

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).07
УДК: 796.82.015.134-615.851.83

Бабич Н. Л.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Полякова О. О.,
кандидат філософських наук, доцент кафедри соціальних і гуманітарних дисциплін
Національного університету цивільного захисту України
Березяк К. М.,
викладач кафедри практичної психології та педагогіки
Львівського державного університету безпеки життєдіяльності,
Мазур В. Й.,
викладач кафедри спорту та спортивних ігор
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка,
Шевченко Т. Г.,
старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 (превентивної
діяльності) Харківського національного університету внутрішніх справ,

ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЮНАКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНИХ ВИДАХ БОРТЬБИ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ КОРОНАВІРУСНОЇ ХВОРОБИ

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури встановлено, що питанням розроблення спеціалізованих програм, прикладних методик, технологій фізичної терапії (ерготерапії) спортсменів, зокрема юнаків 14-15 років, які спеціалізуються в однокористуваннях після лікування коронавірусної хвороби – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових розвідок та підкреслює актуальність (практичну складову) обраного напрямку дослідження.

Головною метою дослідження є розроблення програми фізичної терапії юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі після лікування коронавірусної хвороби. Під час теоретичного дослідження були використані наступні методи: абстракції, анкетування, вимірювання, експертного оцінювання, опитування, порівняння, спостереження тощо.

В процесі дослідно-аналітичної роботи розроблено програму фізичної терапії юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі після лікування коронавірусної хвороби. Розроблена членами науково-дослідної групи програма передбачає проходження юнаками досліджуваної категорії наступних етапів: коригуючий етап (17 занять); етап загальної фізичної підготовки (10 занять); етап техніко-тактичної та функціональної підготовки (18 занять). Вважаємо, що поетапне і збалансоване використання засобів фізичної терапії забезпечить: підвищення індивідуального рівня фізичної (спеціальної фізичної), техніко-тактичної та психологічної готовності юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі (інших видах спортивної боротьби) до змагальної діяльності. Перспективи подальших наукових розвідок передбачають проведення апробації експериментальної програми фізичної терапії юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі після лікування коронавірусної хвороби.

Ключові слова: адаптація, відновлення, греко-римська боротьба, інструментарій, коронавірусна хвороба, однокористування, педагогічні умови, програма, фізична терапія, юнаки, функціональна підготовка

Babych N., Poliakova O., Bereziak K., Mazur V., Shevchenko T. Physical therapy program for young people who specialize in wrestling sports after treatment of coronavirus disease. According to the results of the analysis of scientific-methodical, special and reference literature established, insufficient number of scientific and methodological works on the development of specialized programs, applied methods, technologies of physical therapy (occupational therapy) of athletes, in particular young men aged 14-15, who specialize in martial arts after treatment of coronavirus disease, which requires further research and emphasizes the relevance (practical component) of the chosen area of research.

The main purpose of the study is to develop a program of physical therapy for young people aged 14-15 who specialize in Greco-Roman wrestling after treatment of coronavirus disease. During the theoretical research the following methods were used: abstraction, questionnaire, measurement, expert evaluation, survey, comparison, observation, etc.

In the process of research and analytical work developed a program of physical therapy for young people 14-15 years old, who specialize in Greco-Roman wrestling after treatment of coronavirus disease. The program developed by the members of the research group provides for the young people to go through the following stages of the research category: corrective stage (17 classes); stage of general physical training (10 classes); stage of technical-tactical and functional training (18 classes). We believe that the gradual and balanced use of physical therapy will provide: increase the individual level of physical (special physical), technical, tactical and psychological readiness of young people 14-15 years' old who specialize in Greco-Roman wrestling (other sports) for competitive activities. Prospects for further scientific research include approbation of an experimental program of physical therapy for young people aged 14-15 who specialize in Greco-Roman wrestling after treatment of coronavirus disease.

Keywords: adaptation, recovery, Greco-Roman wrestling, tools, coronavirus disease, martial arts, pedagogical

conditions, program, physical therapy, youth, functional training

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Всесвітня пандемія коронавірусної хвороби (COVID-19) призвела до значного погіршення стану здоров'я представників різних груп населення зокрема – юнаків, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі.

На сьогодні греко-римська боротьба є «базовим» видом одноборства, який забезпечує всебічний та гармонійний розвиток особистості. Крім цього, в процесі систематичних занять зазначеним вище видом спортивної боротьби у юнаків, а також представників інших вікових груп формуються ключові компетентності: мужність, сила та психологічна стійкість. Необхідно також підкреслити, що греко-римська боротьба є чудовим засобом формування надійного резерву захисників України.

Необхідно підкреслити, що неодмінною рисою сучасної греко-римської боротьби є складність ведення навчально-тренувальних та змагальних сутичок, яка обумовлена постійним опором супротивника, що у свою чергу спричиняє зростання втоми, яка є негативним збиваючим фактором. У динаміці змагальної сутички, спортсмен повинен знати, а також уміти реалізувати різноманітні техніко-тактичні дії (прийоми), які потребують значного прояву фізичних (спеціальних фізичних) якостей та психологічної стійкості тощо.

Враховуючи динаміку навчально-тренувального процесу, а також змагальної діяльності юнаків (представників інших вікових груп), які спеціалізуються у греко-римській боротьбі, на сьогодні актуальним є пошук дієвих методик, педагогічних технологій, програм (форм, методів, засобів тощо) фізичної терапії і ерготерапії спортсменів після лікування коронавірусної хвороби. Організація ефективної системи фізичної терапії (ерготерапії) одноборців різних вікових груп (вагових категорій) сприятиме прискореному (без ускладнень психічного та фізичного здоров'я) поверненню борців до навчально-тренувального процесу та участі їх у змаганнях різних рангів.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 (превентивної діяльності) Харківського національного університету внутрішніх справ, а також профільних кафедр закладів вищої освіти відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (ініціативний науковий проект «Фізична терапія одноборців», 2022 р.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій (1 етап дослідження, липень-жовтень 2021 р.) дозволив визначити низку учених: Г. Арзютова [1], Ф. Загуру, С. Зубрицького [2], М. Корюкаєва, Ю. Мартинова, А. Соболенка [3], К. Ананченка, О. Хацаюка, Ф. Загуру, Л. Огнюву [4] та інших фахівців одноборств (П. Годинського, О. Баламутова, А. Дзигасова, В. Новохатка, А. Телебана), які у своїх працях висвітлили актуальні питання організації системи багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі (спортивних видах боротьби).

Цікавими за своїм змістом та сутнісними характеристиками є напрацювання: М. Вітасса, М. Саголе, Е. Клині [5], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, С. Карасевича, В. Складенка, В. Оленченка [6], Є. Добродуба, А. Захаріна, Є. Захаріна [7], О. Хацаюка, Л. Русин, Д. Ванюк, А. Слатвінської, Д. Стеценка, А. Клюки, І. Садовської [8] та інших учених і практиків (Л. Бабінця, О. Беспалової, І. Донець, І. Ковальова, А. Шемчука) у яких розкриваються шляхи вирішення проблем з організації заходів фізичної терапії (ерготерапії) представників різних груп населення після лікування коронавірусної хвороби.

Заслужують уваги наукові праці провідних учених і практиків: В. Сазонова [9], П. Рибалки, Л. Русин, І. Шанти, А. Титовича, С. Лазоренка, О. Хацаюка [10], Л. Русин [11], Г. Гончара, Т. Булгакової, С. Лазоренка, С. Хоменка, Р. Стасюка [12] та інших фахівців (К. Ананченка, О. Базильчука, А. Герцика, Б. Кіндзера, Т. Христової), у яких викладені результати апробації експериментальних програм (методик, технологій тощо) фізичної терапії, ерготерапії спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах та інших видах спорту.

На підставі отриманих результатів членами науково-дослідної групи (Н. Бабич, О. Хацаюк, О. Полякова, К. Березяк, В. Мазур, Т. Шевченко, А. Телебан – провідні учені та практики у обраному напрямі дослідження) встановлено, що проблематиці розроблення спеціалізованих програм, прикладних методик, (технологій тощо) фізичної терапії, ерготерапії спортсменів, зокрема юнаків, які спеціалізуються в одноборствах після лікування коронавірусної хвороби – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових розвідок та підкреслює актуальність (практичну складову) обраного напрямку дослідження.

Мета статті. Головною метою дослідження є розроблення програми фізичної терапії юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі після лікування коронавірусної хвороби.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- провести аналіз науково-методичної літератури у напрямі організації системи багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі (спортивних видах боротьби);
- здійснити моніторинг Інтернет-ресурсів (аналіз спеціальної та довідкової літератури) з проблем організації заходів фізичної терапії (ерготерапії) представників різних груп населення після лікування коронавірусної хвороби;
- визначити ефективні програми, методики (технології тощо) фізичної терапії, ерготерапії спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах.

Методи дослідження. Під час теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи (НДГ) були використані наступні методи: абстракції, анкетування, вимірювання, експертного оцінювання, опитування, порівняння, спостереження тощо. Необхідно підкреслити, що в процесі дослідно-аналітичної роботи також використано досвід багаторічної підготовки одноборців високої кваліфікації, які спеціалізуються в греко-римській боротьбі (інших видах спортивної боротьби).

Виклад основного матеріалу дослідження. У динаміці другого етапу теоретичного дослідження (листопад-

грудень 2021 р.), опираючись на результати попередніх емпіричних досліджень у обраному напрямі [5, 6, 8], а також враховуючи напрацювання провідних учених і практиків: Л. Бабінець, В. Барабашової, В. Задорожної, А. Калініної, О. Панченка, встановлено, що після лікування коронавірусної хвороби у переважній більшості пацієнтів спостерігається запалення легенів (пневмонія). Це у свою чергу негативно впливає на процеси відновлення організму представників досліджуваної категорії, що потребує відповідного постковідного супроводу.

Аналізуючи можливі ускладнення й інші негативні прояви впливу на організм індивіду коронавірусної хвороби, членами НДГ розроблено програму фізичної терапії юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі після лікування коронавірусної хвороби (табл. 1).

Очікується, що запропонована нами експериментальна «Програма» (табл. 1) сприятиме позитивним зрушенням у стані здоров'я представників досліджуваної категорії, а саме: нормалізується легенева гемодинаміка; активізується розсмоктування запального пневмонічного вогнища; інтенсифікується дренажна функція бронхів; покращиться функція апарату зовнішнього дихання; нівелюються можливі спасечні процеси у легенях; підвищиться стимуляція імунологічної та неспецифічної резистентності організму; пришвидшаться регенеративні процеси у бронхо-легеневій системі, тощо.

Таблиця 1

Програма фізичної терапії юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі після лікування коронавірусної хвороби

№ з/п	№ Теми напрямів фізичної терапії	Тривалість заходів фізичної терапії (у хв)	Кількість навчально-тренувальних занять (заг. час. у хв)	№ Заняття (зміст навчальних питань)
1	2	3	4	5
І. Коригуючий етап				
1.1	1. Дихальна гімнастика	30	2 (60)	<u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Вивчення (коригування) техніки вільного дихання. Н.П. 2. Вивчення та тренування дихальних кат (за Б. Кіндзером). Н.П. 3. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи на місці та в русі. <u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Тренування дихальних кат (за Б. Кіндзером). Н.П. 2. Вивчення та тренування комплексів вільних вправ на 8 та більше рахунків. Н.П. 3. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи на місці та в русі.
1.2	2. Оздоровча ходьба (помірний біг)	30	2 (60)	<u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Н.П. 2. Ходьба помірною ходю 1500-1800 м. Н.П. 3. Розтягнення (стречинг). Дихальні ката (за Б. Кіндзером). <u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Н.П. 2. Спортивна ходьба 400-600 м. Н.П. 3. Чергування ходьби з помірним бігом 1800-2500 м.
1.3	3. Скандинавська ходьба	45	2 (90)	<u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Н.П. 2. Вивчення та тренування техніки руху із використанням методу «Скандинавська ходьба». Н.П. 3. Розтягнення (стречинг). Дихальні ката (за Б. Кіндзером). <u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі.

				Н.П. 2. Рух методом «Скандинавсь-ка ходьба» 3000-3500 м. Н.П. 3. Розтягнення (стречинг).
1.4	4. Біг	45	2 (90)	<u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Загально-розвиваючі та стрибково-бігові вправи. Н.П. 2. Тренування техніки бігу на 1200-1800 м. Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг). <u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Загально-розвиваючі (стрибково-бігові вправи). Н.П. 2. Човниковий біг 10х10 м. Н.П. 3. Тренування техніки бігу 2800-3200 м. Н.П. 4. Заминка, розтягнення (стречинг).
1.5	5. Аеробні вправи на кардіотренажерах	45	3 (135)	<u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Загально-розвиваючі (дихальні) та спеціальні вправи в русі та на місці. Н.П. 2. Тренування на гребному тренажері (4800-5000 м). Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг). <u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Комплекси вільних вправ на 8 та більше рахунків. Н.П. 2. Тренування техніки бігу на біговій доріжці (3500-4000 м). Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг). <u>Заняття № 3.</u> Н.П. 1. Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Спеціальні вправи в парах. Н.П. 2. Тренування на велотренажері (5500-6000 м). Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг).
1.6	6. Рухливі ігри	60	3 (180)	<u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у волейбол. Н.П. 2. Імітація технічних дій (коронних прийомів) на місці та в русі. Н.П. 3. Загально-розвиваючі вправи на гімнастичній перекладені та брусах. Заминка, розтягнення (стречинг). <u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у міні-футбол. Н.П. 2. Загально-фізична підготовка та силових тренажерах. Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг).
				<u>Заняття № 3.</u> Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у регбол. Н.П. 2. Колове тренування (спеціальна спрямованість). Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг).
1.7	7. Суміжний тренінг	60	3 (180)	<u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в русі та на місці. Н.П. 2. Плавання вільним стилем (до 30 хв) Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг). <u>Заняття № 2.</u>

				<p>Н.П. 1. Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Комплекси вільних вправ на 8 та більше рахунків.</p> <p>Н.П. 2. Спортивне орієнтування (маршрут до 4 км).</p> <p>Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг).</p> <p><u>Заняття № 3.</u></p> <p>Н.П. 1. Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі.</p> <p>Н.П. 2. Велопробіг (до 40-45 хв помірної їзди).</p> <p>Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг).</p>
Всього за I етап			17 (795)	-----
II. Етап загальної фізичної підготовки				
2.1	8. Відновлення та розвиток силових якостей	60	2 (120)	<p><u>Заняття № 1.</u></p> <p>Н.П. 1. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи на місці та в русі. Відпрацювання технічних дій з партнером.</p> <p>Н.П. 2. Силові вправи на багато прольотних перекладинах (брусах). Комплексне силове тренування.</p> <p>Н.П. 3. Розтягнення (стречинг). Дихальні ката (за Б. Кіндзером).</p> <p><u>Заняття № 2.</u></p> <p>Н.П. 1. Силові вправи з партнером.</p> <p>Н.П. 2. Колове тренування (спеціальної спрямованості).</p> <p>Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг).</p>
2.2	9. Відновлення та розвиток швидкісно-силових якостей	60	2 (120)	<p><u>Заняття № 1.</u></p> <p>Н.П. 1. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи з партнером.</p> <p>Н.П. 2. Відпрацювання технічних дій та комбінацій. Інтервальний тренінг «коронних» технічних дій.</p> <p>Н.П. 3. Розтягнення (стречинг). Дихальні ката (за Б. Кіндзером).</p> <p><u>Заняття № 2.</u></p> <p>Н.П. 1. Спеціальні вправи з партнером на місці та в русі.</p> <p>Н.П. 2. Швидкісне відпрацювання технічних дій та комбінацій у стійці.</p> <p>Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг).</p>
2.3	10. Відновлення та розвиток витривалості	60	3 (120)	<p><u>Заняття № 1.</u></p> <p>Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у регбол.</p> <p>Н.П. 2. Відпрацювання технічних дій у стійці та партері. Рівномірний біг до 2000-2500 м.</p> <p>Н.П. 3. Розтягнення (стречинг). Дихальні ката (за Б. Кіндзером).</p> <p><u>Заняття № 2.</u></p> <p>Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у баскетбол.</p> <p>Н.П. 2. Відпрацювання технічних дій та комбінацій в партері. Удосконалення техніки та тактики контратакуючої боротьби у стійці.</p> <p>Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг).</p> <p><u>Заняття № 3.</u></p> <p>Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у регбол.</p> <p>Н.П. 2. Відпрацювання кидків через</p>

				спину із різними захватами. Н.П. 3. Рівномірний біг до 3000 м.
2.4	11. Відновлення та розвиток спеціальних якостей	60	3 (120)	<p><u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Спеціальні вправи на місці та в русі з партнером. Н.П. 2. Відпрацювання техніки боротьби в партері. Відпрацювання техніки утримань супротивника в положенні на спині різними способами. Н.П. 3. Комплексне силове тренування із використанням засобів «кросфіт».</p> <p><u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Спеціальні вправи на місці та в русі з партнером. Н.П. 2. Відпрацювання технічних дій у стійці. Удосконалення тактичних зв'язок (комбінацій). Відпрацювання контратакуючих дій. Н.П. 3. Загальна фізична підготовка (коловим методом, спеціальна спрямованість).</p> <p><u>Заняття № 3.</u> Н.П. 1. Спеціальні вправи на місці та в русі з партнером. Н.П. 2. Відпрацювання техніки «коронних» кидків із подальшим утримання супротивника на спині. Відпрацювання техніки уходів та контратаки з положення утримання супротивником різними способами. Н.П. 3. Комплексне силове тренування із використанням засобів «кросфіт».</p>
Всього за II етап			10 (480)	-----
III. Етап техніко-тактичної та функціональної підготовки				
3.1	12. Відновлення та розвиток технічної підготовленості у стійці	90	3 (270)	<p><u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи (технічні дії) на місці та в русі. Н.П. 2. Відпрацювання техніки проходів в тулуб, нирків під руку. Удосконалення техніки та тактики «коронних» прийомів. Н.П. 3. Комплексне силове тренування (із використанням засобів «кросфіт»).</p> <p><u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у регбол. Н.П. 2. Відпрацювання кидків захватом за руку та переводів. Швидкісно-силове тренування. Н.П. 3. Розтягнення (стречинг). Дихальні ката (за Б. Кіндзером).</p> <p><u>Заняття № 3.</u> Н.П. 1. Відпрацювання технічних дій у стійці: вивід суперника із рівноваги, переводи, нирки під руку, проходи в корпус. Н.П. 2. Удосконалення кидків прогином (різними способами). Удосконалення техніки та тактики захисту від кидків прогином. Н.П. 3. Загальна фізична підготовка (коловим методом, спеціальна спрямованість).</p>

3.2	13. Відновлення та розвиток технічної підготовленості у партері	90	3 (270)	<p><u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи на місці та в русі із партнером. Н.П. 2. Удосконалення техніки накатів супротивника в партері. Захист від накатів та контратака. Н.П. 3. Утримання супротивника різними способами. Ухід з положення «міст». Н.П. 4. Заминка, розтягнення (стречинг).</p> <p><u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у регбол. Н.П. 2. Удосконалення техніки перевертання супротивника на спину в положенні «партер». Н.П. 3. Удосконалення контратакуючих дій при спробі супротивника виконати накат. Н.П. 4. Загальна фізична підготовка (коловим методом, спеціальна спрямованість).</p> <p><u>Заняття № 3.</u> Н.П. 1. Відпрацювання технічних дій та комбінацій в партері. Н.П. 2. Удосконалення техніки</p>
				<p>виконання накатів та переверотів супротивника в положенні «партер». Н.П. 3. Навчально-тренувальні сутички в партері.</p>
3.3	14. Відновлення та розвиток тактичної підготовленості у стійці	90	3 (270)	<p><u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у регбол. Н.П. 2. Відпрацювання техніки та тактики виведення супротивника із рівноваги різними способами. Н.П. 3. Загальна фізична підготовка (коловим методом, спеціальна спрямованість).</p> <p><u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Відпрацювання технічних дій та комбінацій у стійці. Н.П. 2. Моделювання індивідуальних тактичних (коронних) комбінацій. Н.П. 3. Загальна фізична підготовка (із використанням засобів «кросфіт»).</p> <p><u>Заняття № 3.</u> Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у баскетбол. Н.П. 2. Моделювання тактичних комбінацій проходу в тулуб супротивнику із подальшим кидком прогином (посадкою). Н.П. 3. Навчально-тренувальні сутички у стійці (відпрацювання індивідуальних завдань).</p>
3.4	15. Відновлення та розвиток тактичної підготовленості у партері	90	3 (270)	<p><u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Відпрацювання техніко-тактичних дій у партері (індивідуальні завдання). Н.П. 2. Двостороння гра за спрощеними правилами у регбол. Н.П. 3. Загальна фізична підготовка (коловим методом, спеціальна</p>

				спрямованість). <u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Відпрацювання технічних дій переводу супротивника в положення лежачи. Н.П. 2. Удосконалення техніки та тактики утримань супротивника різними способами. Н.П. 3. Навчально-тренувальні сутички (індивідуальні завдання) в партері. <u>Заняття № 3.</u> Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у регбол. Н.П. 2. Тренування техніки та тактики уходів з положення утримання на спині (мосту) супротивником різними способами. Н.П. 3. Удосконалення техніки та
				тактики виконання накатів та перевертань супротивника на спину в положенні партеру.
3.5	16. Функціональна підготовка	90	3 (270)	<u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у регбол. Н.П. 2. Загальна фізична підготовка (із використанням засобів «кросфіт»). Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг). <u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у міні-футбол. Н.П. 2. Швидкісно-силове тренування (відпрацювання технічних дій та комбінацій у стійці в умовах обмеження часу). Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг). <u>Заняття № 3.</u> Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у регбол. Н.П. 2. Загальна фізична підготовка (із використанням методики «колового тренування»). Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг).
3.6	17. Комплексне удосконалення техніки та тактики	90	3 (270)	<u>Заняття № 1.</u> Н.П. 1. Удосконалення техніко-тактичних дій і комбінацій у стійці. Н.П. 2. Удосконалення техніки та тактики «коронних» технічних дій у стійці. Н.П. 3. Навчально-тренувальні сутички (індивідуальні завдання) в партері. <u>Заняття № 2.</u> Н.П. 1. Удосконалення тактики захисту від атаки супротивника в тулуб. Н.П. 2. Удосконалення контратакуючих дій в положенні «партер». Н.П. 3. Навчально-тренувальні сутички (індивідуальні завдання) у стійці. <u>Заняття № 3.</u> Н.П. 1. Відпрацювання техніки утримання супротивника в положенні «міст» різними способами. Н.П. 2. Швидкісно-силове тренування в умовах обмеження часу. Н.П. 3. Навчально-тренувальні сутички

		(індивідуальні завдання).
Всього за III етап	18 (1620)	-----
Всього за курс фізичної терапії	45 (2895)	-----

Відповідно до очікуваних результатів, можливим є прискорене відновлення фізичної (спеціальної фізичної), психологічної, технічної та тактичної підготовленості юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі, що забезпечить збалансоване та поетапне підвищення їхніх показників змагальної діяльності. Таким чином, поставлені перед членами НДГ завдання виконані, а головна мета дослідження – досягнута.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено експериментальну програму фізичної терапії юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі після лікування коронавірусної хвороби.

Розроблена програма передбачає проходження юнаками досліджуваної категорії наступних етапів: коригуючий етап (передбачає 17 занять); етап загальної фізичної підготовки (передбачає 10 занять); етап техніко-тактичної та функціональної підготовки (передбачає 18 занять). Вважаємо, що поетапне і збалансоване використання засобів фізичної терапії забезпечить: підвищення індивідуального рівня фізичної (спеціальної фізичної), техніко-тактичної та психологічної готовності юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі (інших видах спортивної боротьби) до змагальної діяльності. Тренерам з греко-римської боротьби збірних команд областей України рекомендується впровадити у систему багаторічної підготовки борців досліджуваної категорії (наприкінці етапу техніко-тактичної та функціональної підготовки) спеціальні психофізичні, а також високофункціональні комплекси, що підвищать ефективність заходів фізичної терапії.

Результати дослідження впроваджені у систему фізичної терапії, ерготерапії одноборців (юнаків), які спеціалізуються у греко-римській боротьбі, членів збірних команд: Львівської, Полтавської, Харківської та Хмельницької областей. Перспективи подальших наукових розвідок у обраному напрямі передбачають: проведення апробації експериментальної програми фізичної терапії юнаків (14-15 років), які спеціалізуються у греко-римській боротьбі після лікування коронавірусної хвороби; розроблення методики фізичної терапії юнаків, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби після лікування травм колінного суглобу із використанням засобів кінезіологічного тейпування.

Література

1. Арзютов Г.М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо) : автореф. дис. ... докт. пед. наук. : 13.00.02. (13.00.04). Київ, 2000. 41 с.
2. Загура Ф., Зубрицький С. Особливості застосування ігор та спеціалізованих ігрових комплексів з борцями початківцями греко-римського стилю. Молода спортивна наука України. Львів, 2012. – Том 1. С. 94-98.
3. Корюкаєв М.М., Мартинов Ю.О., Соболенко А.І. Вплив швидкісно-силових якостей на фізичну підготовленість студентів у процесі занять вільною боротьбою. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 12 (144). С. 14-17.
4. Ананченко К.В., Хацаюк О.В., Загура Ф.І., Огньова Л.Ю. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років. «Єдиноборства». Харків, 2020. – № 2 (16). С. 4-13.
5. Vitacca M., Carone M., Clini E., et al. Joint Statement on the Role of Respiratory Rehabilitation in the COVID-19 Crisis: The Italian Position Paper. *Respiration* 2020; 99: 493-499.
6. Хацаюк О.В., Кіндзер Б.М., Карасевич С.А., Скляренко В.П., Оленченко В.В. Програма фізичної терапії одноборців-ветеранів після лікування коронавірусної хвороби (COVID-19). Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2021. – № 74 (Т.1). С. 162-167.
7. Добродуб Є.З., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А. Особливості дистанційного навчання з дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу». Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2021. – № 78 (Т.1). С. 181-186.
8. Хацаюк О.В., Русин Л.П., Ванюк Д.В., Слатвінська А.А., Стеценко Д.Ю., Ключка А.М., Садовська І.Ю. Перевірка ефективності методики фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після лікування коронавірусної хвороби (COVID-19). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 8 (139). С. 110-117.
9. Сазонов В.В. Корекція процесів відновлення в організмі кваліфікованих борців : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2017. 20 с.
10. Рибалко П.Ф., Русин Л.П., Шанта І.Ф., Титович А.О., Лазоренко С.С., Хацаюк О.В. Сутнісні характеристики формування готовності фахівців фізичного виховання і спорту до використання методики кінезіотейпування. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Київ, 2021. – Вип. 82. С. 127-133.
11. Русин Л. Програма формування готовності тренерів з одноборств до застосування засобів фізичної терапії в системі самоосвіти : колект. моногр. Вінниця : Європейська наукова платформа, 2021. С. 1-33.
12. Гончар Г.І., Булгакова Т.М., Лазоренко С.А., Хоменко С.В., Стасюк Р.М. Критерії, рівні сформованості готовності фахівців фізичного виховання та спорту до використання методики кінезіологічного тейпування в професійній діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 9 (140). С. 41-61.

References

1. Arzyutov G. Theory and methods of stage-by-stage training of athletes (based on judo): abstract dis. ... Dr. ped.

Science: 13.00.02. (13.00.04.). Kyiv, 2000. 41 p.

2. Zagura F., Zubrytsky S. Features of the use of games and specialized game complexes with novice wrestlers Greco-Roman style. Young sports science of Ukraine. Lviv, 2012. – Т. 1. p. 94-98.

3. Koryukaev M., Martynov Yu., Sobolenko A. Influence of speed and strength qualities on physical fitness of students in the process of freestyle wrestling. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 12 (1443). p. 14-17.

4. Ananchenko K., Khatsaiuk O., Zagura F., Ogniyova L. Improvement of technical and tactical training of judokas aged 17-18. «Martial arts». Kharkiv, 2020. – Issue 2 (16). p. 4-13.

5. Vitacca M., Carone M., Clini E., et al. Joint Statement on the Role of Respiratory Rehabilitation in the COVID-19 Crisis: The Italian Position Paper. Respiration 2020; 99: 493-499.

6. Khatsaiuk O., Kindzer B., Karasevich S., Sklyarenko V., Olenchenko V. Physical therapy program for veteran fighters after treatment of coronavirus disease (COVID-19). Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools. Zaporizhzhia, 2021. – Issue 74 (T.1). p. 162-167.

7. Dobrodub E., Zakharina A., Zakharina E. Features of distance learning in the discipline "Theory and methods of fitness". Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools. Zaporizhzhia, 2021. – Issue 78 (T.1). p. 181-186.

8. Khatsayuk O., Rusyn L., Vanyuk D., Slatvinska A., Stetsenko D., Klyuka A., Sadovska I. Testing the effectiveness of physical therapy methods for female students of higher education institutions after treatment of coronavirus disease (COVID-19). Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue 8 (139). p. 110-117.

9. Sazonov V. Correction of recovery processes in the body of skilled fighters: abstract diss. ... Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.01. Kyiv, 2017. 20 p.

10. Rybalko P., Rusyn L., Shanta I., Titovych A. Lazorenko S., Khatsayuk O. Essential characteristics of the formation of readiness of specialists in physical education and sports to use the technique of Kinesiotaping. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 5. Pedagogical sciences: realities and prospects. Kyiv, 2021. – Issue 82. p. 127-133.

11. Rusin L. The program of formation of readiness of trainers on martial arts to application of means of physical therapy in system of self-education: collect. monogr. Vinnitsa: European Scientific Platform, 2021. p. 1-33.

12. Gonchar G., Bulgakova T., Lazorenko S., Khomenko S., Stasiuk R. Criteria, levels of formation of readiness of specialists in physical education and sports to use the technique of kinesiological taping in professional activities. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2022. – Issue 9 (140). p. 41-61.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).08

УДК 796.323.2:378(045)

Бондар А. А.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницький торговельно - економічний інститут ДТЕУ,
Дусь С. В.
викладач кафедри фізичного виховання та ЛФК
Вінницькій національній медичній університет ім. М. І. Пирогова,
Колос О. А.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Вінницький національний технічний університет

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛІСТОК У НЕПРОФІЛЬНИХ ЗВО

У статті проведений аналіз технічної підготовленості студенток, які займаються баскетболом в складі збірної команди університету. Проведене нами опитування експертів з подальшим заповненням анкет дозволило отримати оцінку показників технічної підготовленості баскетболісток. Проаналізувавши отримані дані ми виявили, що найкраще гравці збірної команди університету володіють таким елементом техніки гри у баскетбол, як ловля м'яча 7,5 бала. Найменше балів серед усіх показників технічної підготовленості баскетболісток отримали три: кидки в кошик з середньої дистанції 5,5, кидки в кошик з дальньої дистанції 4,9, переміщення гравця 4,6. Отримавши вище представленні данні нами були розроблені методичні рекомендації направлені на удосконалення показників техніки для спортсменів які займаються у секції баскетбол у ЗВО та впровадженні у тренувальний процес. Проведене нами дослідження виявило що всі показники техніки кваліфікованих баскетболісток виростили на 20-30 %, що вказує на ефективність розроблених нами методичних рекомендацій.

Ключові слова: технічна підготовленість, баскетбол, студентки.

Bondar A., Dus S., Kolos O. Improvement of technical preparedness of basketball students in non-profile.
The article analyzes the technical readiness of students who play basketball as part of the university team. After analyzing the