – у яких розкриваються актуальні питання організації системи реабілітації представників різних вікових категорій (груп) із серцево-судинними хворобами, зокрема після лікування гіпертензивних кризів.

Враховуючи результати попередніх досліджень у обраному напрямі наукової розвідки [3, 4, 5, 7], а також результати аналізу науково-методичної, довідкової та спеціальної літератури, членами науково-дослідної групи встановлено, що питанням розроблення і подальшої апробації програми фізичної терапії одноборців-ветеранів, зокрема самбістів старших вікових груп (45-49 р.), після лікування гіпертензивного кризу – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальшого дослідження.

Мета статті. Головною метою дослідження є апробація експериментальної «Програми фізичної терапії спортсменів-ветеранів (майстрів), які спеціалізуються в боротьбі самбо після лікування гіпертензивного кризу».

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- провести аналіз науково-методичної та довідкової літератури у напрямі організації системи багаторічної підготовки самбістів-ветеранів;

- здійснити моніторинг Інтернет-ресурсів, а також аналіз спеціальної науково-методичної літератури у напрямі конструювання (апробації) сучасних ефективних педагогічних моделей, технологій (програми, методик) фізичної терапії, ерготерапії спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в одноборствах;

- проаналізувати спеціальні науково-методичні джерела у напрямі забезпечення системи фізичної терапії, ерготерапії представників різних вікових категорій (груп) із гіпертонічною хворобою;

- здійснити корегування педагогічних умов (заходів фізичної терапії) відповідно до «Програми фізичної терапії самбістів-ветеранів після лікування гіпертензивного кризу» [10 с. 59-63].

Методи дослідження. В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні методи: абстрагування, аналіз та синтез, індукція і дедукція, моделювання, математично-статистичні (кореляційного та факторного аналізу, шкалювання) тощо. Крім вище зазначених методів емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи було використано власний досвід організації системи багаторічної підготовки одноборців-ветеранів (борців самбо, дзюдо).

Виклад основного матеріалу дослідження. Емпіричне дослідження організовано упродовж трьох етапів (грудень 2020 р. – грудень 2021 р.). В процесі дослідно-аналітичної роботи на першому етапі (грудень 2020 р. – березень 2021 р.) членами науково-дослідної групи №1 у складі: Б. Кіндзера, Л. Русин, Ю. Бардашевського, О. Гусаревича, Т. Людовик, О. Хацаюка, М. Сабадош (провідні учені у обраному напрямі наукової розвідки) проведено моніторинг Інтернет-ресурсів, а також аналіз науково-методичної та спеціальної (довідкової) літератури з окресленої проблематики. Враховуючи результати аналізу спеціальної та довідкової літератури [4, 6-10], членами науково-дослідної групи №1 (НДГ №1) визначені основні симптоми, які є характерними при гіпертензивних кризах: підвищений кров'яний тиск, запаморочення, головний біль, нудота, погіршення зору, задишка, загальне погане самопочуття через ниркову недостатність тощо. Крім цього, зазначеними вище фахівцями проведено огляд існуючих напрацювань у напрямі організації системи первинної профілактики гіпертензії (гіпертензивних кризів) [11].

У динаміці другого етапу дослідження (березень – липень 2021 р.), враховуючи результати отримані наприкінці першого етапу членами НДГ №1 розроблено «Програму фізичної терапії спортсменів-ветеранів, які спеціалізуються в боротьбі самбо після лікування гіпертензивного кризу» [10 с. 59-63]. З метою якісної організації апробації зазначеної вище «Програми» [10 с. 59-63] в системі багаторічної підготовки самбістів досліджуваної категорії було створено науково-дослідну групу №2 (НДГ №2) у складі: О. Солодка, В. Осіпов, Л. Томіч, [В. Гнатюк](#), О. Кусовська, [Д. Кулаков](#), [О. Хацаюк](#) (провідні учені та практики у обраному напрямі наукової розвідки).

В процесі дослідно-аналітичної роботи упродовж третього етапу дослідження (липень-грудень 2021 р.) членами НДГ 2 здійснено корегування педагогічних умов (заходів фізичної терапії) відповідно до «Програми фізичної терапії самбістів-ветеранів після лікування гіпертензивного кризу» [10 с. 59-63] (див. табл. 1).

Таблиця 1

Педагогічні умови вдосконалення системи фізичної терапії самбістів-ветеранів після лікування гіпертензивного кризу

Внесені зміни у «Програму фізичної терапії самбістів-ветеранів старших вікових груп після лікування гіпертензивного кризу [10 с. 59-63]	
Етапи	Педагогічні умови (зміст навчально-тренувальних занять)
І. Реабілітаційний етап	<p><u>Заняття № 1.</u> Навчальне питання 1. Відпрацювання техніко-тактичних елементів боротьби самбо у стійці на місці (виведення супротивника із рівноваги, техніко-тактичні комбінації виходу на «коронні прийоми»). Навчальне питання 2. Ходьба до 400-600 м., тренування на кардіотренажері (гребний концепт, веслування 1,5-2 км). Заминка (дихальні кати, розтягнення).</p>
	<p><u>Заняття № 2.</u> Навчальне питання 1. Відпрацювання техніко-тактичних елементів боротьби самбо у стійці в русі (виведення супротивника із рівноваги, зачепи, проходи в тулуб). Відпрацювання «коронних кидків» на місці. Навчальне питання 2. Ходьба до 600-800 м., тренування на велотренажері (педалювання 1,5-2 км). Заминка (дихальні кати, розтягнення).</p>

	<p><u>Заняття № 3.</u> Навчальне питання 1. Відпрацювання техніко-тактичних елементів боротьби самбо у стійці в русі (виведення супротивника із рівноваги, зачепи, проходи в тулуб); на місці (виведення супротивника із рівноваги, техніко-тактичні комбінації виходу на «коронні прийоми»), відпрацювання «коронних кидків». Навчальне питання 2. Плавання до 350-400 м (вільним стилем) (в разі неможливості організації плавання виконати тренування на гребному концепті (веслування 1,5-2 км). Заминка (дихальні ката, розтягнення м'язів).</p> <p><u>Заняття № 4.</u> Навчальне питання 1. Тренування на велотренажері (педалювання 1,5-2 км) до 10 хв. Навчальне питання 2. Відпрацювання технічних елементів у стійці (комбінації кидків, зв'язок, атакуючих дій). Відпрацювання больових прийомів в партері. Заминка (дихальні ката, стречинг).</p> <p><u>Заняття № 5.</u> Навчальне питання 1. Відпрацювання техніко-тактичних елементів боротьби самбо у партері (перевороти на утримання, утримання, переходи на больові прийоми); у стійці (проходи в тулуб, підсічки, підсічки у темп кроку, передня підніжка, кидки через спину). Навчальне питання 2. Тренування на гребному тренажері (веслування 1,5-2 км). Виконання швидкісно-силових вправ (вправи з медболом, лазіння по канату, відпрацювання вправ з кувалдою, вправи на гімнастичній перекладині, вправи з гімнастичними палицями). Заминка (дихальні ката, розтягнення м'язів).</p>
<p>II. Функціональний етап</p>	<p><u>Заняття № 6.</u> Навчальне питання 1. Відпрацювання техніки больових прийомів на ноги та захисту від них. Вільні сутички в партері. Відпрацювання технічних елементів у стійці (комбінації кидків, зв'язок, атакуючих дій). Тренування «коронних прийомів». Навчальне питання 2. Тренування на велотренажері (педалювання 1,5-2 км). Загальна фізична підготовка (вправи на гімнастичній перекладині, брусах, лазіння по канату). Заминка (дихальні ката, стречинг).</p> <p><u>Заняття № 7.</u> Навчальне питання 1. Відпрацювання техніко-тактичних елементів боротьби самбо у партері: больові прийоми на руки, ноги (удосконалення техніки захисту від больових прийомів на руки). Боротьба в партері. Навчальне питання 2. Тренування на гребному тренажері (веслування 1,8-2 км). Загальна фізична підготовка (вправи для м'язів живота, вправи з медболом, лазіння по канату, відпрацювання вправ з кувалдою, вправи на гімнастичній перекладині, вправи з гімнастичними палицями). Заминка (дихальні ката, розтягнення м'язів).</p> <p><u>Заняття № 9.</u> Навчальне питання 1. Відпрацювання техніко-тактичних елементів боротьби самбо у партері (утримання різними способами, удосконалення контратакуючих дій в партері). Виведення супротивника з рівноваги в положенні на колінах. Удосконалення техніки утримання супротивника різними способами. Навчальне питання 2. Тренування бігу на середні дистанції (біг до 1,5-2 км).</p>
	<p>Заминка (дихальні ката, стречинг).</p> <p><u>Заняття № 10.</u> Навчальне питання 1. Тренування кидків зі стійки із переходом на утримання супротивника в положенні лежачи на спині: задня підніжка, підсічки, зачепи. Навчальне питання 2. Функціональне тренування на велотренажері (педалювання 1,5-2 км). Заминка (дихальні ката, розтягнення м'язів).</p>
<p>III. Основний етап</p>	<p><u>Заняття № 14.</u> Навчальне питання 1. Тренування техніки боротьби в партері (відпрацювання коронних больових прийомів, удосконалення техніки утримання супротивника). Удосконалення контратакуючих дій в партері. Навчально-тренувальні сутички в партері. Навчальне питання 2. Тренування техніки бігу на довгі відстані (до 3 км, без урахування часу). Навчальне питання 3. Комплексне силове тренування (вправи на гімнастичній перекладині, брусах, лазіння по канату). Заминка (дихальні ката, стречинг).</p> <p><u>Заняття № 12.</u> Навчальне питання 1. Відпрацювання техніко-тактичних елементів боротьби самбо у стійці (проходи в тулуб, підсічки, підсічки у темп кроку, передня підніжка, кидки через</p>

	<p>спину). Тренування техніко-тактичних дій у партері (переводи супротивника на утримання різними способами із переходом на больові прийоми). Навчальне питання 2. Тренування на гребному тренажері (веслування 2,5-3 км), загальна фізична підготовка (вправи для м'язів живота, вправи з медболом, лазіння по канату, відпрацювання вправ з кувалдою, вправи на гімнастичній перекладині, вправи з гімнастичними палицями). Заминка (дихальні ката, розтягнення м'язів).</p>
	<p><u>Заняття № 13.</u> Навчальне питання 1. Відпрацювання техніко-тактичних елементів боротьби самбо у стійці в русі (виведення супротивника із рівноваги, зачепи, проходи в тулуб). Удосконалення техніки виконання кидків: кидок через спину захватом за 2 рукава, «ножиці», вихват двох ніг. Відпрацювання атакуючих та захисних дій у стійці. Навчальне питання 2. Функціональне тренування на велотренажері (педальовання 2,5-3 км). Заминка (дихальні ката, стретчинг).</p>
<p>Примітка: 1) допуск до участі в заходах фізичної терапії надає лікар; 2) додатково рекомендується: підтримання оптимальної для своєї вікової групи маси тіла, коректування раціону харчування, зменшення вживання натрію із їжею до 100 ммоль/добу (<6 г хлориду натрію, або <2,4 г натрію на добу), обмеження споживання алкоголю; 3) ранкову фізичну зарядку проводити самостійно; 4) навчально-тренувальні заняття організувати під керівництвом тренерів; 5) систематично здійснювати лікарський контроль).</p>	

З метою перевірки ефективності запропонованих членами НДГ №2 педагогічних умов (табл. 1) внесених у «Програму фізичної терапії самбістів-ветеранів старших вікових груп після лікування гіпертензивного кризу» [10 с. 59-63] організовано педагогічний експеримент. У педагогічному експерименті прийняли участь самбісти-ветерани (чоловіки) високої кваліфікації старших вікових груп (45-49 р.), які одужали після лікування гіпертензивного кризу (в середньому після одужання пройшло 2-3 місяці) наступних областей України: Дніпропетровської, n=3 чол; Запорізької, n=4 чол; Київської, n=4 чол; Харківської, n=3 чол.

Необхідно відмітити, що самбісти-ветерани досліджуваної вікової групи отримали дозвіл лікарів на участь у заходах фізичної терапії відповідно до запропонованої «Програми» [10 с. 59-63] (із внесеними змінами табл. 1), а також надали дозвіл на обробку персональних даних (згоду на участь у педагогічному експерименті).

Надалі досліджуваних борців було розподілено на дві репрезентативні групи: експериментальну групу 1 (Ег 1, 45-47 р., n=8 чол.), експериментальну групу 2 (Ег 2, 48-49 р., n=6 чол.). До початку педагогічного експерименту, досліджувані спортсмени-ветерани, які спеціалізуються в боротьбі самбо (45-49 р.) Ег 1 та Ег 2 за рівнем спеціальної фізичної, технічної та тактичної підготовленості достовірно не відрізнялися ($P \geq 0,05$).

Упродовж педагогічного експерименту досліджувані борці-ветерани, які спеціалізуються в спортивному розділі самбо Ег 1 та Ег 2 (n=14) на етапі фізичної терапії після лікування гіпертензивного кризу (під наглядом лікарів та відповідно до науково-методичного супроводу учених і практиків НДГ 1, 2) використовували експериментальну «Програму» [10 с. 59-63] з відповідними педагогічними умовами (табл. 1), що сприяло поетапному відновленню їх індивідуального рівня фізичного розвитку, спеціальної фізичної, технічної та тактичної підготовленості.

Наприкінці педагогічного експерименту, членами НДГ №2 здійснено порівняльний аналіз динаміки досліджуваних показників самбістів-ветеранів Ег 1 та Ег 2 упродовж курсу фізичної терапії (результати наведені на рис. 1).

Рівень розвитку основних фізичних якостей, спеціальної фізичної, технічної та тактичної підготовленості (інтегральні показники відновлення рівня спортивної майстерності) самбістів-ветеранів досліджуваних вікових груп (Ег 1, та Ег 2) визначено за 5-ти бальною шкалою оцінювання (методом експертного оцінювання), де – «5» – максимальний бал, а «1» – мінімальний.

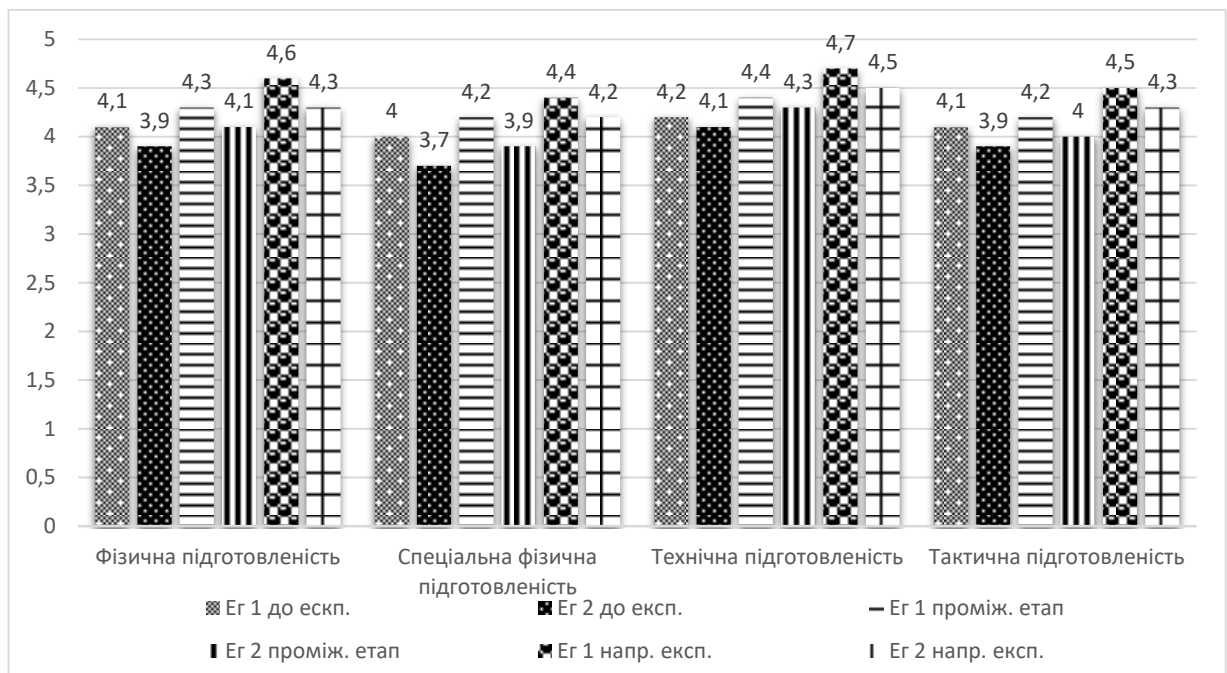


Рис. 1. Динаміка впливу заходів фізичної терапії на рівень фізичної (спеціальної фізичної), технічної та тактичної підготовленості самбістів ветеранів (45-47 р., n=14) Ег 1 та Ег 2 відповідно до експериментальної «Програми» [10 с. 59-63] із внесеними змінами (табл. 1) упродовж педагогічного експерименту.

Отже, отримані наприкінці педагогічного експерименту результати у Ег 1 та Ег 2 – демонструють наявність позитивних змін за досліджуваними показниками (рис. 1), що свідчить про ефективність розробленої членами НДГ 1 «Програми» [10 с. 59-63] із внесеними членами НДГ 2 змінами (табл. 1).

При порівнянні показників до та після використання «Програми фізичної терапії самбістів-ветеранів старших вікових груп після лікування гіпертензивного кризу [10 с. 59-63] (із внесеними змінами, табл. 1) членами НДГ 2 встановлено, що результати, отримані наприкінці педагогічного експерименту у досліджуваних групах зросли відносно вихідних та проміжних показників, і ці відмінності є переважно достовірними (Ег 1, Ег 2; $P \leq 0,05$).

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

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи №2 апробовано експериментальну «Програму фізичної терапії спортсменів-ветеранів (майстрів), які спеціалізуються в боротьбі самбо після лікування гіпертензивного кризу (45-49 р).

Експериментальна «Програма фізичної терапії» забезпечила поетапне та збалансоване підвищення основних показників, які впливають на спортивний результат досліджуваних самбістів-ветеранів, а саме: рівень фізичної (спеціальної фізичної), технічної та тактичної підготовленості. Крім цього, запропонована членами НДГ 1, 2 експериментальна «Програма фізичної терапії» одноборців-ветеранів, які спеціалізуються в боротьбі самбо» забезпечила: урегулювання координованої діяльності всіх ланок кровообігу, а також покращенню їх функцій (зниження судинного тону в прекапілярних артеріях, артеріолах); підвищенню окисно-відновної фази обміну речовин та поліпшенню трофічних процесів у тканинах і органах; зміцненню та оздоровленню всього організму одноборців; зменшенню різних суб'єктивних проявів захворювання (головних болей, запаморочень тощо); урівноважуванні процесів збудження (гальмування) в корі головного мозку; розвитку резервної функції системи кровообігу і всього організму спортсмена на етапі фізичної терапії за рахунок систематичного дозованого тренування із використанням запропонованих нами засобів фізичної терапії.

Результати теоретичного дослідження впроваджені у систему багаторічної підготовки одноборців-ветеранів, членів збірних команд з боротьби самбо (спортивний розділ): Дніпропетровської, Запорізької та Харківської областей. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають удосконалення системи спеціальної фізичної підготовленості одноборців-ветеранів, які спеціалізуються в боротьбі самбо та дзюдо старших вікових груп.

Література

1. Ананченко К.В., Перебейнос В.Б. Формування оптимального технічного арсеналу самбістів-ветеранів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2012. – №2 (77). С. 100-103.
2. Пакулин С.Л. Совершенствование психической подготовки и повышение результативности соревновательной деятельности самбистов-ветеранов. Наукові розробки: перспективи 21 сторіччя. Вінниця, 2017. – Вип. 5. С. 198-201.
3. Кіндзер Б.М., Красілов А.Д., Хоменко О.С., Титович А.О., Євтушенко Є.Г. Формування енергокомпетентності у ветеранів повноконттактних єдиноборств. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній

школах. Запоріжжя, 2020. – Вип. 73 (Т. 1). С. 63-68.

4. 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.

5. Рубан Л.А., Хацаюк О.В., Ярещенко О.А., Корольов А.І., Оленченко В.В. Вегетативна реактивність у спортсменів у стані перетренованості. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2019. – №4 (79). С. 54-59.

6. Хацаюк О.В., Кіндзер Б.М., Карасевич С.А., Склярєнко 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.

7. Whelton P.K. 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.

8. Рідковець Т.Г., Білий В.В. Механізми зниження артеріального тиску в людей, хворих на есенціальну гіпертензію, засобами фізичної реабілітації. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2017. – Вип. 4 (85). С. 21-26.

9. Білий В.В. Фізична реабілітація осіб з есенціальною гіпертензією: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.03. Київ, 2019. 25 с.

10. Кіндзер Б.М., Русин Л.П., Бардашевський Ю.В., Гусаревич О.В., Людовик Т.В., Сабодш М.В. Програма фізичної терапії одноборців-ветеранів після гіпертензивного кризу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2017. – Вип. 9 (40). С. 57-65.

11. Долженко М.М. Гіпертонічні кризи: сучасні принципи терапії (WebCardio, 2021): [електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.webcar-dio.org/ghipertonichni-kryzy-suchasni-pryncypu-terapiji.aspx>.

References

1. Ananchenko K., Perebeinos V. Formation of the optimal technical arsenal of veteran sambo wrestlers. Slobozhansky scientific and sports bulletin. Kharkiv, 2012. – №2 (77). p. 100-103.

2. Pakulin S. Improving mental training and increasing the effectiveness of competitive activities of veteran sambo wrestlers. Vinnitsia, 2017. – Issue. 5. p. 198-201.

3. Kindzer B., Krasilov A., Khomenko O., Titovich A., Evtushenko Є. 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.

4. 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.

5. Ruban L., Khatsaiuk O., Yareschenko O., Korolev A., Olenchenko V. Autonomic reactivity in athletes in a state of overtraining. Slobozhansky scientific and sports bulletin. Kharkiv, 2019. – №4 (79). p. 54-59.

6. 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.

7. Whelton P.K. 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.

8. Ridkovets T., White V. Mechanisms of lowering blood pressure in people with essential hypertension, means of physical rehabilitation. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2017. – Issue 4 (85). p. 21-26.

9. Biluy V. Physical rehabilitation of persons with essential hypertension: author's ref. diss. ... Cand. of Physical Scien. and Sport: 24.00.03. Kyiv, 2019. 25 p.

10. Kindzer B., Rusyn L., Bardashevsky Y., Gusarevich O., Ludovik T., Sabadosh M. Physical therapy program for veteran fighters after a hypertensive Crisis. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2017. – Issue 9 (40). p. 57-65.

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