

4. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич та ін., 2-ге вид., переробл. та доп. Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», Київ, 2019. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 368 с.
6. Хоулі Е. Т., Френкс Б. Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса : Пер. с англ. К. : Олимпийская литература, 2004. 376 с.
7. Шевченко О. В. Рухливі ігри і забави : навч.-метод. посіб. Кропивницький : ФОРМ Пискова М. А., 2022. 150 с.
8. Язловецький В. С. Рекреаційний аспект фізичного виховання : навч. посіб. Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2006. 164 с.
9. Язловецька О. В., Шевченко О. В. Педагогіка фізичного виховання та спортивної діяльності : навч. посіб. Харків : Мачулін, 2018. 404 с.
10. Язловецький В. С., Турчак А. Л. Організація та методика оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. Кіровоград : Поліграфічне підприємство «Ексклюзив-Систем», 2010. 312 с.

References

1. Danylo, M. T. (2003). Pedagogichni osnovy praktyky studentiv u litnikh dytiachykh ozdorovchykh zakladakh [Pedagogical fundamentals of students' practice in summer children's health facilities]. Lutsk, Ukraine.
2. Krutsevych, T. Yu., Panhelova, N. Ye. & Panhelova S. B. (2013). Istoriia fizychnoi rekreatsii : navch. posib. [History of physical recreation]. Kyiv, Ukraine.
3. Krutsevych, T. Yu. & Bezverkhnia, H. V. (2019). Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naseleння : navch. posib. [Recreation in physical education of different groups of the population] Kyiv : Olimpiiska literature, Ukraine.
4. Olexiienko, Ya. I., & Hunko, P. M. (2018). Teoriia, vydy ta tekhnologii ozdorovcho-rekreatsiinoi diialnosti : navch.-metod. posib. [Theory, types and technologies of health and recreational activities]. Cherkasy : ChNU imeni B. Khmelnytskoho, Ukraine.
5. Krutsevych, T. Yu. (2019). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education]. (Vol. 2). Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naseleння [Methods of physical education of different groups of the population]. Kyiv : Olimpiiska literature, Ukraine.
6. Howley, Ed. T., & Franks, B. D. (2004). Rukovodstvo instruktora ozdorovitel'nogo fitnesa [Health/fitness instructor's handbook]. (Trans. from English). Kiev : Olimpijskaja literature, Ukraine.
7. Shevchenko, O. V. (2022). Rukhlyvi ihry i zabavy [Active games and fun]. Kropyvnytskyi : FOP Piskova M. A., Ukraine.
8. Yazlovetskyi, V. S. (2006). Rekreatsiinyi aspekt fizychnoho vykhovannia [Recreational aspect of physical education]. Kirovohrad : RVV KDPU imeni Volodymyra Vynnychenka, Ukraine.
9. Iazlovetska, O. V. & Shevchenko, O. V. (2018). Pedagogika fizychnoho vykhovannia ta sportyvnoi diialnosti [Pedagogy of physical education and sports activities] Kharkiv : Machulin, Ukraine.
10. Iazlovetskyi, V. S. & Turchak, A. L. (2010). Orhanizatsiia ta metodyka ozdorovchoi fizychnoi kultury [Organization and methodology of health-improving physical culture]. Kirovohrad : Polihrafichne pidpriemstvo "Ekskluziv-System", Ukraine.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).81

УДК 796.015.41

Сундукова І.В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
ORCID: 0000-0002-0130-0318*

ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ В ГРУПАХ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

В статті охарактеризовано гімнастику спортивну, як провідного засобу фізичного виховання студентської молоді, що охоплює багато різноманітних вправ, кожна з яких складається із сотень за формою і змістом рухів. До сучасної спортивної гімнастики входять вправами зі складною координаційною структурою рухів, спортсмену доводиться багаторазово повторювати вправи, виконувати їх інтенсивно, нерідко в умовах почуття страху від виконання складної вправи, що призводить до різних негативних наслідків в умовах навчально-тренувальних занять. Зазначено, що навчання гімнастичним вправам ґрунтується на практичному використанні змістовних та операційних знань, на загальних дидактичних принципах формування рухових умінь та навичок. Обґрунтовано спеціальні здібності, якими мають володіти студенти в процесі навчання гімнастичним вправам: координація рухів, м'язова сила, гнучкість, швидкість рухових дій, швидкісна та силова витривалість, орієнтування у просторі, увага, пам'ять на рухи, емоційна стійкість, рішучість та сміливість. Висвітлено стадії процесу навчання гімнастичних

вправ: формування уявлень про вправу; розучування початкової вправи до рівня рухового вміння; закріплення та вдосконалення раніше розученої вправи до рівня рухової навички.

Ключові слова: гімнастика спортивна; спортивна майстерність; навчально-тренувальний процес; рухова навичка.

Sundukova I.V. Optimizing training of students in gymnastic exercises in groups for improving sports skills.

The article describes sports gymnastics as a leading means of physical education of student youth, which includes many different exercises, each of which consists of hundreds of movements in form and content. Modern sports gymnastics includes exercises with a complex coordination structure of movements, the athlete has to repeat the exercises many times, perform them intensively, often in conditions of fear of performing a complex exercise, which leads to various negative consequences in the conditions of educational and training classes. It is noted that the teaching of gymnastic exercises is based on the practical use of content and operational knowledge, on general didactic principles of the formation of movement skills and abilities. The special abilities that students should have in the process of learning gymnastic exercises are substantiated: coordination of movements, muscle strength, flexibility, speed of motor actions, speed and strength endurance, orientation in space, attention, memory of movements, emotional stability, determination and courage. The stages of the process of learning gymnastic exercises are highlighted: the formation of ideas about the exercise; unlearning the initial exercise to the level of motor skills; consolidating and improving a previously learned exercise to the level of a motor skill.

Key words: sports gymnastics; sportsmanship; educational and training process; motor skill.

Постановка проблеми. Гімнастика спортивна – один з найбільш популярних видів спорту на міжнародній арені, в якому складно-координаційні вправи поєднуються з витонченістю та граціозністю. Сучасна гімнастика спортивна розвивається відповідно до закономірностей та тенденцій світового спорту. Основними тенденціями, характерними для гімнастики є зростання труднощів змагальних програм у видах багатоборства, підвищення якості технічної майстерності, розширення географії розвитку спортивної гімнастики у світі та збільшення кількості країн, гімнасти яких завойовують медалі на великих міжнародних турнірах, у тому числі на головних змаганнях чотириріччя. Так, щоразу після Ігор Олімпіади відбуваються зміни в основному документі «Правила змагань з спортивної гімнастики». Міжнародна федерація гімнастики здійснюється керування розвитком спортивної гімнастики, як виду спорту.

Багато видів спорту, і особливо гімнастика спортивна є одним з найголовніших засобів фізичного виховання студентської молоді. Вона охоплює багато різноманітних вправ, кожна з яких складається із сотень за формою і змістом рухів. Найскладніші вправи ми зустрічаємо там, де оволодіння технікою відіграє першорядну роль у процесі навчання, визначаючи якість підготовки студента, його майстерність, задатки та обдарованість в даному виді спорту.

Аналіз останніх джерел та публікацій. Дослідженнями навчання гімнастичним вправам та підготовки гімнастів займалося багато провідних фахівців: Анциперов В.В., Гавердовский Ю.К., Мамзин В.І. та ін. звертали свою увагу на удосконалення структури підготовки та чинників спортивної майстерності; дослідники Іванов В.В., Менхін Ю.В., Ченегин В.М. в своїх наукових працях акцентували увагу на контролі підготовленості; моделювання спортивної техніки досліджували вчені Гамалій В.В., Лапутін А.Н., Архіпов А.А., Платонов В.Н.; наукові доробки Булатова М.М., Гороховського Л.З., Матвеев Л.П., Менхіна Ю.В. та ін. висвітлювали ідеї оптимізації навчання гімнастичним вправам; психологічні аспекти спортивного тренування та керування станом готовності спортсменів до змагань досліджували Воронова В.І., Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. та ін. [1; 2; 3; 9; 10; 13].

Виклад основного матеріалу. Основне завдання навчання спортивним вправам полягає в тому, щоб збагатити студентів необхідними їм у житті знаннями, руховими вміннями і навичками, надати допомогу в пізнанні навколишнього світу і, головним чином, самих себе, своїх здібностей та неодмінно розвивати їх.

Для оволодіння гімнастичними вправами студентам, необхідно володіти високим рівнем розвитку фізичних якостей [4; 7]. Результативність у спортивній гімнастиці визначається не однією фізичною якістю, а їх сукупністю. На думку спеціалістів зі спортивної гімнастики провідними серед них є силові якості [1; 11]. Вагомого значення у спортивній гімнастиці фахівці надають також гнучкості, координаційним здібностям та витривалості [7].

В групах підвищення спортивної майстерності гімнастика спортивна здатна вирішувати ряд завдань:

- зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку, фізичній підготовці студентів;
- розвиток рухових і психічних здібностей, необхідних для успішного оволодіння гімнастичними вправами різної складності;
- збагачення спеціальними знаннями в області гімнастики, формування інтересу до самостійних занять фізичними вправами;
- підготовка висококваліфікованих спортсменів;
- формування організаторських та професійно-прикладних умінь і навичок;
- виховання естетичних, вольових, моральних якостей [2; 5].

До сучасної гімнастики спортивної входять вправами зі складною координаційною структурою рухів, гімнасту доводиться багаторазово повторювати вправи, виконувати інтенсивно, нерідко в умовах почуття страху від виконання складної вправи, що призводить до різних негативних наслідків в умовах навчально-тренувальних занять.

В гімнастиці спортивній, як ніколи гостро та актуально стоїть проблема побудови гармонійного навчання спортивним вправам, особливо складним, проблема вдосконалення методології та сучасних технологій формування рухової навички з урахуванням специфіки виду спорту, індивідуальних змін, фізичного розвитку, фізичної та технічної підготовленості.

Дослідник В.В. Давидов з колегами [6] розробили теорію розвиваючого навчання – напрями теорії навчання та практики, змістом, методами і формами організації орієнтуючий всебічний розвиток фізичних, пізнавальних та моральних здібностей студентів шляхом використання їх потенційних можливостей і закономірностей. Так, знання, що констатують даний навчальний предмет або його розділи, освоюють завдяки знанню їх першооснов.

У ході практичної діяльності в студентів формується орієнтовна основа дії – система уявлень про мету, план, засоби здійснення майбутнього виконаного завдання. Щоб виконати певну дію, потрібно знати, що при цьому відбудеться і на яких аспектах того, що відбувається, буде сконцентровано увагу – це дозволить не випустити бажані зміни з-під контролю.

Знання про гімнастичну вправу – це суб'єктивний образ, уявлення про неї, відображення її сутності у свідомості особистості. Знання про вправу характеризується тим, що студент відтворює її у ідеальній формі як словесного термінологічно правильного викладу, опису, зображення малюнку, так і в практичному виконанні даної вправи [8]. Навчання гімнастичним вправам ґрунтується на практичному використанні змістовних та операційних знань, на загальних дидактичних принципах формування рухових умінь та навичок. Уміння виконати гімнастичну вправу – це знання про неї у дії, що характеризується здатністю керувати рухами, що входять до нього, на основі знань техніки, досвіду, фізичної (рухової) та психологічної підготовленості.

Ефективна робота в засвоєнні гімнастичної вправи може бути розпочата і продуктивно здійснюватися лише за ряду певних умов. Розглядаючи компоненти готовності до навчання та методологічні засади вчені, В.М. Смолевський, Ю.К. Гавердовський, С.В. Дмитрієв, Н.Г. Сучілін, Б.А. Іполитов, А.Ф. Радіоненка, J. Bertsch, V. Grigore, обґрунтували умови, базу навчання та базову підготовку, ефективність навчання та рівень спортивної майстерності. Формування рухових навичок у гімнастиці має низку специфічних особливостей [5]:

1) Більшість гімнастичних вправ для студентів є цілком новими формами узгодження рухів, незвичайними і незнайомими їм з попереднього рухового досвіду.

2) Навчання вправ пов'язане з вимогою виконати рухи в гімнастичному стилі.

3) Рухові навички в гімнастиці повинні мати високу стійкість і стабільність при виконанні вправ у мінливих умовах зовнішнього середовища та внутрішнього стану спортсмена.

4) У зв'язку з великою кількістю та різноманітністю форм рухів у гімнастиці, доводиться враховувати можливості перенесення ефекту від оволодіння однією вправою на іншу. Залежно від ступеня спільності або відмінностей у структурі рухів вправ, що вивчаються, можливим є позитивне або негативне перенесення ефекту від раніше вивченої вправи на наступної.

5) Виконання багатьох гімнастичних вправ пов'язане з необхідністю виявляти емоційну стійкість, рішучість та сміливість.

6) Одні й ті самі гімнастичні вправи становлять різну складність для студентів. Спеціальними здібностями спортсменів у спортивній гімнастиці є: координація рухів, м'язова сила, гнучкість, швидкість рухових дій, швидкісна та силова витривалість, орієнтування у просторі, увага, пам'ять на рухи, емоційна стійкість, рішучість та сміливість.

У науково-методичній літературі з фізичного виховання та спорту [12;13] наведено схему опису процесу навчання, що включає три основні стадії:

1) формування вихідних (попередніх) рухових уявлень про вправу, що є метою роботи (початкова вправа);

2) поглиблене розучування початкової вправи до рівня рухового вміння;

3) закріплення та вдосконалення раніше розученої вправи до рівня рухової навички.

У своїх дослідженнях Ю.К. Гавердовський [3] виділив такі елементи структури процесу навчання гімнастичних вправ: початкова підготовка до освоєння нової вправи; формування рухових уявлень; поглиблене розучування вправи; вдосконалення та модернізація навички; експлуатаційні трансформації рухової навички.

Навчання руховим діям є процедурою передачі знань, умінь і навичок від тренера-викладача до студента, побудовану для отримання певного якісного результату. З сучасної точки зору процес навчання є складною динамічною системою, яка потребує чітко регламентованого управління. Важливим технологічним елементом такої системи є моторне навчання або програмоване навчання.

Моторне навчання – процес поліпшення формування рухових навичок, точності та координованості рухів [11]. Цей тип навчання необхідний для розвитку складності рухів, вправ у

процесі спортивної підготовки гімнастів. Важливе значення процесу ефективної реалізації моторного навчання грає оперативна пам'ять у тому, як виконувати різні рухові дії. Оперативна пам'ять керує процесами, які виконують спортсмени і дуже часто залишається нижчим за рівень усвідомлення. Основою моторного навчання є повторення послідовності рухових процесів знову і знову, поки не буде автоматизованим.

Перенесення рухової навички в процесі навчання гімнастичним вправам В. Потоп [14] розглядає як інструмент оптимізації дидактичних, педагогічних, психологічних, біомеханічних процесів на основі передачі та використання рухових навичок, реалізації принципів та нових елементів трансферної технології, виявлення технічних помилок, які були приховані на різних етапах підготовки спортсменів.

При проведенні навчально-тренувального процесу в групах підвищення спортивної майстерності студентів реалізуються дидактичні технології: функціонально-педагогічне навчання гімнастичним та акробатичним вправам різної складності.

Так, формування рухових уявлень початкове навчання гімнастичним, акробатичним вправ здійснюється у тому випадку, коли студент володіє певним доступним фондом рухів – вправ у рамках розв'язуваних завдань, добре орієнтується в просторі, знає які зусилля необхідно докласти, щоб виконати рухову дію; свідомо контролює виконання рухового завдання у сприятливій обстановці: допомога, страхівка, полегшені умови та ін. [2].

Формування рухової навички в процесі навчання гімнастичним вправам відбувається завдяки розвитку концентрації процесів збудження та гальмування у центральній нервовій системі; зменшення м'язової скутості при виконанні рухів, покращення координації рухів окремих ланок тіла згідно з амплітудою, м'язовими зусиллями та часом; придбання необхідного ритму рухів; підвищення якості рухової дії [2].

Закріплення та вдосконалення рухової навички студентів відбувається завдяки стабілізації процесів збудження та гальмування у центральній нервовій системі; автоматизації виконуваних вправ, що дозволяє гімнасту в процесі навчання виходити на нові більш досконалі вміння та навички, досягаючи, таким чином, високу майстерності рухів; формування індивідуального стилю спортивної техніки, керована інтенсифікація процесу навчання, встановлення позитивної реакції у відповідь на педагогічні процеси реалізації програм навчання; досягнення високого рівня особистих якостей (цілеспрямованість, впевненість у собі, здатність до концентрації, здатність до підвищення власних результатів); зростання спортивно-технічної майстерності.

Висновок. З викладеного зазнаємо, що більшість гімнастичних вправ для студентів є цілком новими формами узгодження рухів. Саме в процесі занять гімнастикою студенти оволодівають технікою виконання гімнастичних вправ, оволодівають прийомами страхування та самострахування, а також набувають впевненості у собі та підвищують свою спортивну майстерність.

Список використаних джерел

1. Андрианов Н.Е., Качаев В.И., Чунихин С.Г. Основные аспекты отбора и контроль за подготовленностью гимнастов: Методические рекомендации. М., 1990. 39 с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посіб. 3-тєє вид., без змін. Київ. Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. 272 с.
3. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М. ФиС, 2007. 912 с.
4. Гавердовский Ю.К. Совершенствование техники движений и специальной технической подготовки как основа высших достижений в современной спортивной гимнастике. *Наука в олимп. спорте*. 2012. № 1. С. 7-26.
5. Гимнастика / Под ред. В.М. Миронова. Минск: БГУФК. 2007. С. 177-243.
6. Давыдов В. Теория развивающего обучения. М.: Изд.-во Интер, 1996. 544 с.
7. Містурова Т. Теоретико-методичні основи навчання акробатичних вправ зі складнокоординаційною структурою рухів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2003. № 1. С. 27-29.
8. Счасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: Зб. наук. матеріалів / упорядн. Л.Р.Петрина, М. І. Славик. Львів, 2010. Вип. 11-й. 96 с.
9. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 64 с.
10. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. у 2-х томах. 4-е вид. Харків: «ОВС», 2008. Т. 408 с.
11. Epuran M. Învățarea motrică – aplicații în activități corporale. Bucharest: Discobolul, 2010. 463 p.
12. Muraru A. Manualul antrenorului. Teoria și Metodologia Pregătirii. Bucharest: Ex Ponto, 2008. 400 p.
13. Manno R. Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv. Paris: Revue E.P.S., 1992. 199 p.
14. Potop V. Motor learning and transfer in performance artistic gymnastics. New York: Dembridg Press, 2007., 184 p.

References

1. Andrianov N.YE., Kachayev V.I., Chunikhin S.H. (1990). Osnovni aspekty vidboru ta kontrol' za pidhotovlenistyu

himnastiv: Metodichni rekomendatsiyi. Moskva, USSR. 39.

2. Voronova V.I. (2017). *Psykholohiya sportu: navch. posib. 3-tye vyd., bez zmin.* Kyiv: Natsional'nyy universytet fizychnoho vykhovannya ta sportu Ukrainy, vyd-vo «Olimp. I-ra», Ukraine. 272.

3. Haverdovs'kyu YU.K. (2007). *Navchannya sportyvnykh vprav. Biomekhanika. Metodolohiya Dydaktyka.* Moskva. FiS, Russia, 912.

4. Haverdovs'kyu YU.K. (2012). *Udoskonalennya tekhniky rukhiv ta spetsial'noyi tekhnichnoyi pidhotovky yak osnova navyyshchyykh dosyahren' u suchasniy sportyvniy himnastytsi.* *Nauka do olimp. Sport*, 1, 7-26.

5. Myronov V.M. (Ed.) (2007). *Himnastyka.* Mins'k: BDUFK. 177-243.

6. Davydov V. (1996). *Teoriya navchannya.* Moskva: Inter, Russia. 544.

7. Mistulova T. (2003). *Teoretyko-metodychni zasady navchannya akrobatychnykh vprav zi skladnokoordynatsiynoyu strukturoyu rukhiv.* *Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya ta sportu*, 1, 27-29.

8. *Cchasni problemy rozvytku teorii ta metodyky himnastyky: Zb. nauk. materialiv / uporyadn. L.R.Petrina, M. I. Slavik.* (2010). L'viv, Vyp. 11. 96.

9. *Fizyчне vykhovannya: (2019). Sportyvna himnastyka: Tekhnika vykonannya fizychnykh vprav na himnastychnykh snaryadakh: navch. posib. dlya zdobuvachiv stupenya bakalavra.* Kyiv : KPI im. Ihorya Sikors'koho, Ukraine. 64.

10. Khudoliy O.M. (2008). *Osnovy metodyky vykladannya himnastyky: Navch. posibnyk. u 2-kh tomakh. 4-e vyd.* Kharkiv: «OVS», Ukraine. 408 s.

11. Epuran M. (2010). *Învățarea motrică – aplicații în activități corporale.* Bucharest: Discobolul, 463.

12. Muraru A. (2008). *Manualul antrenorului. Teoria și Metodologia Pregătirii.* Bucharest: Ex Ponto, 400.

13. Manno R. (1992). *Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv.* Paris: Revue E.P.S., 199.

14. Potop V. (2007). *Motor learning and transfer in performance artistic gymnastics.* New York: Dembridg Press, 184.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).82

УДК 796

Сущенко Л.П.

*доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фітнесу і фікультурно-спортивної реабілітації
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0002-2461-3739*

Ватаманюк О.В.

*магістр фізичної терапії, ерготерапії, фізичний терапевт
ORCID: 0000-0002-8512-6213*

ПРІОРИТЕТ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ СТРАТЕГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК 50-60 РОКІВ ІЗ ТОРАКАЛГІЯМИ

Застосування фізичних вправ у реабілітаційній стратегії відновлення здоров'я жінок 50-60 років із торакалгіями сприяє зменшенню больового синдрому, зняттю напруги розвантаження грудного відділу хребта, покращенню кровообігу, вентиляції легень та активації дихальної системи; зміцненню м'язового апарату; покращенню мобільності суглобів, підвищенню витривалості загальної працездатності організму жінок 50-60 років. Вважається, що причиною болі в спині є ортопедична тріада: спондилоартроз (ураження суглобів хребта), остеохондроз (патологія між хребцевих дисків з утворенням протрузій та гриж) і спондилез (зношеність хребців, що супроводжується утворенням шипів кісткових виростів із тіл хребців). Торакалгія означає наявність відчуття болю в ділянці грудного відділу хребта, що супроводжується напруженням м'язів спини і шиї.

Фізичні вправи забезпечують нормалізацію функцій суглобів і попереджують ускладнення, що виникають при захворюванні суглобів (остеопороз, атрофія м'язів і хрящів, контрактури). Багаторазові повторення рухів формують суглоб, відновлюють і зберігають його конгруентність і функцію, зміцнюють м'язово-зв'язковий апарат, максимально підтримують його функцію підсилюють загальний і місцевий крово- і лімфообіг, транспорт кисню і поживних речовин кров'ю та виведення продуктів обміну. Локальне поліпшення трофіки сприяє затуханню запальних змін, розсмоктуванню набрякової рідини у суглобі і навколо суглобових тканинах, прискоренню у них регенеративних і гальмуванню дегенеративних процесів. Реабілітаційні заходи мають відповідний спектр дії. Спрямованість реабілітаційних заходів залежить від характеру ускладнень і наслідків, періоду протікання захворювання, розвитку дегенеративно-дистрофічних змін у грудному відділу хребті, гіподинамії та стресів у жінок 50-60 років.

Ключові слова: *фізичні вправи, реабілітаційна стратегія, відновлення здоров'я, жінки 50-60 років, торакалгія.*

Sushchenko L., Vatamaniuk O. Die Priorität von körperlichen Übungen in der Rehabilitationsstrategie zur Wiederherstellung der Gesundheit von Frauen im Alter von 50-60 mit Thorakalgie. Der Einsatz von körperlichen Übungen