

2. Кривенцова І.В., Клименченко В.Г., Пашкевич С.А., Блізнюк С.С. Особливості викладання фізичного виховання майбутнім педагогам-філологам. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2017. 147 (2). С. 68–71.
3. Круцевич Т., Марченко О., Холодова О. Критичні періоди у формуванні мотивації до занять руховою активністю школярів з урахуванням їх гендерних характеристик. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 1. С. 268–277.
4. Москаленко Н., Торбанюк Г. Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової активності. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 2. С. 115–121.
5. Слукенська Р. В., Куліш Н. М., Маланий В. І., Бамбурак В. Б. Фізична культура у вищих навчальних закладах в умовах карантинних обмежень 2020 року. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 73. Т. 2. С. 195.
6. Томащук О.Г., Сенько В.І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в сучасних умовах. Наукова думка сучасності і майбутнього : зб. статей (26 грудня 2017 року – 10 січня 2018 року), 2018. С. 64. URL: [naukam.triada.in.ua](http://naukam.triada.in.ua).

#### Reference

1. Kosheleva O., Tatarchenko L., Ruzanov V., Maksymov A. Modeliuvannya rukhovoi aktyvnosti studentiv riznykh hrup spetsialnosti. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2020. № 1. S. 256–267.
2. Kryventsova I.V., Klymenchenko V.H., Pashkevych S.A., Blizniuk S.S. Osoblyvosti vykladannia fizychnoho vykhovannia maibutnim pedahoham-filoloham. Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu. Serii: Pedahohichni nauky. Fyzichne vykhovannia ta sport. Chernihiv, 2017. 147 (2). S. 68–71.
3. Krutsevych T., Marchenko O., Kholodova O. Krytychni periody u formuvanni motyvatsii do zaniat rukhovoiu aktyvnistiu shkoliariv z urakhuvanniam yikh hendernykh kharakterystyk. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2020. № 1. S. 268–277.
4. Moskalenko N., Torbaniuk H. Innovatsiini pidkhody do zaluchennia shkoliariv i studentiv do rukhovoi aktyvnosti. Prydniprovaska derzhavna akademiia fizychnoi kultury i sportu. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2019. № 2. S. 115–121.
5. Slukhenska R. V., Kulish N. M., Malanii V. I., Bamburak V. B. Fyzichna kultura u vishchyykh navchalnykh zakladakh v umovakh karantynnykh obmezhen 2020 roku. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vishchii i zahalnoosvitnii shkolakh. 2020. № 73. T. 2. S. 195.
6. Tomashchuk O.H., Senko V.I. Orhanizatsiia fizychnoho vykhovannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity v suchasnykh umovakh. Naukova dumka suchasnosti i maibutnoho : zb. statei (26 hrudnia 2017 roku – 10 sichnia 2018 roku), 2018. S. 64. URL: [naukam.triada.in.ua](http://naukam.triada.in.ua).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).31

УДК: 796.8-615.8

**Солодка О. В.,**  
**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики**  
**Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту**  
**Куц О. О.,**  
**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання та ЛФК**  
**Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова**  
**Матвейко О. М.,**  
**доктор філософії з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної**  
**фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ**  
**Білобров В. М.,**  
**старший викладач кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки**  
**Донецького державного університету внутрішніх справ,**  
**Кусовська О. С.,**  
**старший викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики**  
**Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту,**  
**Биковська А. М.,**  
**викладач кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки**  
**Донецького державного університету внутрішніх справ**

#### ПРОГРАМА ЕРГОТЕРАПІЇ САМБІСТІВ КАТЕГОРІЇ «MASTERS» ІЗ ХРОНІЧНИМИ ТРАВМАМИ СТОПИ

Враховуючи результати аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури встановлено, що актуальному напряму розроблення високофункціональних програм, прикладних методик ерготерапії (фізичної терапії) одноборців старших вікових груп із акцентованим використанням засобів кінезіологічного тейпування на етапі відновлення після запалень хронічних травм (травм отриманих в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності) – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напряму наукової розвідки.

Головною метою дослідження є розроблення експериментальної програми ерготерапії самбістів-ветеранів із акцентованим використанням засобів кінезіотейпування на етапі відновлення після запалень хронічних травм стоп. В процесі теоретичного дослідження були використані наступні методи: абстрагування, аналіз, дедуція,

індукція, класифікація, пояснення, синтез, узагальнення тощо.

В результаті дослідження членами науково-дослідної групи розроблено проєкт експериментальної програми ерготерапії самбістів-ветеранів із акцентованим використанням засобів кінезіологічного тейпування на етапі відновлення після запалень хронічних травм стоп. Розроблена нами «експериментальна програма» передбачає проходження одноборцями досліджуваної категорії курсу ерготерапії упродовж: реабілітаційного (7 навчально-тренувальних занять), основного (8 навчально-тренувальних занять) та констатувального етапів (7 навчально-тренувальних занять). Очікується, що розроблений нами спеціалізований курс ерготерапії забезпечить прискорене відновлення самбістів-ветеранів із травмами (хронічними запаленнями) стоп, що сприятиме оптимізації їхнього навчально-тренувального навантаження, а також підвищення показників змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають: визначення організаційно-методичних вказівок до окремого навчально-тренувального заняття (ерготерапевтичної спрямованості); розподіл часу на етапи (заняття), а також організацію практичного впровадження (апробацію) експериментальної програми ерготерапії самбістів-ветеранів із хронічними травмами стоп.

**Ключові слова:** боротьба самбо, ветеранський спорт, ерготерапія, засоби, кінезіологічне тейпування, педагогічне моделювання, травми стопи, програма, фізична терапія, хронічні захворювання

**Solodka O., Kuts O., Matveiko O., Bilobrov V, Kusovska O., Bykovska A. Occupational therapy program for veteran Sambo wrestlers ("Masters") with chronic foot injuries.** Taking into account the results of the analysis of scientific-methodical, special and reference literature it is established, that the current direction of development of high-performance programs, applied methods of occupational therapy (physical therapy) athletes who specialize in martial arts (senior age groups) with an emphasis on the use of kinesiological taping at the stage of recovery after inflammation of chronic injuries (injuries received in the process of training and competitive activities) – insufficient number of scientific and methodical works is devoted, which requires further research and emphasizes the relevance and practical component of the chosen direction of scientific research. The main purpose of the study is to develop an experimental program of occupational therapy for veteran Sambo wrestlers with an emphasis on the use of kinesiotaping at the stage of recovery after inflammation of chronic foot injuries. In the process of theoretical research, the following methods were used: abstraction, analysis, deduction, induction, classification, explanation, synthesis, generalization, etc.

As a result of the research, members of the research group developed project of the experimental program of occupational therapy of Sambo veterans with an emphasis on the use of kinesiological taping at the stage of recovery after inflammation of chronic foot injuries. The "experimental program" developed by us provides passing by wrestlers of a researched category of a course of occupational therapy during: rehabilitation (7 training sessions), main (8 training sessions) and ascertaining stages (7 training sessions). It is expected that our specialized course of occupational therapy will provide accelerated recovery of veteran Sambo wrestlers with injuries (chronic inflammation) of the feet, which will help optimize their training load, as well as increase competitive performance.

Prospects for further research in the chosen direction of scientific research include: determination of organizational and methodological guidelines for a separate training session (occupational therapy); division of time into stages (classes), as well as the organization of practical implementation (testing) of the experimental program of occupational therapy of veteran Sambo wrestlers with chronic foot injuries.

**Keywords:** chronic diseases, foot injuries, kinesiological taping, means, pedagogical modeling, physical therapy, occupational therapy program, Sambo wrestling, veteran sports

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** На сьогодні в Україні та за кордоном спостерігається зацікавлення широких мас населення до ветеранського спортивного руху. Нерідко у змаганнях серед спортсменів старших вікових груп (спортсменів-ветеранів) приймають участь атлети високої кваліфікації, які у минулому є чемпіонами та призерами змагань найвищих рангів: чемпіонатів континентів, чемпіонатів світу, Олімпійських ігор тощо, що робить спортивні заходи за їх участю видовищними і достатньо медійними.

Необхідно відмітити, що участь спортсменів-ветеранів (у світовій класифікації «Майстрів»), які спеціалізуються в одноборствах – є найбільш цікавими, адже техніко-тактичний арсенал учасників змагань за своєю унікальністю заслуговує окремого дослідження і відповідної інтерпретації отриманих результатів. Це дозволить у майбутньому оптимізувати існуючі програми багаторічної підготовки атлетів, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби, а також інших повноконтактних одноборствах.

Важливою складовою успішного виступу у змаганнях різних рангів серед одноборців старших вікових груп є якісне виконання ними програм багаторічної підготовки. Враховуючи екстремальність техніко-тактичного арсеналу видів спорту, які входять до групи одноборств, можливим є отримання спортсменами-ветеранами травм, а також загострення існуючих хронічних захворювань (проявів запальних станів). Це у свою чергу потребує пошуку сучасних та ефективних шляхів запобігання травматизму (превентивних заходів загострення хронічних травм, захворювань тощо), а також розроблення і практичного впровадження методик фізичної терапії і ерготерапії у навчально-тренувальний процес представників досліджуваної категорії.

Необхідно виділити, що завдяки впровадженню методик (технік) кінезіологічного тейпування у систему багаторічної підготовки спортсменів-ветеранів, які спеціалізуються в боротьбі самбо та інших видах спортивної боротьби – можливим є змістове доповнення їхніх програм ерготерапії (фізичної терапії), що у майбутньому сприятиме успішній змагальній діяльності тощо. Таким чином, використання за потреби методик фізичної терапії, ерготерапії із акцентованим використанням засобів кінезіологічного тейпування на сьогодні є актуальним напрямом наукової розвідки

та важливим практичним завданням.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, а також профільних кафедр закладів вищої освіти відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (сумісний науковий проект «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів у неолімпійському спорті», державний реєстраційний номер: 0121U109266).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** (1 етап дослідження, вересень-листопад 2021 р.) дозволив визначити низку провідних учених: К. Ананченка, О. Хацаюка [1], Б. Кіндзера, Н. Партико, О. Хуртенко, К. Березяк, О. Пришву, О. Нестерова [2], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, О. Пришву, А. Івченко, С. Кулібабу, О. Кусовську [3], Б. Кіндзера, А. Красілова, О. Хоменка, А. Титовича, Є. Євтушенка [4], О. Хацаюка, Л. Височан, Е. Сивохопа, Н. Семаль, Д. Драгунова [5] та інших фахівців (Г. Арзютова, О. Гончарова, Б. Максимчука, А. Пирога, М. Хасанова, О. Ярещенко), які у своїх працях висвітлили актуальні питання організації системи багаторічної підготовки самбістів (представників інших видів спортивної боротьби) старших вікових груп. Наукові погляди (концепції) перелічених вище учених і практиків є достатньо інформативними, а також наукомісткими, що частково забезпечує вирішення поставлених перед нами завдань.

Не менш цікавими, виконаними на високому науково-методичному рівні є напрацювання: А. Проніна, Т. Баришок [6], Л. Рубан, В. Місюри [7], О. Барладина, Л. Вакуленка, С. Храбри, О. Веремчука, Т. Гавран [8], О. Солодкої, В. Осіпова, Л. Томіч, В. Гнатюка, О. Кусовської, Д. Кулакова [9] та інших учених і практиків (О. Базильчука, О. Безпалової, В. Володіна, Г. Гончар, Ю. Долинного, О. Єжової) – у яких наведені приклади використання засобів фізичної терапії, ерготерапії на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів. Детально аналізуючи результати низки емпіричних та теоретичних досліджень вище згаданих фахівців, можливим є розроблення високоефективної програми ерготерапії (фізичної терапії) представників досліджуваної категорії.

Заслужують уваги наукові праці учених: К. Касе, Ж. Валліс, Т. Касе [10], М. Лозюк, А. Магльованого [11], О. Баса [12], П. Рибалки, Л. Русин, І. Шанти, А. Титовича, С. Лазоренка, О. Хацаюка [13], Б. Кіндзера, Н. Бабич, Р. Сіренко, І. Рибчича, І. Ільницького, Н. Петренко [14] та інших фахівців (О. Бісмака, Л. Клименко, Є. Лісніченка, О. Нагорної, Л. Русин, В. Шемчука) – у яких викладені результати практичного використання прикладних методик, програм тощо, що забезпечують відновлення спортсменів різних вікових груп (кваліфікації) після травм із акцентованим використанням засобів кінезіологічного тейпування. Доцільно відмітити, що використання засобів кінезіологічного тейпування одноборців різних вікових груп (спортивної кваліфікації, вагових категорій) на етапах їхнього відновлення після травм, хронічних захворювань різних ступенів важкості – у майбутньому забезпечить ефективне відпрацювання ними завдань передбачених відповідними планами багаторічної підготовки у обраному виді спорту.

Підсумовуючи результати отримані наприкінці 1 етапу дослідження встановлено, що актуальному напрямку розроблення високофункціональних програм, прикладних методик ерготерапії (фізичної терапії) самбістів старших вікових груп із акцентованим використанням засобів кінезіотейпування на етапі відновлення після запалень хронічних травм (травм отриманих в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності) – 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 експериментальної програми ерготерапії самбістів-ветеранів із акцентованим використанням засобів кінезіотейпування на етапі відновлення після запалень хронічних травм стоп.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- здійснити аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у напрямі організації системи багаторічної підготовки самбістів старших вікових груп («Майстрів»);
- провести аналіз спеціальної науково-методичної та довідкової літератури у напрямі використання засобів фізичної терапії, ерготерапії на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів;
- визначити високоефективні методики, програми (педагогічні та клінічні технології, медичні протоколи), що забезпечують відновлення спортсменів після травм із акцентованим використанням засобів кінезіологічного тейпування.

**Методи дослідження.** Під час дослідження були використані наступні методи: абстрагування, аналіз, дедукція, індукція, класифікація, пояснення, синтез, узагальнення тощо. Необхідно підкреслити, що в процесі педагогічного моделювання (розроблення експериментальної програми) членами науково-дослідної групи використано власний досвід організації заходів фізичної терапії (ерготерапії) спортсменів, які спеціалізуються в одноборстві та інших видах спорту.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Емпіричне дослідження організовано упродовж 2 етапів (вересень 2021 р. – січень 2022 р.). Для якісного відпрацювання завдань передбачених планом дослідження, а також досягнення його головної мети було створено науково-дослідну групу у складі: О. Солодка, О. Хацаюк, О. Куц, О. Матвейко, В. Білобров, О. Кусовська, А. Биковська (провідні учені та практики у обраному напрямі наукової розвідки).

Подальший ретельний аналіз (1 блок, 2 етапу дослідження) спеціальної та довідкової літератури [4, 6, 10-12], анкетування одноборців-ветеранів, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби (Ег, n=31 особа, у тому числі: n=12 жінок; n=19 чоловіків), а також беручи до уваги напрацювання провідних фахівців кінезіологічного тейпування (В. Наумика, О. Мельникова, Є. Лісніченка, В. Сагая, Ю. Смірнова, П. Стецяка), членами науково-дослідної групи (НДГ) визначено перелік основних травм стоп у представників досліджуваної категорії (рис. 1).

Зазначені на рис. 1 травми (у представників досліджуваної категорії) можуть спричинити різного ступеня запальні процеси у стопах (гомілко-стопних суглобах). Крім цього, запалення стоп можуть бути спричинені бактеріальною, або вірусною інфекцією (основні діагнози, що можуть викликати запалення в стопах надано у табл. 1).



Рис. 1. Перелік основних травм стоп у самбістів-ветеранів високої кваліфікації (у %)

Таблиця 1

Основні діагнози, що викликають запалення в стопах у спортсменів-ветеранів, які спеціалізуються в боротьбі самбо

№ з/п	Вид (назва) запального процесу	Опис симптоматики запалення
1.	«Fat Pad» Запалення	зазвичай викликає біль у жировій прокладці під п'ятою
2.	Шпори п'яти	викликає біль у нижній частині стопи, зазвичай прямо перед п'ятою
3.	Неврома Мортона	викликає «електричний» біль між пальцями ніг, перед стопою
4.	Підошовний фашист	викликає біль у стопному листі, уздовж підошовної фасції від випинання п'яти
5.	Подагра	найчастіше зустрічається у першому плюсневому суглобі, на великому пальці ноги
6.	Ревматизм	біль залежить від того, які суглоби уражені
7.	Тарсалтуннелсіндром	він же синдром тарзального тунелю (зазвичай викликає досить інтенсивний біль із внутрішньої сторони стопи, п'ят

**Необхідно підкреслити, що головною метою лікування запалень стоп є усунення будь-яких причин прояву запальних процесів.** Після чого доцільним є організація заходів ерготерапії із використанням засобів кінезіологічного тейпування та комплексів спеціалізованих фізичних вправ (формальних комплексів техніко-тактичних дій з обраного виду одноборства) тощо. **Діагностика запалення (клінічне обстеження) стоп, а також гомілковостопних суглобів ґрунтується** на анамнезі та ретельному обстеженні, що свідчатиме про зменшення рухливості в зоні ураження та місцевий біль. Необхідно підкреслити, що в окремих випадках доцільним є проведення діагностично-візуалізаційного дослідження (загального аналізу крові, **рентгену, МРТ, КТ, УЗД тощо**) з метою перевірки, чи саме ця травма є причиною набряку.

В процесі подальшої дослідно-аналітичної роботи (2 блок, 2 етапу дослідження) членами НДГ визначені основні методики (техніки) кінезіологічного тейпування, що забезпечують систему заходів ерготерапії самбістів-ветеранів, а саме: зв'язочна (сухожильна) корекція; коригуюча техніка «віддача»; лімфатична корекція, механічна корекція; послаблююча корекція; фасціальна корекція; функціональна корекція тощо [10 с. 15-19] (на рис. 2 а, б – наведено варіанти нанесення адгезивної стрічки (кінезіологічного тейпу) на уражені ділянки стоп, а також **гомілковостопних суглобів представників досліджуваної категорії**).

**Необхідно відмітити, що застосування методик (технік) кінезіологічного тейпування в системі ерготерапії самбістів-ветеранів (одноборців старших вікових груп) 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.

Враховуючи вище зазначене, у динаміці 3 блоку 2 етапу теоретичного дослідження нами розроблено проект експериментальної програми ерготерапії самбістів-ветеранів із акцентованим використанням засобів кінезіотейпування на етапі відновлення після запалень хронічних травм стоп (див. табл. 2).





Рис. 2(а, б). Варіанти кінезіологічного тейпування самбістів-ветеранів із травмами стоп, а також гомілковостопних суглобів на етапі їхньої ерготерапії

Таблиця 2

Програма ерготерапії самбістів-ветеранів із акцентованим використанням засобів кінезіотейпування на етапі відновлення після запалень хронічних травм стоп

№ з/п	Етап, № та зміст навчально-тренувальних занять ерготерапевтичної спрямованості
<b>I. Реабілітаційний етап</b>	
1.1	<p>Заняття № 1. Ознайомче заняття. Удосконалення силових якостей.</p> <p>Н.П. 1. Ознайомлення із основними техніками кінезіологічного тейпування при травмах стоп (гомілковостопних суглобів). Методичні особливості вибору раціональної техніки нанесення адгезивної стрічки (кінезіологічного тейпу).</p> <p>Н.П. 2. Практичне відпрацювання технік кінезіологічного тейпування при травмах стоп (гомілковостопних суглобів).</p> <p>Н.П. 3. Вивчення та апробація комплексів фізичних вправ спрямованих на відновлення після травм, запальних процесів стоп та гомілковостопних суглобів.</p> <p>Н.П. 4. Загальна фізична підготовка (вправи на перекладині, силових тренажерах, брусах).</p>
1.2	<p>Заняття № 2. Особливості організації підготовчої частини навчально-тренувального заняття (розминки) на етапі ерготерапії.</p> <p>Н.П. 1. Вивчення та апробація альтернативних технік кінезіологічного тейпування при травмах стоп (гомілковостопних суглобів). Особливості комплексного використання кінезіотейпування із ортезами різного типу.</p> <p>Н.П. 2. Ознайомлення та апробація методики організації підготовчої частини (розминки) у посттравматичному періоді одноборців після лікування травм (запальних процесів, хронічних захворювань) стоп та гомілковостопних суглобів тощо.</p> <p>Н.П. 3. Вивчення та тренування техніки веслування на гребному тренажері із урахуванням індивідуально-типологічних особливостей одноборців, а також їхнього стану відновлення після травм (запальних станів, хронічних захворювань) стоп та гомілковостопних суглобів.</p> <p>Н.П. 4. Загальна фізична підготовка (комплексне силовотренування).</p>
1.3	<p>Заняття № 3. Організація системи ерготерапії одноборців-ветеранів із використанням водних процедур.</p> <p>Н.П. 1. Ознайомлення та апробація технік кінезіологічного тейпування стоп та гомілковостопних суглобів одноборців-ветеранів для організації заходів ерготерапії із використанням засобів водного середовища.</p> <p>Н.П. 2. Методичні особливості організації підготовчої частини (розминки) навчально-тренувального заняття з плавання на етапі ерготерапії одноборців після травм (запальних станів, хронічних захворювань) стоп та гомілковостопних суглобів.</p> <p>Н.П. 3. Особливості відпрацювання елементів техніко-тактичних дій з обраного виду одноборства у водному середовищі.</p> <p>Н.П. 4. Вибір та тренування оптимальної техніки плавання на різні дистанції у посттравматичному періоді одноборців на етапі їхньої ерготерапії.</p> <p>Н.П. 5. Методичні особливості проведення заминки після навчально-тренувального заняття з плавання.</p>
1.4	<p>Заняття № 4. Вивчення та апробація техніки стретчингу (розтягнення) у посттравматичному періоді. Вивчення комплексів фізичних вправ для м'язів ніг (стоп, гомілковостопних суглобів) на етапі ерготерапії одноборців.</p> <p>Н.П. 1. Ознайомлення із методикою стретчингу (розтягнення) стоп та гомілковостопних суглобів на етапі ерготерапії одноборців. Підбір оптимального арсеналу стретчингу (відповідно до характеру травми, ступенів запальних станів та важкості перебігу хронічного захворювання).</p> <p>Н.П. 2. Вивчення та апробація комплексів фізичних вправ для м'язів ніг (стоп, гомілковостопних суглобів) на етапі ерготерапії одноборців. Підбір оптимального комплексу фізичних вправ для м'язів ніг (стоп, гомілковостопних суглобів).</p> <p>Н.П. 3. Загальна фізична підготовка (вправи на перекладині, силових тренажерах, брусах).</p>
1.5	<p>Заняття № 5. Особливості організації заходів ерготерапії одноборців із використанням сучасних велотренажерів.</p> <p>Н.П. 1. Ознайомлення із особливостями нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки (тейпу) при підготовці одноборців до відпрацювання навчально-тренувальних завдань із використанням сучасних</p>

	<p>велотренажерів.</p> <p>Н.П. 2. Організація та методика проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття (розминки) ерготерапевтичної спрямованості із використанням сучасних велотренажерів.</p> <p>Н.П. 3. Вивчення та тренування техніки (тактики) педалювання на велотренажерах різного типу.</p> <p>Н.П. 4. Вивчення способів заминки після відпрацювання основної частини навчально-тренувального заняття ерготерапевтичної спрямованості із використанням сучасних велотренажерів.</p> <p>Н.П. 5. Загальна фізична підготовка (вправи на перекладині, силових тренажерах, брусах).</p>
1.6	<p>Заняття № 6. Вивчення та тренування фізичних вправ ерготерапевтичної спрямованості на місці, в ходьбі та бізі. Особливості використання кардіотренажерів (бігових доріжок) в системі ерготерапії одноборців у посттравматичному періоді після лікування травм, запальних станів, хронічних захворювань стоп та гомілковостопних суглобів.</p> <p>Н.П. 1. Ознайомлення із особливостями нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки (тейпу) при підготовці одноборців до відпрацювання фізичних вправ ерготерапевтичної спрямованості на місці, в ходьбі та бізі.</p> <p>Н.П. 2. Вивчення та тренування техніки вправ у ходьбі та бізі із використанням бігових доріжок (кардіотренажерів) на етапі ерготерапії одноборців після лікування травм (запальних станів, хронічних захворювань) стоп та гомілковостопних суглобів.</p>
	<p>Н.П. 3. Вивчення та відпрацювання способів заминки після відпрацювання основної частини навчально-тренувального заняття ерготерапевтичної спрямованості із використанням кардіотренажерів (бігових доріжок різного класу).</p> <p>Н.П. 4. Вивчення способів заминки після відпрацювання основної частини навчально-тренувального заняття ерготерапевтичної спрямованості із використанням кардіотренажерів.</p> <p>Н.П. 5. Загальна фізична підготовка (вправи на перекладині, силових тренажерах, брусах).</p>
1.7	<p>Заняття № 7. Відновлення та удосконалення техніки та тактики (індивідуального стилю) ведення змагальної сутички у обраному виді одноборства.</p> <p>Н.П. 1. Вивчення та апробація особливостей нанесення кінезіологічного тейпу, а також додаткової фіксації спеціалізованих ортезів у посттравматичному періоді одноборців після лікування травм (запальних станів, хронічних захворювань) стоп та гомілковостопних суглобів для відновлення (удосконалення) техніки та тактики (індивідуального стилю) ведення змагальної сутички у обраному виді одноборства.</p> <p>Н.П. 2. Відпрацювання технічних дій та тактичних комбінацій у стійці.</p> <p>Н.П. 3. Відпрацювання технічних дій та тактичних комбінацій у партері (положенні лежачи).</p> <p>Н.П. 4. Загальна фізична підготовка (комплексне силовитренування із використанням методу «кросфіт»).</p>
<b>II. Основний етап</b>	
2.1	<p>Заняття № 8. Загальна (спеціальна) фізична підготовка.</p> <p>Н.П. 1. Функціональне тренування на гребному тренажері із урахуванням індивідуально-типологічних особливостей одноборців, а також їхнього стану відновлення після травм (запальних станів, хронічних захворювань) стоп та гомілковостопних суглобів.</p> <p>Н.П. 2. Відновлення специфічних рухів ногами (імітація підсічок, зачепів, підніжок, підхватів).</p> <p>Н.П. 3. Загальна фізична підготовка (вправи на перекладині, силових тренажерах, брусах).</p>
2.2	<p>Заняття № 9. Плавання вільним стилем. Відпрацювання елементів техніко-тактичних дій з обраного виду одноборства у водному середовищі.</p> <p>Н.П. 1. Відпрацювання елементів техніко-тактичних дій, зв'язок (комбінацій) кидкової техніки у водному середовищі.</p> <p>Н.П. 2. Плавання вільним стилем (1800-2200 м).</p> <p>Н.П. 3. Стречинг, розтягнення.</p>
2.3	<p>Заняття № 10. Функціональний тренінг.</p> <p>Н.П. 1. Тренування спеціальних комплексів фізичних вправ для стоп та гомілковостопних суглобів.</p> <p>Н.П. 2. Тренування на велотренажері (педалювання до 3000-3500 м).</p> <p>Н.П. 3. Комплексне силовитренування (коловим методом).</p> <p>Н.П. 4. Стречинг, розтягнення.</p>
2.4	<p>Заняття № 11. Удосконалення техніки підсічок та зачепів. Функціональний тренінг.</p> <p>Н.П. 1. Розвиток та удосконалення техніки (тактики) підсічок та зачепів у різних умовах двоборства із супротивником.</p> <p>Н.П. 2. Кардіотренування із використанням бігової доріжки (ходьба у поєднанні з помірним бігом до 5000-5600 м).</p> <p>Н.П. 3. Загальна фізична підготовка (вправи на перекладині, силових тренажерах, брусах).</p> <p>Н.П. 4. Стречинг, розтягнення.</p>
2.5	<p>Заняття № 12. Удосконалення техніки підхватів, обвивів. Функціональний тренінг.</p>

	<p>Н.П. 1. Розвиток та удосконалення техніки (тактики) підхватів, обвивів. Н.П. 2. Кардіотренування із використанням гребного тренажера (веслування 4800-5200 м). Н.П. 3. Загальна фізична підготовка (вправи на перекладині, брусах). Н.П. 4. Стречинг, розтягнення.</p>
	Н.П. 4. Стречинг, розтягнення.
2.6	<p>Заняття № 13. Удосконалення кидкової техніки. Н.П. 1. Відпрацювання техніко-тактичних дій в парах (кидки: через спину різними захватами). Імітація технічних дій боротьби самбо із використанням гумового амортизатору (рукав-канату). Н.П. 2. Загальна фізична підготовка (вправи на перекладині, силових тренажерах, брусах). Н.П. 3.</p>
2.7	<p>Заняття № 14. Удосконалення техніки та тактики ведення змагальної сутички в положенні лежачи. Н.П. 1. Удосконалення техніки та тактики утримань різними способами. Н.П. 2. Удосконалення техніки уходів різними способами з положення утримання супротивником (у партері). Н.П. 3.</p>
2.8	<p>Заняття № 15. Проміжний контроль. Н.П. 1. Контроль рівня сформованості основних фізичних якостей (спеціальної фізичної підготовленості). Н.П. 2. Контроль рівня сформованості техніко-тактичної підготовленості одноборців. Н.П. 3. Загальна фізична підготовка (комплексне силове тренування із використанням методу «кросфіт»).</p>
III. Константувальний етап	
3.1	<p>Заняття № 16. Технічна підготовка. Н.П. 1. Відпрацювання технічних дій із партнером (підсічки, підхвати, зачепи, обвиви, підбиви). Н.П. 2. Удосконалення техніки виконання больових прийомів на руки супротивника (різними способами). Н.П. 3. Загальна фізична підготовка (вправи на перекладині, силових тренажерах, брусах).</p>
3.2	<p>Заняття № 17. Удосконалення техніки боротьби в положенні лежачи. Н.П. 1. Удосконалення техніки утримання супротивника різними способами із переходом на больові прийоми (на руки та ноги). Н.П. 2. Удосконалення техніки захисту (контратаки) від больових прийомів на руки. Н.П. 3. Тренування техніки та тактики виконання больових прийомів на ноги. Н.П. 4. Загальна фізична підготовка (вправи на перекладині, силових тренажерах, брусах).</p>
3.3	<p>Заняття № 18. Удосконалення техніки та тактики боротьби у стійці та партері. Н.П. 1. Відпрацювання «коронної техніки» у стійці із переходом на утримання супротивника в положенні лежачи різними способами. Н.П. 2. Удосконалення техніки захисту від больових прийомів на ноги. Н.П. 3. Удосконалення тактики контратаки при больових прийомах на ноги із подальшим утримання супротивника в положенні партера різними способами. Н.П. 4. Відпрацювання технічних дій боротьби самбо із використанням гумового амортизатору (рукав-канату). Стречинг, розтягнення.</p>
3.4	<p>Заняття № 19. Удосконалення техніки та тактики боротьби в положенні лежачи. Н.П. 1. Удосконалення техніки захисту (контратаки) від больових прийомів на руки. Н.П. 2. Удосконалення тактики захисту (контратаки) при утриманнях супротивником різними способами. Н.П. 3. Навчально-тренувальні сутички в партері із різними суперниками. Н.П. 4. Загальна фізична підготовка (вправи на перекладині, силових тренажерах, брусах). Стречинг, розтягнення.</p>
3.5	<p>Заняття № 20. Удосконалення контратакуючих дій у стійці та партері. Н.П. 1. Удосконалення тактики захисту (контратаки) при больових прийомах супротивником на руки та ноги. Н.П. 2. Удосконалення контратакуючих комбінацій від кидків супротивником у стійці.</p>
	Н.П. 3. Загальна фізична підготовка (вправи на перекладині, брусах). Стречинг, розтягнення.
3.6	<p>Заняття № 21. Удосконалення індивідуального стилю ведення змагальної сутички. Н.П. 1. Удосконалення «коронної техніки» у стійці та партері. Н.П. 2. Навчально-тренувальні сутички із різними партнерами. Н.П. 3. Спеціальна фізична підготовка (комплексне силове тренування із використанням методу «кросфіт»). Стречинг, розтягнення.</p>
3.7	<p>Заняття № 22. Контрольне заняття. Н.П. 1. Контроль рівня сформованості основних фізичних якостей (спеціальної фізичної підготовленості). Н.П. 2. Контроль рівня сформованості техніко-тактичної підготовленості одноборців.</p>

Примітка: 1) до заходів ерготерапії допускаються одноборці-ветерани, які отримали дозвіл (допуск) лікарів; 2) нанесення кінезіологічного тейпу під час заходів ерготерапії упродовж 8-22 навчально-тренувального заняття здійснюється одноборцями-ветеранами самостійно (із урахуванням індивідуально-типологічних особливостей, а також ступеня посттравматичного стану); 3) навчально-тренувальні заняття ерготерапевтичної спрямованості проводити згідно алгоритму (за потреби тематика занять може коригуватися та повторюватися).

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

**Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено проєкт експериментальної програми ерготерапії самбістів-ветеранів із акцентом на використанням засобів кінезіологічного тейпування на етапі відновлення після запалень хронічних травм стоп. Розроблена нами «експериментальна програма» передбачає проходження одноборцями досліджуваної категорії курсу ерготерапії упродовж: реабілітаційного (7 навчально-тренувальних занять), основного (8 навчально-тренувальних занять) та констатувального етапів (7 навчально-тренувальних занять).

Очікується, що розроблений нами спеціалізований курс ерготерапії забезпечить прискорене відновлення самбістів-ветеранів із травмами (хронічними запаленнями) стоп, а також гомілковостопних суглобів, що сприятиме оптимізації їхнього навчально-тренувального навантаження, а також підвищення показників змагальної діяльності.

Запропонована нами експериментальна програма ерготерапії самбістів-ветеранів із використанням засобів кінезіологічного тейпування є уніфікованою і може бути впроваджена у систему ерготерапії представників інших видів спортивної боротьби (повноконтактних одноборств). Результати дослідження впроваджені у систему ерготерапії самбістів, а також дзюдоїстів старших вікових груп: Дніпропетровської, Запорізької, Сумської та Харківської областей України.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямку наукової розвідки передбачають: визначення організаційно-методичних вказівок до окремого навчально-тренувального заняття (ерготерапевтичної спрямованості); розподіл часу на етапи (заняття), а також організацію практичного впровадження (апробацію) експериментальної програми ерготерапії самбістів-ветеранів із хронічними травмами стоп.

#### Література

1. Ананченко К.В., Хацяук О.В. Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. Харків, 2018. – № 14. С. 4-18.
2. Кіндзер Б., Партико Н., Хуртенко О., Березяк К., Пришва О., Нестеров О. 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.
3. Хацяук О., Кіндзер Б., Пришва О., Івченко А., Кулібаба С., Кусовська О. Програма удосконалення техніко-тактичної підготовленості одноборців-ветеранів. *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.
4. 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. – № 73 (Т.1). С. 63-68.
5. Хацяук О., Височан Л., Сивохоп Е., Семаль Н., Драгунов Д. Сутнісні характеристики формування готовності самбістів-ветеранів до змагальної діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 5 (150). С. 7-12.
6. Пронін О., Баришок Т. Фізична терапія після тотального ендопротезування кульшового суглобу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2020. – Вип. 1 (121). С. 93-97.
7. Рубан Л., Місюра В. Фізична терапія постінсультних хворих в резидуальному періоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 3 (133). С. 112-116.
8. Барладин О., Вакулєнко Л., Храбра С., Веремчук О., Гавран Т. Ефективність застосування фізичної реабілітації в комплексному лікуванні хворих з цукровим діабетом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 9 (140). С. 21-24.
9. Солодка В., Осіпов В., Томіч Л., Гнатюк В., Кусовська О., Кулаков Д. Результати дослідно-експериментальної перевірки програми фізичної терапії самбістів-ветеранів після лікування гіпертензивного кризу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 1 (145). С. 99-105.
10. Kase K., Wallis J., Kase T. *Clinical Therapeutic Applications of the Kinesio Taping Method : Guidelines*. Masthead St NE (Albuquerque, NM 87109), USA: Kinesio, 2013. 198 p.
11. Лозюк М., Магльований А. Застосування кінезіотейпування у фізичній реабілітації хворих при переломі стегнової кістки в лікарняному періоді. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2018. – Том 3. С. 68-74.
12. Бас О. Кінезіологічне тейпування, як засіб фізичної терапії при лімфостазі. *Вісник Прикарпатського університету (фізична культура)*. Івано-Франківськ, 2021. – № 27 (28). С. 13-17.
13. Рибалко П., Русин Л., Шанта І., Титович А., Лазоренко С., Хацяук О. Сутнісні характеристики формування



готовності фахівців фізичного виховання і спорту до використання методики кінезіотейпування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Київ, 2021. – Вип. 82 (145). С. 127-133.

14. Кіндзер Б., Бабич Н., Сиренко Р., Рибич І., Ільницький І., Петренко Н. Методика фізичної терапії самбістів із використанням засобів кінезіологічного тейпування при травмах шиї. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 11 (143). С. 75-83.

#### References

1. Ananchenko K., Khatsaiuk O. Features of the training process and technical and tactical training of veteran judokas. «Martial arts». Kharkiv, 2018. – № 14. p. 4-18.
2. Kindzer B., Partiko N., Hurtenko O., Berezyak K., Prishva 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.
3. Khatsaiuk O., Kindzer B., Prishva O., Ivchenko A., Kulibaba S., Kusovska O. Program for improving the technical and tactical training of veteran 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.
4. Kindzer B., Krasilov A., Khomenko O., Titovich A., Yevtushenko E. Formation of energy competence in veterans of full-contact martial arts. *Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools*. Zaporizhzhia, 2020. – № 73 (Т.1). p. 63-68.
5. Khatsaiuk O., Visochan L., Sivohop E., Semal N., Dragunov D. Essential characteristics of formation of readiness of Sambo veterans for competitive activity. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 5 (150). p. 7-12.
6. Pronin O., Baryshok T. Physical therapy after total hip arthroplasty. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2020. – Issue 1 (121). p. 93-97.
7. Ruban L., Missouri V. Physical therapy of post-stroke patients in the residual period. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2021. – Issue 3 (133). p. 112-116.
8. Barladin O., Vakulenko L., Hrabra S., Veremchuk O., Gavran T. Effectiveness of physical rehabilitation in the complex treatment of patients with diabetes. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2021. – Issue 9 (140). p. 112-116.
9. Solodka V., Osipov V., Tomich L., Hnatiuk V., Kusovska O., Kulakov D. Results of experimental test of the program of physical therapy of veteran Sambo wrestlers after treatment of hypertensive crisis. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 1 (145). p. 99-105.
10. Kase K., Wallis J., Kase T. *Clinical Therapeutic Applications of the Kinesio Taping Method : Guidelines*. Masthead St NE (Albuquerque, NM 87109), USA: Kinesio, 2013. 198 p.
11. Lozyuk M., Maglyovany A. The use of kinesiotaping in the physical rehabilitation of patients with fractures of the femur in the hospital period. *Young sports science of Ukraine*. Lviv, 2018. – Volume 3. p. 68-74.
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.
13. Rybalko P., Rusyn L., Shanta I., Titovych A., Lazorenko S., Khatsaiuk O. Essential characteristics of the formation of the readiness of specialists in physical education and sports to use the technique of kinesiotaping. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2021. – Issue 82 (145). p. 127-133.
14. Kindzer B., Babych N., Sirenko R., Rybchych I., Ilnytsky I., Petrenko N. Methods of physical therapy of Sambo wrestlers with the use of kinesiological taping for neck injuries. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2021. – Issue 11 (143). p. 75-83.