

7. Tarhonii I V. Pedagogical conditions of education of tolerance in students of pedagogical colleges in out-of-course activities. *Science Rise: 2* (67). Estonia: Science Rise, 2020. 27–31.

References

1. Law of Ukraine on Education. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
2. Law of Ukraine on comprehensive general secondary education URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
3. Sorokolit N.S. Competency approach in physical education. The XIV International Science Conference "Current issues of science and education", 2021. P. 146–152.
4. Sorokolit N.S. Theoretical and methodological approaches to the transformation of physical education of students in institutions of general secondary education: Diss... doctor of sciences in physical education and sports: 24.00.02 - physical culture, physical education of different population groups. Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2023. 553 p.
5. Shevchenko Yu.V. Social competence of younger schoolchildren: content and practices. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 19. Correctional pedagogy and special psychology. Issue 44: collection of scientific works / Ministry of Education and Science of Ukraine, National. ped. Dragomanov University. Kyiv: Publishing House of Mykhailo Dragomanov State University, 2023. С. 116-121.
6. Pavlova U., Sorokolit N., Solovey A., Petryna R. Tool for Assessing the Formation of Civic Competences in the Process of Physical Education: Development and Validation of the CCPE-10 Questionnaire. (2021). *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 3(55), 21-30. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-21-30>
7. Tarhonii I V. Pedagogical conditions of education of tolerance in students of pedagogical colleges in out-of-course activities. *Science Rise: 2* (67). Estonia: Science Rise, 2020. 27–31.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).42](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).42)
УДК: 615.825+615.851.3(063)-796.814

Сіренко Р. Р.,
доктор наук з державного управління, професор,
професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії, спортивної медицини та фізичного виховання Вищого
приватного навчального закладу, «Львівський медичний університет», м. Львів
<https://orcid.org/0000-0001-9100-4709>

Золочевський В. В.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного
університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків
<https://orcid.org/0000-0002-0713-7435>

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
<https://orcid.org/0000-0002-6069-074X>

Шевченко О. С.,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського
національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків
<https://orcid.org/0000-0002-3974-8273>

Чайка О. І.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського
національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків
<https://orcid.org/0000-0002-6340-1907>

Партика С. С.,
магістр, начальник навчальної частини Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-
оздоровчих технологій Національного університету оборони України, м. Київ

ЕРГОТЕРАПІЯ СПОРТСМЕНОК СТАРШИХ ВІКОВИХ ГРУП, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В СПОРТИВНИХ ВИДАХ БОРТЬБИ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ ТРАВМ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ

У статті розглянуто актуальні питання організації системи ерготерапії спортсменок старших вікових груп, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби, після лікування травм колінних суглобів. В процесі дослідно-аналітичної роботи проаналізовано актуальні методики ерготерапії, які забезпечують відновлення функціональних можливостей нижніх кінцівок та профілактику повторних ушкоджень у представниць досліджуваної категорії. Крім цього, членами науково-дослідної групи розглянуто фізичні, психоемоційні та когнітивні аспекти, що впливають на процес відновлення, а також запропоновано інтеграцію індивідуалізованих програм ерготерапії з метою прискорення адаптації спортсменок до змагальної діяльності.

Методи дослідження: аналіз і синтез, індукція і дедукція, абстрагування, моделювання, гіпотетико-дедуктивний метод, системний підхід, метод аналогій, формалізація, контент-аналіз, метод історичного аналізу.

В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено експериментальну програму ерготерапії спортсменок старших вікових груп (ветеранок), які спеціалізуються в боротьбі самбо на етапі відновлення після лікування травм колінних суглобів. Результати дослідження впроваджені в систему ерготерапії спортсменок-ветеранок, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби, представниць збірних команд: Запорізької, Київської, Львівської та Харківської областей України.

Ключові слова: багаторічна підготовка, боротьба самбо, бойові мистецтва, відновлення, ерготерапія, етапи, колінні суглоби, одноборства, попередження травматизму, спортсменки

Sirenko R. R., Zolocheskyi V. V., Vaniuk D. V., Shevchenko O. S., Chaika O. I., Partyka S. S. Ergotherapy of Female Athletes of older age Groups who Specialize in Wrestling Sports after treatment of knee joint injuries. The Article deals with topical issues of the organization of the Occupational Therapy System of Female Athletes of older age Groups who Specialize in Wrestling Sports after treatment of knee joint injuries. In the process of Research and Analytical work, current Methods of Occupational Therapy were analyzed, which ensure the restoration of the Functional capabilities of the lower limbs and the prevention of repeated injuries in the representatives of the Studied Category. In addition, the Members of the Research Group considered the Physical, Psycho-Emotional and Cognitive Aspects that affect the Recovery Process, and also proposed the integration of individualized Occupational Therapy Programs in order to accelerate the adaptation of sportswomen to competitive activities. Researchers paid attention to the use of Modern Rehabilitation Technologies, such as Kinesiotherapy, Adaptive Physical Exercises and Mental Training Methods, which allow to improve Coordination, Strength and stability of the knee joints.

Research methods: Analysis and Synthesis, Induction and Deduction, Abstraction, Modeling, Hypothetical-Deductive Method, systematic approach, Method of Analogies, Formalization, Content Analysis, Method of Historical Analysis. In the process of Research and Analytical work, the personal experience of organizing the Occupational Therapy System of Sportsmen and Sportswomen of older age Groups who specialize in sports of wrestling was also used.

As a Result of a Theoretical Study, Members of the Research Group developed an Experimental Occupational Therapy Program for Female Athletes of older age Groups (veterans) who Specialize in Sambo Wrestling at the Stage of Recovery after treatment of knee joint injuries.

Keywords: multi-year training, Sambo Wrestling, Martial Arts, recovery, Occupational Therapy, stages, knee joints, Single Combat, injury prevention, Female Athletes

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. На сьогодні актуальність занять одноборствами для жінок обумовлена низкою фізичних, соціальних та психологічних чинників, що визначають значення бойових мистецтв для усестороннього жіночого розвитку та особистої безпеки. Необхідно підкреслити, що систематичні заняття обраним видом одноборства сприяють зміцненню м'язів, покращують координацію, розвивають та удосконалюють витривалість та спеціальну фізичну підготовленість, що є корисним для повсякденного життя. Крім цього, під час занять одноборствами у жінок розвивається швидкість реакції та гнучкість, що є важливими показниками усестороннього фізичного розвитку. Важливим є й той факт, що заняття одноборствами для жінок у сучасному світі є не лише засобом фізичного розвитку, але й важливим інструментом самозахисту, підвищення впевненості у собі та реалізації принципів гендерної рівності, що робить їх актуальними та корисними в умовах сьогодення.

Необхідно виділити, що попередження травматизму серед спортсменок, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби (інших одноборствах), є критично важливим на всіх етапах їхньої багаторічної підготовки, оскільки від цього залежить їхнє фізичне здоров'я, успіх у спорті та тривалість спортивної кар'єри.

У свою чергу, якісна ерготерапія для спортсменок, які спеціалізуються в бойових мистецтвах, є важливою складовою процесу відновлення після лікування травм та хронічних хвороб. Вона сприяє поверненню до оптимальної фізичної форми, забезпечує психоемоційну стабільність та знижує ризик повторних травм. Дослідження виконано згідно плану ініціативної науково-дослідної роботи на тему «O.T.W.S. in Martial Arts».

Аналіз останніх досліджень і публікацій у обраному напрямі наукової розвідки зосередив нашу увагу на працях: С. Саєнка, С. Іванчикова [8], Н. Бойченко, І. Чертова, Ю. Пирого, А. Алексєєва [2], Кравченка, Ю. Тропіна [5], Б. Кіндзера, Н. Партико, О. Хуртенко, К. Березяк, О. Пришви, О. Нестерова [6], О. Хуртенко, В. Білошицького, С. Власка, С. Партики, Д. Коновалова [12] та інших учених і практиків (К. Ананченка, В. Білоброва, В. Перебийніса, М. Хасанова, О. Хацаюка) – у яких розкриваються актуальні питання організації системи багаторічної підготовки спортсменок, які спеціалізуються в одноборствах.

Узагальнюючи наукові погляди перелічених вище учених і практиків доцільно констатувати, що якісна організація системи багаторічної підготовки для спортсменок, які спеціалізуються в одноборствах, є основою їхнього успішного розвитку та досягнення високих результатів. Одноборства вимагають специфічної фізичної, технічної та психологічної підготовки, тому багаторічний підхід повинен включати ретельно сплановані етапи, які відповідають віковим, фізіологічним і психологічним особливостям спортсменок.

Не менш цікавими, виконаними на високому науково-методичному рівні є наукові праці учених: О. Баяндіна, Л. Катюков, М. Стрельника, А. Русанова, О. Ніканорова [1], І. Григуса [4], К. Werner, J. Zellner, F. Baumann, С. Pfeifer, М. Nerlich, Р. Angele [13], Х. Обейдата, О. Карпінської [9] та інших фахівців (М. Алексєєва, Г. Гончар, Г. Безверхня, П. Єфіменка, І. Ніколаєнка, А. Самохіна). У проаналізованих наукових джерелах розкриваються актуальні питання лікування травм колінних суглобів спортсменок на різних етапах їхньої багаторічної підготовки. Дослідження особливостей лікування травм колінних суглобів у спортсменок забезпечує належну підтримку їхньої фізичної форми, сприяє продовженню спортивної кар'єри та підвищує ефективність профілактичних заходів, а також реабілітації, що є запорукою їхнього здоров'я та підвищення показників змагальної діяльності.

Цікавими за своїм змістом та сутнісними характеристиками є наукові праці: Д. Ванюк, О. Алфьорова, О. Нестерова, М. Прядки, І. Волошиної, Є. Коряки [3], О. Хацаюка, Р. Сіренко, Л. Русин, Д. Ванюк, Н. Беседи, В. Кирилюка [10], О. Хацаюка, Д. Ванюк, Р. Сіренко, М. Делямби, О. Мартиненко, Є. Шепеля [11], Л. Русин, О. Пришви, Н. Беседи, О. Нестерова, В. Білоброва, Т. Шевченка [7] та інших учених і практиків (В. Антоновича, О. Глиняної, В. Кологойди, І. Ніколенка, А. Цимбалюк) – у яких визначаються актуальні методика, програми (медичні протоколи, організаційно-педагогічні умови), що забезпечують якісне відновлення спортсменів та спортсменок після лікування травм колінних суглобів. Необхідно підкреслити, якісне відновлення після травм колінних суглобів є основою для успішного повернення атлетів до тренувань і змагальної діяльності. Воно сприяє збереженню фізичного та психічного здоров'я, знижує ризик повторних травм, підтримує спортивне довголіття і сприяє досягненню високих показників спортсменів та спортсменок під час участі у змаганнях різних рангів.

Відповідно до результатів моніторингу спеціалізованих Інтернет-ресурсів (аналізу науково-методичної літератури) членами науково-дослідної групи встановлено, що досліджень, які комплексно розкривають особливості організації системи ерготерапії спортсменок, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби зустрічаються рідко. Це підкреслює актуальність та своєчасність обраного напрямку наукової розвідки.

Мета статті. Головною метою дослідження є розроблення програми ерготерапії спортсменок старших вікових груп (ветеранок), які спеціалізуються в боротьбі самбо на етапі відновлення після лікування травм колінних суглобів.

Для вирішення поставлених перед нами завдань планувалося послідовно реалізувати наступні заходи:

7) провести аналіз науково-методичної літератури у напрямі організації системи багаторічної підготовки спортсменок, які спеціалізуються в одноборствах;

8) здійснити моніторинг спеціалізованих Інтернет-ресурсів (аналіз довідкової літератури) у яких розкриваються актуальні питання лікування травм колінних суглобів у спортсменок на різних етапах їхньої багаторічної підготовки;

9) визначити актуальні методика, програми (медичні протоколи, організаційно-педагогічні умови), що забезпечують якісне відновлення спортсменів та спортсменок після лікування травм колінних суглобів.

Методи дослідження: аналіз і синтез, індукція і дедукція, абстрагування, моделювання, гіпотетико-дедуктивний метод, системний підхід, метод аналогій, формалізація, контент-аналіз, метод історичного аналізу. В процесі дослідно-аналітичної роботи також використано особистий досвід організації системи ерготерапії спортсменів та спортсменок старших вікових груп, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби (дзюдо, самбо, греко-римська та вільна боротьба, тощо).

Виклад основного матеріалу дослідження. Для ефективного та об'єктивного відпрацювання поставлених перед нами завдань (згідно плану ініціативної науково-дослідної роботи на тему «O.T.W.S. in Martial Arts») на початку теоретичного дослідження (другий етап) було створено науково-дослідну групу (НДГ) у складі:

Р. Сіренко, В. Золочевський, О. Хацаюк (загальне керівництво науковим проектом, концептуалізація, обробка масивів експериментальних аналітико-статистичних даних, затвердження робочої гіпотези, аналітика, методологія, науково-методичне забезпечення, ідея, обробка загальних результатів отриманих упродовж першого та другого етапів, затвердження робочих матеріалів);

Д. Ванюк, С. Партика (методологія дослідження, фінансування наукового проекту, систематизація експериментальних даних);

О. Чайка, О. Шевченко (організація дослідження, прикладне програмне забезпечення, математична статистика, інструментальне забезпечення).

У динаміці першого етапу членами НДГ визначені сутнісні характеристики (Р. Сіренко, В. Золочевський), критерії та рівні О. Хацаюк Д. Ванюк) сформованості готовності спортсменок старших вікових груп (ветеранок), які спеціалізуються в спортивних видах боротьби до застосування засобів ерготерапії на етапі відновлення після лікування спортивних травм (хвороб).

Відповідно до результатів моніторингу спеціалізованих Інтернет-ресурсів (аналізу довідкової літератури) [1, 4, 7, 10] членами НДГ встановлено, що травми колінних суглобів є одними із найпоширеніших серед спортсменів та спортсменок, особливо в тих видах спорту, які вимагають високої інтенсивності фізичних навантажень, різких змін напрямку руху, стрибків або фізичних контактів (одноборства).

За даними спортивних аналітиків (К. Ананченка, М. Бартуловича, А. Воробєя, В. Грозного, Д. Козьбана, О. Хацаюка), колінні суглоби є об'єктом травм у 15-25% усіх випадків пошкоджень опорно-рухового апарату у спортсменів. Ці показники залежать від виду спорту та рівня професійної підготовки. Так у видах спорту: американський футбол, баскетбол, волейбол, міні-футбол, регбі, футбол, (та інші), ушкодження колін (колінних суглобів) складають до 38-40% усіх спортивних ушкоджень. У свою чергу в повноконтактних видах спорту (бойове самбо, вільна боротьба, греко-римська боротьба, дзюдо, карате, рукопашний бій, спортивне самбо, тощо) також спостерігається висока частота травм колін та колінних суглобів (44-47%). Крім цього, у важкій атлетиці, кросфіті та гімнастиці пошкодження колін (колінних суглобів) нерідко є результатом перевантаження суглоба (41-43%).

Необхідно виділити, що розрив передньої хрестоподібної зв'язки (міжнародне позначення – «ACL») є однією із найпоширеніших та важких травм коліна, яка складає близько 50-52% всіх значних ушкоджень колінного суглоба в спорті. Передня хрестоподібна зв'язка (ACL) є однією із ключових зв'язок, які допомагають стабілізувати колінний суглоб. ACL з'єднує стегнову кістку (стегнову кістку) з гомілковою. Найчастіше вона травмується (розривається) під час інтенсивних занять обраним видом спорту, які включають раптову зупинку та зміну напрямку руху (баскетбол, футбол, теніс, міні-футбол, регбі, волейбол, тощо).

У свою чергу, пошкодження меніска зустрічається у 10-15% спортсменів та спортсменок із травмами коліна, особливо в тих, хто займається спортом із високими навантаженнями на коліна. Ушкодження колатеральних зв'язок

трапляються у 12-15% випадків травмувань спортсменів (спортсменок), які спеціалізуються в одноборствах та ігрових видах спорту.

Статистично підтверджено [3; 7; 9; 11], що жінки-спортсменки мають вищий ризик отримання травм коліна, зокрема розривів ACL, через анатомічні та гормональні фактори. Основними факторами ризику є перевантаження суглобів, неправильна техніка виконання рухів, втома м'язів, контакт із суперником або невдалі приземлення після стрибків (кидків, тощо). Відновлення після таких травм є довготривалим та нерідко вимагає комплексного підходу, що включає у себе: ерготерапію, фізіотерапію і поступове повернення до тренувань.

На підставі аналізу спеціалізованої науково-методичної літератури [1, 3, 7, 9-11] нами встановлено, що основними засобами фізичної реабілітації (ерготерапії) для спортсменок, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби на етапі відновлення після лікування травм або захворювань (див табл. 1) є: кінезіотерапія, профілактичні та адаптаційні тренування, функціональні тренінги, гідротерапія, масаж і мануальна терапія, техніки дихальної гімнастики та релаксації, психологічна підтримка, електротерапія та фізіотерапевтичні методи.

Таблиця 1

Основні засоби фізичної реабілітації спортсменок, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби на етапі відновлення після лікування травм (захворювань)

Засоби фізичної реабілітації	Характеристика, рекомендації по застосуванню
1. кінезіотерапія:	застосування спеціальних вправ для відновлення рухливості суглобів, зміцнення м'язів і покращення загальної фізичної форми; комплекси вправ підбираються індивідуально, враховуючи характер травми (хвороби) та загальний фізичний стан спортсменки.
2. профілактичні та адаптаційні тренування:	ці вправи допомагають відновити рухові навички (координаційні здібності), що є важливим для уникнення повторних травм (рецидивів); рекомендується до використання наступних технічних засобів: балансувальні платформи, гумові амортизатори та спеціальні тренажери для стабілізації суглобів.
3. функціональні тренінги:	вправи, які імітують технічні дії у обраному виді одноборства (боротьби.); вони спрямовані на адаптацію організму спортсменок до фізичних навантажень та відновлення динаміки техніко-тактичних дій у обраному виді одноборства.
4. гідротерапія:	тренування у водному середовищі забезпечують зниження навантаження на суглоби та дозволяють безпечно (безтравматично) виконувати технічні дії обраного одноборства; вода сприяє зниженню болю та зменшенню набряків травмованих біологів спортсменок.
5. масаж і мануальна терапія:	Ці методи допомагають розслабити м'язи, покращити кровообіг та зняти м'язову напругу, вони також сприяють зменшенню рубцевих утворень і прискорюють відновлення тканин.
6. техніки дихальної гімнастики та релаксації:	використовуються для покращення постачання кисню до тканин і зменшення психоемоційного стресу, що позитивно впливає на відновлення.
7. психологічна підтримка:	психологічна реабілітація важлива для підтримки мотивації спортсменок, зняття страхів перед поверненням до систематичних тренувань (участі у змаганнях) та покращення загального емоційного стану.
8. електротерапія та фізіотерапевтичні методи:	використання ультразвуку, лазеротерапії або електро-стимуляції з метою прискорення загоєння тканин та зменшення болю.

Відповідно до результатів аналізу спеціалізованої науково-методичної літератури [1; 4; 7; 9; 11], враховуючи наукові концепції учених: А. Березовського, Б. Дорошенка, С. Латенка, П. Новікової, К. Порчинської (та іншими), членами НДГ розроблено експериментальну програму ерготерапії спортсменок старших вікових груп (ветеранок), які спеціалізуються в боротьбі самбо на етапі відновлення після лікування травм колінних суглобів (див. табл. 2).

Таблиця 2

Експериментальна програма ерготерапії спортсменок старших вікових груп (ветеранок), які спеціалізуються в боротьбі самбо на етапі відновлення після лікування травм колінних суглобів

Зміст та засоби фізичної реабілітації (фази)	Організаційно-методичні вказівки
1. Початкова фаза (1-4 тижні) (мета – зменшення болю, відновлення рухливості суглобу, активація м'язів)	
1.1. Кріотерапія	використання холоду для зменшення запалення (10-15 хвилин 3-4 рази на день)
1.2. Пасивні та активні вправи спрямовані на відновлення рухових навичок	обережні згинання та розгинання колінного суглобу (виконувати в межах безболісного відчуття); вправи на розтягнення м'язів задньої поверхні стегна
1.3. Ізометричні вправи	напруження квадрицепса та м'язів ніг, присідання без значних зусиль (утримувати напруження 5-10 сек, виконати 3 підходи по 10 повторень)
1.4. Фізіотерапія	Електростимуляція м'язів ніг для покращення кровообігу та активації м'язових

	волокон
1.5. Вивчення технік кінезіологічного тейпування колінних суглобів	ознайомлення із сучасними техніками (методиками) нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки на колінні суглоби (зв'язочна (сухожильна) корекція, послаблююча корекція, використання U-подібної смужки, кінезіотейпінг зверху із використанням Y-подібної смужки, аплікація Y-подібної смужки знизу, кінезіотейпінг із використанням двох Y-подібних смужок, тощо)
1.6. Спеціальна фізична підготовка	підтримання оптимальної спортивної форми із використанням тренажерів; розвиток та удосконалення сили та силової витривалості
2. Фаза раннього відновлення (5-8 тижнів) (мета – покращення контролю м'язів, відновлення базових функцій та початкова стабілізація колінного суглобу)	
2.1. Вправи для відновлення рухливості суглоба	згинання та розгинання коліна (середній темп); розтягнення чотириголового м'яза та підколінних сухожиль
2.2. Стабілізаційні вправи	вправи на відновлення координації (балансування на одній нозі із поступовим ускладненням); напівприсяди зі збереженням нейтрального положення коліна
2.3. Вивчення та тренування базових рухів системи TRX	вивчення будови та призначення тренувальних петель TRX (варіанти тренувальних петель TRX). Ознайомлення та практичне відпрацювання базових вправ із використанням тренувальних петель TRX
2.4. Розвиток м'язової сили	підйоми на носках, згинання та розгинання ніг із використанням тренажерів (мінімальне навантаження)
2.5. Пропріоцепція	використання балансувальних платформ або м'ячів, вправи на розвиток та удосконалення вестибулярного апарату
2.6. Спеціальна фізична підготовка	функціональний тренінг із використанням кардіотренажерів (веслування на гребному тренажері); підтримання оптимальної спортивної форми із використанням тренажерів; розвиток та удосконалення сили та силової витривалості
3. Фаза середнього відновлення (9-12 тижнів) (розвиток сили та витривалості м'язів, відновлення повноцінної амплітуди рухів)	
3.1. Функціональні вправи	присідання, випади вперед і назад (із поступовим збільшенням навантаження; вправи з еластичними стрічками для посилення стабілізації м'язів та суглоба
3.2. Вправи на розвиток та удосконалення витривалості	ходьба помірним темпом (ходьба з помірним бігом на біговій лоріжці), педалювання на велотренажері, веслування на гребному тренажері; плавання різними способами, відпрацювання технічних дій (найпростіших) у водному середовищі (помірний темп)
3.3. Силкові тренування	вправи із власною вагою та легкими обтяженнями; тренування м'язів нижніх кінцівок, спини та кору із використанням тренажерів
3.4. Функціональний тренінг	функціональний тренінг із використанням кардіотренажерів (педалювання на велотренажері); підтримання оптимальної спортивної форми із використанням тренажерів; розвиток та удосконалення сили та силової витривалості
4. Фаза пізнього відновлення (3-6 місяців) (повноцінне повернення до активних тренувань у обраному виді одноборства із мінімальними ризиками отримання травм)	
4.1. Пліометричні вправи	стрибки на кросфіт бокс із акцентом на м'яке приземлення та чітку постановку стопи (виконується із страхуванням партнера)
4.2. Силкові тренування із поступовим збільшенням навантаження	вправи зі штангою (становая тяга, тренування на блочних тренажерах); відпрацювання технічних дій самбо (обраного одноборства) із акцентом на зміцнення колінних суглобів
4.3. Профілактика повторних травм	якісна та безпечна підготовча частина (розминка) перед кожним навчально-тренувальним заняттям; тейпування (використання спеціальних наколінників, бандажів) під час тренувань; використання спеціальних фармакологічних засобів (знеболюючих, протизапальних та охолоджуючих мазей); систематичне виконання вправ спрямованих на стабілізацію та зміцнення колінних суглобів; психологічний тренінг із фахівцями та провідними психологами
4.4. Технічна підготовка	удосконалення техніки боротьби в партері (перевертання супротивника різними способами, утримання різними способами, больові на руки та ноги, контрприйоми від утримань та больових прийомів); удосконалення техніки боротьби у стійці (виведення із рівноваги супротивника різними способами, кидки, підсічки підхвати із переходом в партер на утримання та

	больові прийоми); відпрацювання «коронних технічних дій» (зв'язок та комбінацій у стійці та партері) (із урахуванням безпеки колінних суглобів)
4.5. Відновлення прикладних навичок обраного одноборства	відпрацювання «коронних» техніко-тактичних дій у стійці та партері (із урахуванням безпеки колінних суглобів); спаринги (навчально-тренувальні сутички) із супротивником меншої вагової категорії
4.6. Кардіотренування	функціональний тренінг із використанням засобів кросфіт; кардіотренування (веслування на гребному тренажері); розвиток та удосконалення сили та силової витривалості із використанням тренажерів
Примітки: експериментальна програма коригується із урахуванням індивідуально-типологічних особливостей самбісток (ветеранок), типу травм та прогресу відновлення	
Авторська розробка: Р. Сіренко, В. Золочевський, О. Хацаюк, Д. Ванюк, О. Шевченко, О. Чайка, С. Партика	

Заключний блок майбутнього емпіричного дослідження передбачатиме проведення педагогічного експерименту з метою перевірки ефективності запропонованих нами експериментальної програми ерготерапії (табл. 2).

Членами НДГ планується: розробити алгоритмізований план педагогічного експерименту (визначити мету, завдання, робочу гіпотезу, тощо); сформувати експериментальну та контрольну групи, здійснити рівномірний їх розподіл; здійснити підбір сучасних та актуальних методів дослідження; визначити початковий рівень фізичної готовності; здійснити підбір сучасних та дієвих технічних засобів; розпочати педагогічний експеримент; здійснити аналіз отриманих результатів (вхідний, проміжний та константувальний); сформулювати висновки та відпрацювати необхідні практичні рекомендації.

Нами очікується, що запропонована експериментальна програма ерготерапії (див. табл. 2) сприятиме: відновленню функціональності колінних суглобів; розвиток м'язової сили та витривалості; розвиток та удосконалення вестибулярної стійкості (координації); відновлення оптимальної спортивної форми; психофізичну готовність до систематичних занять обраним видом одноборства та участі у змаганнях різних рангів; нівелювання рецидивів отримання повторних травм колінних суглобів; відновленню активного способу життя. Таким чином, поставлені перед членами НДГ завдання виконанні, а головну мету дослідження – досягнуто.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено експериментальну програму ерготерапії спортсменок старших вікових груп (ветеранок), які спеціалізуються в боротьбі самбо на етапі відновлення після лікування травм колінних суглобів. Експериментальну програму планується реалізувати упродовж наступних основних чотирьох динамічних фаз: початкової (1-4 тижні), раннього відновлення (5-8 тижнів), середнього відновлення (9-12 тижнів) та пізнього відновлення (3-6 місяців) – із відповідним навчально-науковим (методичним) наповненням.

З огляду на вище викладене, доцільно констатувати, що запропонована членами науково-дослідної групи експериментальна програма ерготерапії представниць досліджуваної категорії є ефективним засобом відновлення після лікування травм колінних суглобів. Ця програма у майбутньому забезпечить покращення фізичних та психофізичних показників, що дозволяє не лише успішно повернутися до систематичних занять обраним видом спорту, але й підтримувати високу якість життя.

Результати дослідження впроваджені в систему ерготерапії спортсменок-ветеранок, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби, представниць збірних команд: Запорізької, Київської, Львівської та Харківської областей України. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають розроблення експериментальної програми ерготерапії юніорок (16-17 років, U17), які спеціалізуються в спортивних видах боротьби після лікування травм колінних суглобів.

Література

1. Баяндіна О., Катюкова Л., Стрельник М., Русанов А., Ніканоров О. Фізична реабілітація пацієнтів після артроскопічної реконструкції передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба на пізньому післяопераційному періоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2014. № 17. С. 625-629.
2. Бойченко Н.В., Чертов І.І., Пирог Ю.А., Алексєєв А.Ф. Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. *Єдиноборства*. 2020. № 3 (17). С. 4-12. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-3.01>
3. Ванюк Д.В., Алфьоров О.А., Нестеров О.С., Прядка М.О., Волошина І.П., Коряка Є.О. Апробація програми ерготерапії самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. № 7 (167). С. 41-47. [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2023.7\(167\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2023.7(167).08)
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)*. 2015. № 19 (127). С. 124-129.
5. Кравченко А.О., Тропін Ю.М. Особливості змагальної діяльності борчинь вільного стилю. *Сучасні погляди студентської молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини*. 2020. № 1. С. 79-82.

6. Кіндзер Б., Партико Н., Хуртенко О., Березяк К., Пришва О., Нестеров О. Програма психічної саморегуляції однокорців. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2021. № 6 (137). С. 66-71. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).15)
7. Русин Л.П., Пришва О.Б., Беседа Н.А., Нестеров О.С., Білобров В.М., Шевченко Т.Г. Програма ерготерапії юнаків, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби після лікування травм колінних суглобів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. № 5 (178). С. 162-170. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).33)
8. Саєнко С., Іванчикова С. Формування навичок самооборони у жінок за допомогою базових приймів техніки різних видів східних єдиноборств. *Науковий часопис Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології*. 2010. № 4. С. 196-199.
9. Халед О., Карпінська О. Остеоартроз колінного суглоба. Етіологія, лікування, реабілітація (аналітичний огляд літератури). *Травма*. 2021. № 22 (3). С. 5-11.
10. Хацяюк О., Сіренко Р., Русин Л., Ванюк Д., Беседа Н., Кирилюк В. Програма ерготерапії самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. № 7 (167). С. 171-179. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).36](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).36)
11. Хацяюк О.В., Ванюк Д.В., Сіренко Р.Р., Делямба М.М., Мартиненко О.М., Шепель Є.В. Апробація програми ерготерапії юнаків, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби, після лікування травм колінних суглобів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. № 5 (178). С. 202-210. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).40](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).40)
12. Хуртенко О.В., Білошицький В.В., Власко С.В., Партика С.С., Коновалов Д.О. Педагогічні умови формування психологічного профілю жінок-єдиноборців високої кваліфікації. *Інноваційна педагогіка*. 2020. № 24 (2). С. 197-200. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/24-2.39>
13. Werner, K., Zellner, J., Baumann, F., Pfeifer, C., Nerlich, M., Angele, P. Timing of anterior cruciate ligament reconstruction within the first year after trauma and its influence on treatment of cartilage and meniscus pathology. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*. 2017. № 25 (2). P. 418-425.

References

1. Baiandina, O., Katiukova, L., Strelnyk, M., Rusanov, A., Nikanorov, O. (2014). Fizychna rehabilitatsiia patsientiv pislia artroskopichnoi rekonstruktsii perednoi khrestopodibnoi zviyazky kolinnoho suhloba na piznomu pisliaoperatsiinomu periodi [Physical rehabilitation of patients after arthroscopic reconstruction of the anterior cruciate ligament of the knee joint in the late postoperative period]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*. K., № 17. P. 625-629. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/24-2.39>
2. Boichenko, N.V., Chertov, I.I., Pyroh, Yu.A., Aleksieiev, A.F. (2020). Analiz pokaznykiv zmahalnoi diialnosti vysokokvalifikovanykh dziudoistok lehkykh vahovykh katehorii [Analysis of indicators of competitive activity of highly qualified athletes specializing in judo (light weight categories)]. *Yedynoborstva*. Kh., № 3. P. 4-12. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-3.01>
3. Vaniuk, D.V., Alforov, O.A., Nesterov, O.S., Priadka, M.O., Voloshyna, I.P., Koriaka, Ye.O. (2023). Aprobatsiia prohramy erhoterapii sambistiv-veteraniv pislia likuvannia travm kolinnnykh suhlobiv [Approbation of the occupational therapy program for veteran sami athletes after treatment of knee joint injuries]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. K., № 7 (167). P. 41-47. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).08)
4. Hryhus, I. (2015). Suchasni uiavlennia shchodo zastosuvannia zasobiv fizychnoi rehabilitatsii u sportmeniv z poshkodzhenniam zviyazkovoho aparatu kolinnoho suhloba [Modern ideas about the use of physical rehabilitation in athletes with damage to the ligamentous apparatus of the knee joint]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky (fizychno vykhovannia i sport)*. Kh., № 19 (127). P. 124-129.
5. Kravchenko, A.O., Tropin, Yu.M. (2020). Osoblyvosti zmahalnoi diialnosti borchyn vilnoho stylu [Features of competitive activity of athletes who specialize in free style wrestling]. *Suchasni pohliady studentskoi molodi na fizychnu kulturu, sport ta zdorovia liudyi*. K., № 1. P. 79-82.
6. Kindzer, B., Partyko, N., Khurtenko, O., Bereziak, K., Pryshva, O., Nesterov, O. (2021). Prohrama psykhychnoi samorehuliatcii odnobortiv [The program of mental self-regulation of athletes specializing in martial arts]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. K., № 6 (137). P. 66-71. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).15)
7. Rusyn, L.P., Pryshva, O.B., Beseda, N.A., Nesterov, O.S., Bilobrov, V.M., Shevchenko, T.H. (2024). Prohrama erhoterapii yunakiv, yaki spetsializuiutsia v sportyvnykh vydyakh borotby pislia likuvannia travm kolinnnykh suhlobiv [Occupational therapy program for young men who specialize in wrestling sports after treatment of knee joint injuries]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. K., № 5 (178). P. 162-170. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.se-ries15.2024.5\(178\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.se-ries15.2024.5(178).33)
8. Saienko, S., Ivanchykova, S. (2010). Formuvannia navychok samooborony u zhinok za dopomohoiu bazovykh pryimiv tekhniki riznykh vydiv skhidnykh yedynoborstv [Formation of self-defense skills in women with basic techniques of different types of oriental martial arts]. *Naukovyi chasopys Innovatsiini tekhnologii v haluzi fizychnoho vykhovannia, sportu, rekreatsii ta valeologii*. Kh., № 4. P. 196-199.
9. Khaled, O., Karpinska, O. (2021). Osteoartroz kolinnoho suhloba. Etiologia, likuvannia, rehabilitatsiia (analitichnyi ohliad literatury) [Osteoarthritis of the knee joint. Etiology, treatment, rehabilitation (analytical literature review)]. *Tравма*. K., № 22 (3). P. 5-11.
10. Khatsaiuk, O., Sirenko, R., Rusyn, L., Vaniuk, D., Beseda, N., Kyryliuk, V. (2023). Prohrama erhoterapii sambistiv-veteraniv pislia likuvannia travm kolinnnykh suhlobiv [Occupational therapy program of veteran sami athletes after treatment of

knee joint injuries]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. K., № 7 (167). P. 171-179. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).36](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).36)

11. Khatsaiuk, O.V., Vaniuk, D.V., Sirenko, R.R., Delimamba, M.M., Martynenko, O.M., Shepel, Ye.V. (2024). Aprobatsiia prohramy erhoterapii yunakiv, yaki spetsializuiutsia v sportyvnykh vydakh borotby, pislia likuvannia travm kolinnnykh suhloviv [Approbation of the occupational therapy program for young men who specialize in wrestling sports after treatment of knee joint injuries]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. K., № 5 (178). P. 202-210. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).40](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).40)

12. Khurtenko, O.V., Biloshytskyi, V.V., Vlasko, S.V., Partyka, S.S., Konovalov, D.O. (2020). Pedagogichni umovy formuvannia psykholohichnoho profilu zhinok-yedynobortsiv vysokoї kvalifikatsii [Pedagogical conditions of formation of psychological profile of women specializing in martial arts (high qualification)]. *Innovatsiina pedahohika*. K., № 6 (137). P. 197-200. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/24-2.39>

13. Werner, K., Zellner, J., Baumann, F., Pfeifer, C., Nerlich, M., Angele, P. Timing of anterior cruciate ligament reconstruction within the first year after trauma and its influence on treatment of cartilage and meniscus pathology. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*. 2017. № 25 (2). P. 418-425.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).43](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).43)

УДК 796.035-053.4(4)

Трачук Сергій Васильович

*к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул.Фізкультури, 1, Київ -150, Україна,*

03150, trachuk_sergey@i.ua

ORCID -0000-0002-5580-0510

Голуб Віктор Анатолійович

к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри спортивних ігор та туризму.Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, вул. Ліцейна, 1, м. Кременець, 47003,

Україна, golub06va@ukr.net

ORCID -0000-0003-3123-7169

Довгаль Василь Іванович

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, вул. Ліцейна, 1, м.

Кременець, 47003, Україна, dovgal07@ukr.net

ORCID -0000-0003-3802-5388

Сиротюк Сергій Миколайович

асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання,

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, вул. Ліцейна, 1, м. Кременець,

Тернопільська область, 47003, Україна

s.s.0961347411@gmail.com

ORCID -0000-0002-0794-9038

ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ

Актуальність. Рухова активність є важливим складовою частиною здорового способу життя і її роль, особливо в дитячому віці, має велике значення, вона позитивно впливає на повноцінний віковий розвиток починаючи від дошкільників, зокрема сферою реалізації здорового та активного відпочинку, профілактики негативних змін, які з'являються у сучасному способі життя підростаючого покоління. Результати різносторонніх досліджень вказують, констатують що більше ніж три чверті (81 %) дошкільників, враховуючи дітей молодшого шкільного віку не виконують необхідну кількість рухової активності аеробної спрямованості зазначених у відповідних світових рекомендаціях з рухової активності для здоров'я. Стимулювання рухової активності протягом усього життя вимагає розробки багатогранної стратегії в багатьох секторах. Обмін інформацією та досвідом між різними країнами дозволить розробити та реалізувати національну міжгалузеву стратегію популяризації рухової активності.

Ключові слова: рухова активність, фізичне виховання, дошкільнята, здоров'я.

Trachuk Serhiy, Holub Viktor, Dovhal Vasyi, Syrotyuk Serhiy. European experience in the organization of physical activity of preschoolers. Physical activity is an important component of a healthy way of life and its role, especially in childhood, is of great importance, and it positively contributes to the full-fledged development of life, starting from preschoolers, in addition to the sphere of implementation healthy and active replacement, prevention of negative changes that appear in the current way of life of the growing generation. The results of various studies indicate that more than three quarters (81 %) of preschoolers, medical children of young school age do not forget the necessary amount of physical activity and aerobic direct. This statistic aims to identify the active vectors of European research on the organization and implementation of physical activity in preschoolers. The importance of the following light recommendations on air activity for health. Stimulating the flow of activity throughout everyday life leads to the development of a rich strategy in rich sectors. The exchange of information and evidence between different countries will allow the development and implementation of a national cross-sectional strategy for the promotion of physical activity. The study of characteristics and patterns of physical activity in the countries of the European Union suggests the need for an integrated approach to monitoring and implementing healthy physical activity. National physical activity recommendations for