

13. Bielska, D., Dzhyim, V., & Voronetsky, V. (2021). Impact of body fitness (bodybuilding) classes on the manifestation of the physical qualities of athletes for 15-17 years. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 9(5), P. 144-154. [in Ukrainian].
14. Tykhorsky O., Dzhyim E., Ponomarenko R., Petrenko I., Kanunova L. (2021). Anthropometrical changes of highly-skilled female bodybuilders during basic mesocycle of annual preparation. *Gazzetta Medica Italiana -Archivio per le Scienze Mediche* 2021 September, No180 (9), pp. 429-434.
15. Tykhorsky O., Dzhyim V., Galashko M., Dzhyim E. (2018). Analysis of the morphological changes in beginning bodybuilders due to resistance training. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18 Supplement issue 1, Art 52, pp. 382 –386. DOI:10.7752/jpes.2018.s152
16. Tykhorsky O. (2021). Anthropometrical changes of highly-skilled female bodybuilders during basic mesocycle of annual preparation. *Gazzetta Medica Italiana-Archivio per le Scienze Mediche*. T. 180. No. 9. C. 429-434.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).36
УДК: 796.8-615.8

Хацаюк О. В.,
заслужений тренер України,
старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3
Харківського національного університету внутрішніх справ, м. Харків, викладач кафедри вогневої та
спеціальної підготовки факультету СБД Київського інституту
Національної гвардії України, м. Київ
Сіренко Р. Р.,
доктор наук з державного управління, професор,
професор кафедри фізичного виховання та спорту Львівського національного університету імені Івана
Франка, м. Львів
Русин Л. П.,
кандидат медичних наук,
доцент кафедри основ медицини Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний
університет», м. Ужгород
Ванюк Д. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького
державного медико-фармацевтичного університету, м. Запоріжжя
Беседа Н. А.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки та освіти Маріупольського державного університету, м. Київ
Кирилюк В. В.,
викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі
Українки
м. Луцьк

ПРОГРАМА ЕРГОТЕРАПІЇ САМБІСТІВ-ВЕТЕРАНІВ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ ТРАВМ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної та спеціальної літератури встановлено, що актуальним питанням організації системи фізичної терапії та ерготерапії спортсменів старших вікових груп (ветеранів), які спеціалізуються в однокористуваннях – присвячено недостатню кількість наукових праць. Це підкреслює актуальність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Головною метою дослідження є розроблення програми ерготерапії самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів. Методи дослідження: аксіоматичні, ідеалізаційні, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізаційні (досвід фізичної терапії, ерготерапії).

В результаті емпіричного дослідження розроблено програму ерготерапії самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів. Результати емпіричного дослідження впроваджені у систему ерготерапії самбістів-ветеранів. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямку наукової розвідки передбачають визначення чинників (факторів), які впливають на доволіття індивіда у обраному виді спортивної боротьби (однокористування).

Ключові слова: боротьба самбо, ветеранський спорт, засоби відновлення, ерготерапія, кінезіологічне тейпування, комплексний підхід, програма, технічні засоби, технічна підготовленість, фізична реабілітація, фізичні якості, фітнес-технології.

Khatsaiuk Oleksandr, Sirenko Romana, Rusyn Ljudmyla, Vaniuk Daria, Beseda Nataliia, Kyryliuk Viktoriia.
Occupational Therapy Program for sportsmen (veterans) who specialize in Sambo wrestling of the "Masters" category.
According to the Results of the analysis of Scientific-Methodical, Special and reference literature by the members of the Scientific Research Group, it was established that insufficient number of Scientific works are devoted to the urgent issue of the organization of the System of Physical Therapy and Occupational Therapy of athletes of older age groups (veterans) who specialize in wrestling (Martial Arts). This emphasizes the relevance and practical component of the chosen direction of Scientific Research.

The main goal of the study is to develop an occupational Therapy Program for athletes of older age groups (veterans) who specialize in Sambo wrestling after knee joint injuries. Research Methods: axiomatic, idealization, historical and logical, descent from concrete, formalization (experience of physical Therapy and Occupational Therapy).

As a result of an Empirical study, an Occupational Therapy Program was developed for wrestlers of older age groups (Veterans «Masters category») who specialize in Sambo wrestling after knee joint injuries. The Results of the empirical Research are implemented in the System of Physical Therapy of veteran athletes who Specialize in Sports types of wrestling (Judo, Sambo wrestling, Freestyle wrestling, Greco-Roman wrestling). Prospects for further Research in the chosen field of Scientific Research involve the determination of factors that affect the longevity of an individual in the chosen type of sports (combat).

Keywords: Sambo wrestling, veteran sport, recovery means, Occupational Therapy, Kinesiological taping, comprehensive approach, Program, Technical means, Technical Readiness, Physical rehabilitation, Physical qualities, fitness Technologies

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. На сьогодні боротьба самбо є ефективним засобом фізичного та гармонічного розвитку особистості. Враховуючи реалії сьогодення вона є також системою формування фізичної та спеціальної фізичної підготовленості захисників та захисниць України.

За своїм техніко-тактичним арсеналом боротьба самбо (спортивний та бойовий розділи, пляжне самбо) не поступається іншим повноконтактним одноборствам, що робить її видовищною та медійною. Необхідно підкреслити, що в Україні та закордоном спостерігається популяризація «ветеранського самбо», в змаганнях яких приймають участі борці старших вікових груп та високої спортивної кваліфікації, що сприяє популяризації здорового способу життя серед представників різних груп населення.

Необхідно виділити, що динаміка змагальних та навчально-тренувальних сутичок за участю самбістів-ветеранів (представників інших видів спортивної боротьби) характеризується значною кількістю нестандартних ациклічних рухів змінної інтенсивності, що є наслідком використання великих м'язових зусиль у момент активної протидії суперникові. Аналітичний огляд основних травм, отриманих самбістами-ветеранами в процесі багаторічної підготовки [11 с. 49] свідчить про невирішеність питань, пов'язаних з їх профілактикою та управлінням психофізичним станом одноборців на етапі ерготерапії (фізичної терапії).

Враховуючи вище викладене, актуальності набувають наукові дослідження пов'язані із профілактикою травматизму та організації заходів фізичної реабілітації спортсменів-одноборців старших вікових груп після лікування травм (хвороб) на етапі виходу зі спорту вищих досягнень.

Дослідження виконано відповідно до **планів науково-дослідних і дослідно-конструкторських робіт:** кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Харківського національного університету внутрішніх справ; кафедри фізичного виховання та спорту Львівського національного університету імені Івана Франка, а також профільних кафедр закладів вищої освіти відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (ініціативний науковий проєкт «Masters-Ergo»).

Аналіз останніх досліджень і публікацій (1 етап, листопад-грудень 2022 р.) у обраному напрямі наукової розвідки дозволив нам визначити низку наукових праць учених: К. Ананченка, О. Хацаюка [1], L. Barreto, E. Aedo-Muñoz, D. Soto, V. Miarka, C. Brito [3], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, О. Пришви, А. Івченко, С. Кулібаби, О. Кусовської [14], О. Хацаюка, Л. Височан, Е. Сивохопа, Н. Семаль, Д. Драгунова [15], І. Маріонди, О. Самойленко, Р. Анацького, А. Леоненка, С. Чередніченка, А. Красілова [10] та інших фахівців (А. Алексєєва, Н. Бойченко, С. Бочкарьова, А. Забори, О. Моргунова, Ю. Тропіна) – у яких розкриваються актуальні питання організації системи багаторічної підготовки спортсменів-ветеранів, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби.

Цікавими за своїм змістом та сутнісними характеристиками є наукові здобутки: К. Касе [6], І. Григуса [4], А. Істоміна, А. Сушецької, О. Резуненко [5], Б. Кіндзера, Н. Бабич, Р. Сіренко, І. Рибчича, І. Ільницького, Н. Петренко [7], О. Баса [2] та інших учених і практиків (А. Гакмана, М. Лозюк, В. Мельника, П. Рибалки, М. Сабаша) – у яких розкрито особливості застосування сучасних засобів, (методик, технік) кінезіологічного тейпування спортсменів на етапі їхньої фізичної реабілітації після лікування травм (хвороб) опорно-рухового апарату.

Заслужують уваги напрацювання учених: Б. Кіндзера, Н. Партико, О. Хуртенко, К. Березяк, О. Пришви, О. Нестерова [8], О. Хацаюка, Л. Ілюхи, А. Панчука, І. Панчука, В. Мазура, Т. Дерябкіної, Р. Анацького [16], О. Козин, М. Cretu, Y. Boychuk, Z. Kozina, V. Korobeinik, P. Sirenko [9], О. Солодкої, В. Осіпова, Л. Томіча, В. Гнатюка, О. Кусовської, Д. Кулакова [13], Р. Sirenko, A. Istomin, R. Sirenko, B. Khorkavuu, I. Rybchuch [11] та інших фахівців (О. Андрійчука, О. Базильчука, В. Білоус, І. Васецького, С. Латогуза, Л. Русин) – у яких визначаються ефективні методики, програми (технології) тощо, які використовуються в системі ерготерапії (фізичної терапії) спортсменів та спортсменок.

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури, членами науково-дослідної групи встановлено, що актуальним питанням організації системи фізичної терапії та ерготерапії спортсменів старших вікових груп (ветеранів), які спеціалізуються в одноборствах – присвячено недостатню кількість наукових праць. Це підкреслює актуальність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Мета статті. Головною метою дослідження є розроблення програми ерготерапії самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

3) провести моніторинг спеціалізованих Інтернет-ресурсів (аналіз науково-методичної та довідкової літератури) у напрямі організації системи багаторічної підготовки спортсменів-ветеранів, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби;

4) здійснити аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у напрямі застосування засобів (методик, технік) кінезіологічного тейпування спортсменів на етапі їхньої фізичної реабілітації після лікування травм (хвороб) опорно-рухового апарату;

5) визначити ефективні методики, програми (технології) тощо, які використовуються в системі ерготерапії (фізичної терапії) спортсменів та спортсменок.

Методи дослідження: аксіоматичні, ідеалізації, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізації (досвід: досвід багаторічної підготовки спортсменів-ветеранів, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби; фізичної терапії та ерготерапії представників різних груп населення). Для досягнення мети та відпрацювання завдань емпіричного дослідження було створено науково-дослідну групу у складі: О. Хацаюк, К. Ананченко, О. Ярещенко, Р. Сіренко, Л. Русин, Д. Ванюк, В. Кирилюк, М. Делямба.

Виклад основного матеріалу дослідження (2 етап, січень-лютий 2023 р.). В процесі подальшої дослідно-аналітичної роботи членами НДГ здійснено моніторинг спеціальної науково-методичної літератури у напрямі використання засобів кінезіологічного тейпування спортсменів після лікування травм (хронічних хвороб) на етапі ерготерапії [2, 4-6]. Шляхом експертного оцінювання нами визначені основні техніки (методики) кінезіологічного тейпування (див. табл. 1) які доцільно використовувати на етапі ерготерапії представників досліджуваної категорії після лікування травм (хронічних станів) колінних суглобів.

Таблиця 1

Техніки кінезіологічного тейпування самбістів-ветеранів на етапі ерготерапії після лікування травм колінних суглобів (за К. Kase)

Класифікація травм (хронічних станів, хвороб)	Техніки (методики кінезіологічного тейпування)
1. Тендиніт зв'язки надколінника	Варіант 1. Зв'язочна (сухожильна) корекція. Варіант 2. Послаблююча корекція. Варіант 3. Використання U-подібної смужки. Варіант 4. Кінезіотейпінг зверху із використанням Y-подібної смужки. Варіант 5. Аплікація Y-подібної смужки знизу. Варіант 6. Кінезіотейпінг із використанням двох Y-подібних смужок.
2. Синдром рухомого надколінника (при слабкості м'язів)	Варіант 1. Латеральнозміщений надколінник: кінезіо-тейпінг із застосуванням I-подібної смужки. Варіант 2. Латерально зміщений надколінник: аплікація Y-подібної кінезіологічної смужки з натягом на «хвіст». Варіант 3. Латерально зміщений надколінник: кінезіотейпінг Y-подібною смужкою з натягом на основу.
3. Звичний вивих надколінка (нестабільність надколінка)	Варіант 1. Техніка механічної корекції по латеральному краю надколінника. Варіант 2. Кінезіотейпінг із використанням техніки механічної корекції від нижньолатерального краю надколінника. Варіант 3. Фасціальна корекція із використанням I-подібної смужки.
4. Хондромаліяція надколінника (при слабкості м'язів)	Варіант 1. Тейпування медіального брющка квадрицепсу. Варіант 2. Застосування техніки модифікованої послаб-люючої корекції. Варіант 3. Кінезіологічне тейпування I-подібною смужкою із використанням техніки механічної корекції. Варіант 4. Застосування Y-подібної смужки із натягом на основу із використанням техніки механічної корекції.
5. Складка колінного суглобу	Варіант 1. Модифікована послаблююча корекція. Варіант 2. Техніка механічної корекції з метою обмеження рухливості надколінника в сторони.
6. Синдром «Огсуда-Шляттера» і «Парсена-Иохансона»	Варіант 1. Механічна корекція (при гострому періоді з метою знеболення) для утримання ділянки апофіза бугристості великої гомілкової кістки (нижнього полюса надколінника). Варіант 2. Кінезіотейпінг із застосуванням I-подібної смужки. Варіант 3. Застосування Y-подібної смужки. Варіант 4. Застосування Y-подібної смужки знизу. Варіант 5. Накладення кінезіологічного тейпу Y-подібними смужками зверху та знизу.
<i>продовження таблиці 1</i>	
	Варіант 6. Тейпування U-подібною смужкою.
7. Кінезіотейпування при ушкодженні передньої хрестоподібної зв'язки	Варіант 1. Лімфатична корекція 3-ма віялоподібними смужками. Варіант 2. Тейпування квадрицепсу Y-подібною смужкою зверху (від початку м'язу до місця його кріплення). Варіант 3. Модифікована зв'язочна корекція.
8. Кінезіологічне тейпування при ушкодженні медіальної колатеральної зв'язки	Варіант 1. Застосування техніки зв'язочної корекції по довжині зв'язки (від дистального її кінця до проксимального), або лімфатична корекція. Варіант 2. Застосування компресійного биндажу (при болісних відчуттях). Варіант 3. Кінезіологічне тейпування квадрицепсу Y-подібною смужкою зверху (у напрямках: від її початку до місця ушкодження). Варіант 4. Тейпування м'язів з фіксацією медіального краю підколінної ямки (від її початку до місця кріплення). Варіант 5. Застосування модифікованої техніки механічної корекції адгезивною

	кінезіологічною смужкою з 3-ма хвостами.
9. Перерозгинання в колінному суглобі	Варіант 1. Лімфатична корекція на ділянці підколінної ямки із використанням 2-х смужок. Варіант 2. Функціональна корекція колінного суглобу. Варіант 3. Кінезіотейпування м'язів (ділянок сухожилля, які формують краї підколінної ямки).
10. Ушкодження менісків колінного суглобу	Варіант 1. Кінезіологічне тейпування із використанням техніки лімфатичної корекції 2-ма віялоподібними смужками. Варіант 2. Послаблююча корекція (наноситься по латеральному, або медіальному краю колінного суглобу у залежності від симптоматики). Варіант 3 (кінезіотейпування з метою збільшення проприоцептивної стимуляції). Аплікація U-подібної смужки.
11. Остеоартрит колінного суглобу.	Варіант 1. Аплікація «павутинною» смужкою кінезіо-логічного тейпу. Варіант 2. Лімфатична корекція. Варіант 3. Кінезіотейпінг Y-подібною смужкою знизу у напрямку від початку до місця кріплення. Варіант 4. Аплікація U-подібною смужкою для надколінника.
12. Бурсити колінного суглобу.	Варіант 1. Нанесення «павутинної» адгезивної кінезіологічної смужки. Варіант 2. Нанесення 2-х смужок для лімфатичної корекції. Варіант 3. Використання техніки послаблюючої корекції із використанням I-подібною смужки.
13. Бурсит чи тендиніт ділянки «гусиної лапки»	Варіант 1. Використання модифікованої техніки лімфатичної корекції. Варіант 2. Кінезіологічне тейпування: напівсухожильного м'яза, ніжного м'яза стегна та кравецького м'яза у напрямку від місця прикріплення до початку із використанням I-подібною смужки. Варіант 3. Використання техніки механічної корекції Y-подібною смужкою із натягом на «хвіст».
<i>Примітка: використанням відповідної техніки кінезіологічного тейпування спортсменів-ветеранів здійснюється відповідно до рекомендацій лікарів</i>	

Враховуючи вище викладене, беручи до уваги наукові концепції учених та практиків: К. Ананченка, О. Хацаюка [1], І. Григуса [4], К. Kase [6], Б. Кіндзера, Н. Бабич, Р. Сіренко, І. Рибчич, І. Ільницького, Н. Петренко [7], Р. Sirenko, A. Istomin, R. Sirenko, V. Khorkavyu, I. Rybchych [12], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, О. Пришви, А. Івченко, С. Кулібаби, О. Кусовської [14] доцільним є виділення наступних етапів: адаптивного, коригувального та константувально-перехідного, які забезпечують фізичну реабілітацію представників досліджуваної категорії після лікування травм колінних суглобів (хронічних захворювань).

Заключний блок 2 етапу теоретичного дослідження передбачав розроблення експериментальної програми ерготерапії самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів (див. табл. 2)

Таблиця 2

Експериментальна програма ерготерапії самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів

Зміст навчально-тренувального заняття	Організаційно-методичні вказівки
І. Адаптивний етап	
Заняття 1.1. Вивчення основ кінезіологічного тейпування. Удосконалення фізичних якостей. 1. Теоретична підготовка 2. Фізична підготовка.	Вивчення базових положень застосування кінезіотерапії в системі фізичної терапії та ерготерапії спортсменів. Ознайомлення із основними техніками кінезіологічного тейпування. Тренування на силових тренажерах (35-40 хв).
Заняття 1.2. Вивчення та удосконалення технік кінезіологічного тейпування. Відновлення витри-валості. 1. Вивчення та удосконалення основних технік кінезіологічного тейпування, які використовуються на етапі фізичної терапії спортсменів після лікування травм (хвороб, хронічних станів) колінних суглобів. 2. Суміжний тренінг (плавання).	Вивчення сучасних технік кінезіологічного тейпування після лікування травм (хронічних станів): хондромалії надколінника (при слабкості м'язів), складки колінного суглобу, синдрому «Огсуда-Шляттера» і «Ларсена-Йохансона». Практичне нанесення адгезивної кінезіологічної смужки. Плавання вільним стилем (45-50 хв).
Заняття 1.3. Практичне нанесення кінезіологічної смужки. Кардіотренування. 1. Ознайомлення із базовими техніками (методиками) кінезіологічного тейпування, які використовуються на етапі фізичної терапії спортсменів після лікування травм (хвороб, хронічних станів) колінних суглобів.	Вивчення сучасних технік кінезіологічного тейпування після лікування травм (хронічних станів): тендиніту зв'язки надколінника, синдрому рухомого надколінника (при слабкості м'язів),
<i>продовження таблиці 2</i>	
2. Суміжний тренінг (тренування на кардіотренажері).	звичного вивиху надколінка (не-стабільність надколінка). Розвиток витривалості на велотренажері (35-40 хв).
Заняття 1.4. Удосконалення техніки кінезіологічного	Вивчення базових положень

<p>тейпування. Функціональна підготовка</p> <p>1. Вивчення та удосконалення основних технік кінезіологічного тейпування, які використовуються на етапі фізичної терапії спортсменів після лікування травм (хвороб, хронічних станів) колінних суглобів.</p> <p>2. Суміжний тренінг (тренування на кардіотренажері). Розвиток фізичних якостей.</p>	<p>кінезіологічного тейпування після лікування травм (хронічних станів): ушкодженнях передньої хрестоподібної зв'язки, ушкодженнях медіальної колатеральної зв'язки, перерозгинання в колінному суглобі. Кардіотренування із використанням гребного тренажера Concept 2 (20-25 хв). Тренування на багатофункціональних тренажерах (25-30 хв).</p>
<p>Заняття 1.5. Вивчення ефективних технік кінезіологічного тейпування при травмах колінних суглобів. Кардіотренування.</p> <p>1. Ознайомлення із базовими техніками (методиками) кінезіологічного тейпування, які використовуються на етапі фізичної терапії спортсменів після лікування травм (хвороб, хронічних станів) колінних суглобів.</p> <p>2. Вивчення базових рухів застосування методики міофасціального релізу на масажному циліндрі.</p> <p>3. Тренування на кардіотренажерах.</p>	<p>Вивчення ефективних технік кінезіологічного тейпування після лікування травм (хронічних станів): ушкодженнях менісків колінного суглобу, остеоартриту колінного суглобу, бурситів колінного суглобу, бурситу чи тендиніту ділянки «гусиної лапки». Вивчення та практична апробація методики міофасціального релізу із використанням масажного циліндру. Кардіотренування із використанням бігової доріжки (чергування ходьби та помірною бігу до 25-30 хв).</p>
<p>Заняття 1.6. Ознайомлення із сучасними фітнес-технологіями. Комплексне силове тренування.</p> <p>1. Теоретична підготовка.</p> <p>2. Вивчення базових рухів системи TRX.</p>	<p>Вивчення будови та призначення тренувальних петель TRX (варіанти тренувальних петель TRX). Ознайомлення та практичне відпрацювання базових вправ із використанням тренувальних петель TRX. Наприкінці тренування виконати міофасціальний реліз на масажному циліндрі.</p>
<p>II. Коригувальний етап</p>	
<p>Заняття 2.1. Технічна підготовленість.</p> <p>1. Удосконалення техніки боротьби в партері (больові прийоми на руки, ноги, утримання).</p> <p>2. Виконання функціональних комплексів із використанням тренувальних петель TRX.</p> <p>3. Ходьба, біг до 2000 м.</p>	<p>Спеціальна (підготовча частина (борцівська розминка). Відпрацювання найпростіших прийомів боротьби в положенні лежачи (партері). Відновлення та удосконалення техніки виконання больових прийомів на руки та ноги. Удосконалення техніки утримання супротивника у різних положеннях. Функціональний тренінг із використанням тренувальних петель TRX (виконання базових комплексів TRX). Кардіотренування на біговій</p>
<p><i>продовження таблиці 2</i></p>	
<p>Заняття 2.2. Комплексне тренування.</p> <p>1. Технічна підготовка.</p> <p>2. Тренування на кардіотренажері (велотренажер AirBike).</p> <p>3. Виконання комплексів TRX.</p>	<p>доріжці. В заключній частині (заминка) виконати міофасціальний реліз на масажному циліндрі.</p> <p>Виведення суперника із рівноваги, відпрацювання коронних кидків у стійці. Кардіотренування із використанням велотренажера AirBike (педальовання до 2000 м). Вправи для м'язів ніг на петлях TRX: 1) присідання на двох ногах (20 повторень); 2) присідання на одній нозі поперемінно (10 повторень, 5 ліва + 5 права); 3) випади вперед (20 повторень, 10 ліва + 10 права нога); 4) випади назад (20 повторень, 10 ліва + 10 права); 5) згинання ніг лежачи на спині (одночасно та поперемінно, 10 повторень одночасно дві ноги + 10 повторень поперемінно ліва, права нога). Наприкінці тренування виконати міофасціальний реліз на масажному циліндрі.</p>
<p>Заняття 2.3. Удосконалення кидкової техніки. Функціональна підготовка.</p> <p>1. Відпрацювання прийомів боротьби у стійці, які виконуються ногами (за допомогою ніг).</p> <p>2. Функціональна підготовка.</p>	<p>Удосконалення кидкової техніки (підсічки, зачепи, обвиви). Тренування зв'язок та комбінацій боротьби у стійці. Функціональний тренінг із використанням вело-тренажера AirBike (до 4000 м, з них: 2000 м ногами + руками, 2000 м лише ногами). Виконання комплексів фізичних вправ для м'язів ніг із використанням тренувальних петель TRX: 1) присідання на двох ногах (20 повторень); 2) присідання</p>

	на одній нозі поперемінно (10 повторень, 5 ліва + 5 права нога); 3) випади вперед (20 повторень, 10 ліва + 10 права нога); 4) випади назад (20 повторень, 10 ліва + 10 права нога); згинання ніг лежачи на спині (одночасно та поперемінно, 10 повторень одно-часно дві ноги + 10 повторень поперемінно ліва, права нога. Дихання не затримувати (10 плавних рухів вперед-назад). Міофасціальний реліз (надалі МФР) на масажному циліндрі: прокатка м'язів гомілки; прокатка м'язів задньої поверхні стегна; прокатка сідничних м'язів; прокатка м'язів передньої повер-
	<i>продовження таблиці 2</i>
Заняття 2.4. Тактико-спеціальна підготовка. 1. Відпрацювання тактичних комбінацій в партері. 2. Спеціальна фізична підготовка із використанням кардіотренажера та тренувальних петель TRX.	Удосконалення техніко-тактичних дій в положенні лежачи (партері). Удосконалення навичок уходу з утримань та больових прийомів. Формування контратакуючого стилю ведення сутички в положенні лежачи. Розвиток та удосконалення фізичних якостей (тренування на кардіотренажері Соцерт 2, веслування до 5000 м). Відпрацювання комплексу спеціальних фізичних вправ із використанням тренувальних петель TRX. Вправи для м'язів ніг на петлях TRX: 1) присідання на двох ногах (20 повторень); 2) присідання на одній нозі поперемінно (10 повторень, 5 ліва + 5 права); 3) випади вперед (20 повторень, 10 ліва + 10 права); 4) випади назад (20 повторень, 10 ліва + 10 права); 5) згинання ніг лежачи на спині (одночасно та поперемінно, 10 повторень одночасно дві ноги + 10 повторень поперемінно ліва, права нога). Дихання не затримувати (виконати 10 плавних рухів вперед-назад). МФР (міофасціальний реліз на масажному циліндрі: прокатка м'язів гомілки; прокатка м'язів задньої поверхні стегна; прокатка сідничних м'язів; прокатка м'язів передньої поверхні стегна; прокатка м'язів спини.
III. Константувально-перехідний етап	
Заняття 3.1. Удосконалення тактичних схем ведення двоборства із супротивником у стійці. Фізична підготовка. 1. Удосконалення тактичних схем ведення боротьби у стійці. 2. Розвиток та удосконалення фізичних якостей.	Побудова та відпрацювання тактичних схем ведення боротьби у стійці. Моделювання ефективних техніко-тактичних дій. Боротьба за захват. Удосконалення контратакуючих дій. Розвиток фізичних якостей із використанням тренувальних петель TRX: 1) гребна тяга стоячи однією рукою поперемінно (low row; L/R); 2) атомні віджимання в упорі лежачи (atomic push-ups); 3) Y – розведення рук стоячи (Y-fly); 4) випади назад у стійці поперемінно лівою, правою-ногами (lunge L/R); 5) присідання на одній нозі поперемінно (squat L/R); 6) підйом тазу догори з по-
	<i>продовження таблиці 2</i>
	ложення упору лежачи на прямих руках (pike) – темп високий, виконати 3 кола (40-50 хв), відпочинок між колами 1-2 хв, відпочинок між вправами 12-15 сек, кількість повторень кожної вправи 10 повторень (на кожну руку, ногу); 7) бокова планка на передпліччях (side plank, планка на передпліччях в упорі лежачи (plank) – виконується упродовж 60 сек (30 сек правий бік, 30 сек лівий бік)). Контролювати ЧСС, самопочуття, дозувати вдих-видох (правильне дихання); вправи виконувати в послідовності від 1 до 7. Наприкінці тренування виконати міофасціальний реліз на масажному циліндрі.
Заняття 3.2. Удосконалення техніко-тактичних комбінацій в партері. Комплексне силове тренування. 1. Тренування техніко-тактичних комбінацій ведення двоборства із супротивником в положенні лежачи.	Удосконалення коронної техніки та тактичних комбінацій ведення боротьби в положенні лежачи. Удосконалення навичок захисту від больових прийомів та контратакуючих дій. Боротьба в

2. Розвиток та удосконалення фізичних якостей.	положенні лежачи. Функціо-нальний тренінг (темп високий, виконати 3 кола (до 90 хв), відпочинок між колами 3-5 хв, відпочинок між вправами 15-30 сек): 1) атомні віджимання TRX в упорі лежачи (atomic push-ups) кількість повторень 15; 2) присідання з виштовхуванням медболу (6-9 кг) на висоту 2-3 м (wall-ball) – 15 повторень; 3) гребна тяга стоячи (low row) – 15 повторень; 4) махи з гирею (16, 24 кг) (swing kettlebell) – 15 повто-рень; 5) планка на передпліччях в упорі лежачи (plank) – 60 сек; 6) застрибування на тумбу (box jump) – 15 повторень; 7) підйом тазу догори з положення упору лежачи на прямих руках (pike) – 15 повторень; 8) тренування з кросфіт-канатом – 60 сек; 9) присідання на одній нозі поперемінно (squat L/R) – 10 повторень на ліву та праву ногу; 10) відпрацювання ударів руками та ногами на боксерському мішку – 60 сек; 11) Y – розведення рук стоячи (Y-fly) – 15 повторень; 12) відпрацювання кидків за
	<i>продовження таблиці 2</i>
	допомогою борцівського мане-кену – 60 сек; контролювати ЧСС, самопочуття, дозувати вдих – видох (правильне дихання).
Примітка: 1) перед заходами ерготерапії відповідно до експериментальної програми учасники майбутнього педагогічного експерименту повинні отримати допуск (дозвіл) лікаря; 2) перед практичним відпрацюванням фізичних вправ, функціональних комплексів в обов'язковому порядку проводиться стандартна підготовча частина (15-20 хв); 3) перед практичним відпрацюванням функціональних комплексів (навчально-тренувальних питань) спортсмен самостійно наносить відповідного типу адгезивну кінезіологічну смужку; 4) час використання кінезіологічного тейпу обирається спортсменом самостійно (із урахуванням індивідуально-типологічних особливостей організму індивіда та його пост травматичного стану); 5) при появі гострого болю (хворобливого відчуття) тренування негайно завершити та звернутися до лікаря.	
Авторська розробка: О. Хацаюк, Р. Сіренко, Л. Русин, Д. Ванюк, Н. Беседа, В. Кирилюк, М. Делямба.	

Аналізуючи отримані наприкінці педагогічного експерименту результати доцільно констатувати, що 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 експериментальну програму ерготерапії самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів. Запропонована нами експериментальна програма передбачає проходження однокорціями-ветеранами наступних етапів: адаптивного, коригувального та константувально-перехідного (із відповідним комплексом навчально-методичного забезпечення).

На заключному етапі (констатувальному) відповідно до плану ініціативного наукового проекту «Masters-Ergo» членами науково-дослідної групи планується розробити структурно-логічну схему системи ерготерапії представників досліджуваної категорії та організувати педагогічний експеримент з апробації програми ерготерапії самбістів-ветеранів (чоловіків) після лікування травм колінних суглобів. Очікується що запропонована нами програма сприятиме прискореному та ефективному відновленню борців-ветеранів (самбістів) після травм, хвороб, хронічних станів колінних суглобів, що у майбутньому забезпечить підвищення показників їхньої змагальної діяльності.

Результати дослідження впроваджені у систему ерготерапії спортсменів-ветеранів, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби (дзюдо, боротьби самбо, вільна боротьба, греко-римська боротьба): Волинської, Закарпатської, Запорізької, Івано-Франківської, Київської, Львівської, Тернопільської та Харківської областей. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають визначення чинників (факторів), які впливають на довголіття індивіда у обраному виді спортивної боротьби (однокорства).

Література

1. Ананченко К.В., Хацаюк О.В. Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. Харків, 2018. – Вип. 14. С. 4-18.
2. Бас О. Кінезіологічне тейпування, як засіб фізичної терапії при лімфостазі. *Вісник Прикарпатського університету (фізична культура)*. Івано-Франківськ, 2021. – Вип. 27 (28). С. 13-17.
3. Barreto, L.B.M.; Aedo-Muñoz, E.A.; Soto, D.A.S.; Miarka, B.; Brito, C.J. Road to Tokyo Olympic Games: Do new judo rules change the Technical –Tactical behaviour of elite male athletes? *Int. J. Perform. Anal. Sport* 2021, 21, 1140–1148.
4. Григус І. Сучасні уявлення щодо застосування засобів фізичної реабілітації у спортсменів з пошкодженням зв'язкового апарату колінного суглоба. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (фізичне виховання і спорт)*. Луцьк, 2015. – Вип. 19 (127). С. 124-129.
5. Істомін А.Г., Сушецька А.С., Резуненко О.В. Кінезіологічне тейпування: метод. реком. Харків : ХНМУ, 2020. 24 с.
6. Kase K. Effect of kinesio taping on proprioception in the ankle. *The Journal of Orthopedic & Sports Physical Therapy*. Alexandria, Virginia, 2001. – Issue 31 (1). P. 14-37.

7. Кіндзер Б.М., Бабич Н.Л., Сіренко Р.Р., Рибчич І.Є., Ільницький І.М., Петренко Н.В. 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.

8. Кіндзер Б., Партико Н., Хуртенко О., Березяк К., Пришва О., Нестеров О. Програма психічної саморегуляції однокорців. *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.

9. Kozin, O., Cretu, M., Boychuk, Y., Kozina, Z., Korobeinik, V., Sirenko, P. (2022). Comparative characteristics of the functional state of future art teachers and other pedagogical specialties students. *Health, Sport, Rehabilitation*, 8(4), 20-31. doi.org/10.34142/HSR.2022.08.04.02.

10. Маріонда І., Самойленко О., Анацький Р., Леоненко А., Черенніченко С., Красілов А. Особливості техніко-тактичного

арсеналу спортсменів та спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2023. – Вип. 2 (160). С. 25-33.

11. Перебийніс В.Б. Профілактика травматизму дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків, 2013. – Вип. 3. С. 48-52.

12. Sirenko P.O., Istomin A.H., Sirenko R.R., Khorkavyu B.V., Rybchych I.E. Special and preventive exercises for hamstring muscles in the training process of experienced football players. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2022;26(5):344–352. doi.org/10.15561/26649837.2022.0509.

13. Солодка О.В., Осіпов В.М., Томіч Л.М., Гнатюк В.В., Кусовська О.С., Кулаков Д.В. 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.

14. Хацаюк О., Кіндзер Б., Пришва О., Івченко А., Кулібаба С., Кусовська О. Програма удосконалення техніко-тактичної підготовленості однокорців-ветеранів (на прикладі борців самбо). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 6 (137). С. 121-127.

15. Хацаюк 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.

16. Хацаюк О.В., Ілюха Л.М., Панчук А.П., Панчук, І.В., Мазур, В.Й., Дерябкіна, Т.В., Анацький Р.В. Методика ерготерапії тренерів з однокорств після лікування коронавірусної хвороби. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 7 (152). С. 119-128.

References

1. Ananchenko K.V., Khatsaiuk O.V. Peculiarities of the training process and technical and tactical preparedness of veteran judokas. *Martial Arts*. Kharkiv, 2018. – Issue 14. P. 4-18.

2. Bas O. Kinesiological taping as a means of physical Therapy for lymphostasis. *Bulletin of the Carpathian University (physical education)*. Ivano-Frankivsk, 2021. – Issue 27 (28). P. 13-17.

3. Barreto, L.B.M.; Aedo-Muñoz, E.A.; Soto, D.A.S.; Miarka, B.; Brito, C.J. Road to Tokyo Olympic Games: Do new judo rules change the Technical –Tactical behaviour of elite male athletes? *Int. J. Perform. Anal. Sport* 2021, 21, 1140–1148.

4. Grigus I. Modern concepts regarding the use of physical rehabilitation in athletes with damage to the ligamentous apparatus of the knee joint. *Youth scientific bulletin of L. Ukrainka East European National University (physical education and sports)*. Lutsk, 2015. – Issue 19 (127). P. 124-129.

5. Istomin A.G., Sushetska A.S., Rezunenکو O.V. Kinesiological taping: Guidelines. Kharkiv: KhNMU, 2020. 24 p.

6. Kase K. Effect of kinesio taping on proprioception in the ankle. *The Journal of Orthopedic & Sports Physical Therapy*. Alexandria, Virginia, 2001. – Issue 31 (1). P. 14-37.

7. Kindzer B.M., Babich N.L., Sirenko R.R., Rybchych I.E., Ilnytskyi I.M., Petrenko N.V. Methods of physical Therapy of Sambo wrestlers using 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.

8. Kindzer B., Partiko N., Khurtenko O., Berezyak K., Pryshva O., Nesterov O. Mental self-regulation Program of athletes specializing in martial arts. *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.

9. Kozin, O., Cretu, M., Boychuk, Y., Kozina, Z., Korobeinik, V., Sirenko, P. (2022). Comparative characteristics of the functional state of future art teachers and other pedagogical specialties students. *Health, Sport, Rehabilitation*, 8(4), 20-31. doi.org/10.34142/HSR.2022.08.04.02.

10. Mariionda I., Samoilenko O., Anatskyi R., Leonenko A., Cherednichenko S., Krasilov A. Peculiarities of the technical and tactical arsenal of highly qualified sportsmen and women who specialize in judo. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2023. – Issue 2 (160). P. 25-33.

11. Perebijnis V.B. Prevention of injuries of veteran judokas at the stage of exit from the sport of higher achievements. *Theory and methodology of physical education*. Kharkiv, 2013. – Issue 3. P. 48-52.

12. Sirenko P.O., Istomin A.H., Sirenko R.R., Khorkavyi B.V., Rybchych I.E. Special and preventive exercises for hamstring muscles in the training process of experienced football players. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2022;26(5):344–352. doi.org/10.15561/26649837.2022.0509.
13. Solodka O.V., Osipov V.M., Tomich L.M., Hnatyuk V.V., Kusovska O.S., Kulakov D.V. The results of the research-experimental verification of the physical Therapy Program of veteran athletes who specialize in Sambo wrestling after treatment of 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, 2022. – Issue 1 (145). P. 99-105.
14. Khatsaiuk O., Kindzer B., Pryshva O., Ivchenko A., Kulibaba S., Kusovska O. The Program for improving the technical and tactical preparedness of veteran wrestlers (on the example of Sambo wrestlers). *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2020. – Issue 6 (137). P. 121-127.
15. Khatsaiuk O., Vysochan, L., Sivohop, E., Semal, N., Dragunov D. Essential characteristics of formation of readiness of veteran Sambo wrestlers 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.
16. Khatsaiuk O.V., Ilyukha L.M., Panchuk A.P., Panchuk I.V., Mazur V.Y., Deryabkina T.V., Anatskyi R.V. Methodology of occupational Therapy of martial arts coaches after treatment of coronavirus disease. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 7 (152). P. 119-128.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).37
УДК 378.016:61]:378.046-021.66

Шапаренко І. Є.
кандидат біологічних наук, доцент
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка
м. Полтава
Мироненко С. Г.
кандидат біологічних наук, доцент
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка
м. Полтава

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ЛІКАРСЬКО-ПРОФІЛАКТИЧНИЙ СУПРОВІД У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ» В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розкрито теоретико-методичні основи викладання вибіркової навчальної дисципліни «Лікарсько-профілактичний супровід у спортивній діяльності» в процесі підготовки тренерів освітньо-кваліфікаційного рівня «Магістр» на факультеті фізичного виховання та спорту Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка. Встановлено, що вивчення курсу спрямовано на формування у магістрів професійних компетентностей для науково-обґрунтованого здійснення навчально-тренувального процесу, змагальної і спортивно-прикладної діяльності у фізичному вихованні, спорті й масовій фізичній культурі. Визначено мету, завдання вивчення дисципліни, перелік результатів навчання, якими повинні володіти студенти під час вивчення курсу. Наведено та подано детальну характеристику складників навчально-методичного комплексу дисципліни: робочої програми та силабусу, опорних конспектів лекцій з питаннями для самоконтролю, методичних рекомендацій до виконання практичних та самостійних робіт студентів, тестових завдань для поточного, модульного та підсумкового контролю знань та порядок накопичення балів.

Ключові слова: програма, навчально-методичний комплекс, лікарсько-профілактичний супровід, фізична культура, спорт.

Shaparenko Inna, Myronenko Svitlana. Theoretical and methodological bases of teaching the course «Medical and preventive support in sports activities» in training masters at the faculties of physical education of pedagogical higher educational institutions. The article deals with theoretical and methodological bases of teaching optional course «Medical and preventive support in sports activities» for masters of the Faculty of Physical Education and sports of Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University. The goal, objectives of the course, the list of professional competencies and skills which are obligatory after the completion of the course are defined. The components of educational-methodical complex of the subject was determined: training and content syllabus, supporting lecture notes with questions for self-instructional training, materials for practical classes and independent work, tests for current and module control of students knowledge, final tests.

The system of training highly qualified specialists provides classroom (lectures and practical classes) and independent work. In order to promote research activities a master student has 2/3 from all kind of training time. According to the educational subject syllabus the teacher suggested the following ways of evaluation of educational achievements of master students as current, modular, final control. Current knowledge assessment and control module are performed in the forms of different tests.

The final assessment consists of all points earned during the current testing and modul controls, as well as the performance of individual work. Overall evaluation of bachelor students success is rating and is set by 100-scale system and totraditional scale accepted