

3. Kolos, O.A., Pidluzhnyak, O.I., & Chkhan, A.A. (2023) The influence of physical activity and sports on overcoming stress among university students. Proceedings of the III scientific and technical conference of VNTU divisions. Vinnytsia. Access mode: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-fmt/all-fmt-2023/paper/view/17266>.
4. Podsitkov, I. V. (2019) The positive influence of physical education on the psychological state of students in the conditions of martial law in Ukraine. [Health of the nation and improvement of physical culture and sports education: materials of the 3rd international]. Science and practice Conf., Nat. technical University "Kharkiv Polytechnic Institute". Kharkiv. P. 301-303.
5. Yadviga Yu.P., Korobeynikov G.V., Petrov G.S., Koval S.B., Dudnyk O.K. (2009). The influence of motor activity on the psycho-emotional state of students of a university of economic specialties in modern conditions of study. Pedagogika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. 12. P. 202-204
6. Kozina, Zh. L., Vitsko, A. N., Vorobyova, V. A., & Yarenchuk, I. V. (2008). Basketball as a factor of harmonious combination of mental and physical development of students. Pedagogy, Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports, 6, 113-117.
7. Tsos A. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors / A. Tsos, L. Sushchenko, N.Bielikova, S. Indyka // Journal of Physical Education and Sport. – 2016, Vol. 16(3), Art 159 pp. 1008–1011. Doi: 10.7752/jpes.2016.03159

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).33)  
УДК: 615.851.3:796.8-015

**Русин Л. П.,**  
кандидат медичних наук,  
доцент кафедри основ медицини ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород  
<https://orcid.org/0000-0002-0839-1072>

**Пришева О. Б.,**  
кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету, м. Івано-  
Франківськ  
<http://orcid.org/0000-0002-3727-5142>

**Беседа Н. А.**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти Полтавського інституту економіки і права  
Університету «Україна», м. Полтава  
<https://orcid.org/0000-0002-1454-1938>

**Нестеров О. С.,**  
В.о. завідувача кафедри фізичного виховання і спорту Таврійського державного агротехнологічного  
університету імені Дмитра Моторного, м. Запоріжжя  
<https://orcid.org/0000-0001-5016-6314>

**Білобров В. М.,**  
викладач фізичної культури фахового коледжу міжнародного гуманітарного університету, м. Одеса  
<https://orcid.org/0009-0002-7170-3822>

**Шевченко Т. Г.,**  
старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Харківського  
національного університету внутрішніх справ, м. Харків  
<https://orcid.org/0000-0003-2800-4567>

## ПРОГРАМА ЕРГОТЕРАПІЇ ЮНАКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В СПОРТИВНИХ ВИДАХ БОРОТЬБИ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ ТРАВМ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ

На сьогодні бойові мистецтва є ефективним засобом формування надійного резерву захисників та захисниць України. Під час систематичних занять обраним видом одноборства в індивіда розвиваються основні фізичні якості, формуються лідерські якості, а також психологічна стійкість до несприятливих факторів оточуючого середовища. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що актуальним питанням організації системи ерготерапії юнаків, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби після лікування травм колінних суглобів присвячено недостатню кількість наукових праць. Це підкреслює актуальність, своєчасність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Дослідження виконано згідно плану ініціативного наукового проєкту «Ergo Therapy of knee joints». В процесі дослідно-аналітичної роботи членами науково-дослідної групи були використані наступні методи дослідження: ідеалізації, формалізації, аксіоматичні, історичні і логічні, сходження від конкретного. В результаті теоретичного дослідження розроблено експериментальну програму ерготерапії юнаків, які спеціалізуються в боротьбі самбо після лікування травм колінних суглобів.

**Ключові слова:** боротьба, відновлення, ерготерапія, засоби, кінезіологічне тейпування, методика, програма TRX, самбо, теорія, попередження травматизму, юнаки

**Rusyn Ljudmyla, Pryshva Oles, Beseda Nataliia, Nesterov Oleksii, Belobrov Vladimir, Shevchenko Taras. Occupational Therapy Program for young men who Specialize in wrestling sports after treatment of knee joint injuries.** Today, Martial Arts are an effective means of forming a reliable reserve of defenders of Ukraine. During systematic training in a chosen type of Martial Art, an individual develops basic Physical Qualities, develops leadership Qualities, as well as psychological resistance to adverse environmental factors. The Analysis of the latest Research and publications in the chosen field of Scientific Research shows that insufficient number of Scientific works are devoted to the topical issue of the organization of the Occupational Therapy System of young men who Specialize in Martial Arts after treatment of knee joint injuries. This emphasizes the relevance, timeliness and Practical component of the chosen direction of Scientific Research. The Research was carried out according to the Plan of the initiative Scientific Project "Ergo Therapy of knee joints". Research methods: idealization, formalization, axiomatic, historical and logical, descent from concrete.

As a Result of Theoretical Research, we have developed an Experimental Program of occupational Therapy for young men who Specialize in wrestling Sports after treatment of knee joint injuries. The Results of the study are implemented in the Occupational Therapy System of wrestlers, members of National teams of Higher Education Institutions of Ukraine.

The Occupational Therapy Program involves the use of the following tools (components): kinesiological taping, elements of TRX, elements of basic Sambo etc. Prospects for further Research in the chosen field of Scientific Research include the organization of a Pedagogical Experiment to test the effectiveness of the Occupational Therapy Program for young men who Specialize in Sambo Wrestling after treatment of knee joint injuries.

**Keywords:** wrestling, recovery, occupational Therapy, means, kinesiological taping, technique, TRX, Sambo, theory, injury prevention, young men

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Беручи до уваги аналітичні звіти провідних фахівців бойових мистецтв: А. Алексєєва, К. Ананченка, Н. Бойченко, І. Вако, Р. Любича, В. Откидача, Ю. Тропіна, М. Хасанова, О. Хацаюка – доцільно констатувати, що на сьогодні спортивні види боротьби (боротьба самбо, вільна та греко-римська боротьба, дзюдо, джиу-джицу та інш.) набувають популярності серед представників різних груп населення. Необхідно виділити, що спортивні види боротьби й інші одноборства в реаліях сьогодення є ефективним засобом формування надійного резерву захисників та захисниць України. Під час систематичних занять обраним видом спортивної боротьби (бойовим мистецтвом) в індивіда розвиваються основні фізичні якості, формуються лідерські якості, навички самозахисту, а також психологічна стійкість до несприятливих факторів оточуючого середовища.

Важливим є той факт, що у навчально-тренувальному процесі та під час участі в змаганнях, спортсмени та спортсменки, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби нерідко отримують травми різного роду, що негативно відображається на показниках їхньої спортивної майстерності (показниках професійної діяльності). Це у свою чергу потребує кваліфікованої медичної допомоги та у подальшому організації ефективної і збалансованої системи фізичної терапії (ерготерапії), що забезпечить швидке та безпечне повернення індивіда до систематичних занять обраним видом одноборства і плідної професійної діяльності.

Таким чином, конструювання ефективних педагогічних моделей, розроблення організаційно-педагогічних умов (методик), що забезпечують відновлення спортсменів та спортсменок після травм (хвороб) на сьогодні є актуальним напрямом наукової розвідки та важливим практичним завданням.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідних і дослідно-конструкторських робіт: кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету; кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Харківського національного університету внутрішніх справ та інших профільних кафедр закладів вищої освіти відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (ініціативний науковий проєкт «Ergo Therapy of knee joints, 2023-2024» («ЕКЖ, 2023-2024»)).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В процесі дослідно-аналітичної роботи (перший етап) нашу увагу привернули наукові праці: В. Волкова [3], М. Корюкаєва, Ю. Мартинова, А. Соболенка [7], І. Асаулюка, А. Антонюка, А. Дяченка, А. Ковальчука, В. Яковліва [2], А. Забори, С. Замрозевич-Шадріної, В. Колеснікова, О. Хацаюка, Р. Павлова [6], Г. Данька, О. Лаврентьєва, Т. Данька, С. Крупені, С. Живоловича [5], О. Лусканя, В. Кузьменка, Л. Хоружева, В. Юнака [8] та інших учених і практиків (А. Алексєєва, К. Ананченка, Н. Бойченко, С. Бочкарьова, М. Хасанова) – у яких висвітлені актуальні питання організації системи багаторічної підготовки юнаків, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби. Запропоновані переліченими ученими та практиками підходи щодо побудови раціональної системи багаторічної підготовки представників досліджуваної категорії у подальшому дозволить нам розробити експериментальну програму ерготерапії юнаків 17-19 років, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби.

Цікавими за своїм змістом та сутнісними характеристиками є напрацювання учених: І. Григуса [4], В. Сазонова [9], L. Andelin, S. Reynolds, S. Schoen [1], В. Філіної [12], О. Солодкої, В. Осіпова, Л. Томіч, В. Гнатюка, О. Кусовської, Д. Кулакова [10], І. Солтика, О. Базильчука [11], О. Хацаюка, Р. Сіренко, Л. Русин, Д. Ванюк, Н. Беседи, В. Кирилюка [13] та інших фахівців обраного напрямку наукової розвідки (Н. Волох, Н. Дмитрієвої, Н. Грейди, Т. Козій, М. Мазепи), в яких висвітлені особливості організації заходів ерготерапії (фізичної терапії) представників різних груп населення. Наукові концепції фахівців фізичної терапії (ерготерапії) є корисними для їх часткового впровадження в систему лікувальної фізичної культури представників досліджуваної категорії.

Підсумовуючи результати аналізу останніх досліджень та публікацій, доцільно констатувати, що актуальним питанням організації системи ерготерапії юнаків 17-19 років, які спеціалізуються в одноборствах після лікування травм

колінних суглобів присвячено недостатню кількість наукових праць. Це підкреслює актуальність, своєчасність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

**Мета статті.** Головною метою дослідження є розроблення програми ерготерапії юнаків 17-19 років, які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний та бойовий розділи) після лікування травм колінних суглобів.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

1) здійснити аналіз науково-методичної літератури у напрямі організації системи багаторічної підготовки юнаків, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби;

2) провести аналіз спеціальної та довідкової літератури у напрямі організації заходів ерготерапії (фізичної терапії) представників різних груп населення.

**Методи дослідження:** ідеалізації, формалізації, аксіоматичні, історичні і логічні, сходження від конкретного. Крім цього у процесі теоретичного дослідження використано власний досвід багаторічної підготовки спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в однокориставах, а також досвід організації заходів ерготерапії (фізичної терапії) представників різних груп населення.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для досягнення мети та вирішення поставлених перед нами завдань (згідно плану ініціативного наукового проєкту «ЕКJ, 2023-2024») на початку дослідження було створено науково-дослідну групу із чітким розподілом функцій та повноважень у складі: О. Пришва (загальне керівництво проєктом, методологія, адміністрування проєкту); Л. Русин (затвердження робочих матеріалів, коригування робочих матеріалів); Т. Шевченко (адміністрування проєкту, коригування робочих матеріалів, науково-методичне забезпечення, обробка статистичних даних); Н. Беседа (формальний аналіз, дослідження, візуалізація, перевірка та редагування звітних матеріалів); О. Нестеров (концептуалізація, фінансування, дослідження, програмне забезпечення, керівництво проєктом); В. Білобров (систематизація експериментальних даних, дослідження, методологія).

Надалі членами науково-дослідної групи визначені сутнісні характеристики, а також критерії (рівні) сформованості готовності тренерів, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби до організації заходів ерготерапії в системі багаторічної підготовки однокориставців [13].

Враховуючи результати аналізу спеціалізованої та довідкової науково-методичної літератури [1, 4, 9] (та інш.) встановлено, що теоретичних та емпіричних досліджень, які комплексно розкривають шляхи вирішення зазначеної проблеми зустрічаються рідко. Необхідно виділити, що окремі наукові підходи (концепції) у розрізі емпіричного дослідження є застарілими та не враховують сучасний досвід організації системи ерготерапії (фізичної терапії) представників різних груп населення.

Необхідно підкреслити, що на сьогодні однокористава входять у «топ-10» найтравматичніших видів спорту, серед яких: автотомоперегони, альпінізм, гірськолижний спорт (фрістайл), кінний спорт, міні-футбол, регбі, стрибки на лижах з трампліну, туризм на воді, хокей тощо.

В процесі теоретичного дослідження членами НДГ встановлена частота та локалізація різноманітних видів травм в однокориставах (див. табл. 1). Всього, до анкетування залучено 397 спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в однокориставах.

Крім цього, нами проаналізовано 483 травми різного ступеню важкості (за період 2021-2024 р.р.), характеру та локалізації отриманих спортсменами та спортсменками, які спеціалізуються в однокориставах під час навчально-тренувального процесу та участі в змаганнях. В результаті анкетування членами НДГ також встановлені основні причини виникнення травм у представників досліджуваної категорії (див. рис. 1).

Таблиця 1

Частота, характер та локалізація травм в однокориставах

| Види травм       | Голова | Тулуб | Руки | Ноги  |                |         |                 |        | Всього   |       |
|------------------|--------|-------|------|-------|----------------|---------|-----------------|--------|----------|-------|
|                  |        |       |      | стопа | гомилк. суглоб | гомилка | колінний суглоб | стегно | n (осіб) | %     |
| вивихи           | -      | -     | 7    | 5     | 4              | 5       | 30              | 4      | 55       | 5,03  |
| забій            | 54     | 87    | 79   | 27    | 15             | 17      | 23              | 24     | 326      | 29,8  |
| переломи         | -      | 11    | 10   | 5     | 9              | 6       | -               | 4      | 45       | 4,11  |
| рани             | 14     | 9     | 8    | 11    | 8              | 9       | 17              | 11     | 87       | 7,95  |
| садна            | 77     | 101   | 87   | 26    | 17             | 7       | 42              | 29     | 386      | 35,28 |
| струси мозку     | 9      | -     | -    | -     | -              | -       | -               | -      | 9        | 0,83  |
| ушкодж. зв'язок  | -      | -     | 4    | 5     | 7              | 9       | 14              | 5      | 44       | 4,02  |
| ушкодж. сухожил. | -      | -     | 7    | 3     | 9              | 8       | 15              | 10     | 52       | 4,75  |
| ушкодж. м'язів   | -      | -     | 11   | 16    | 13             | 10      | 21              | 19     | 90       | 8,23  |

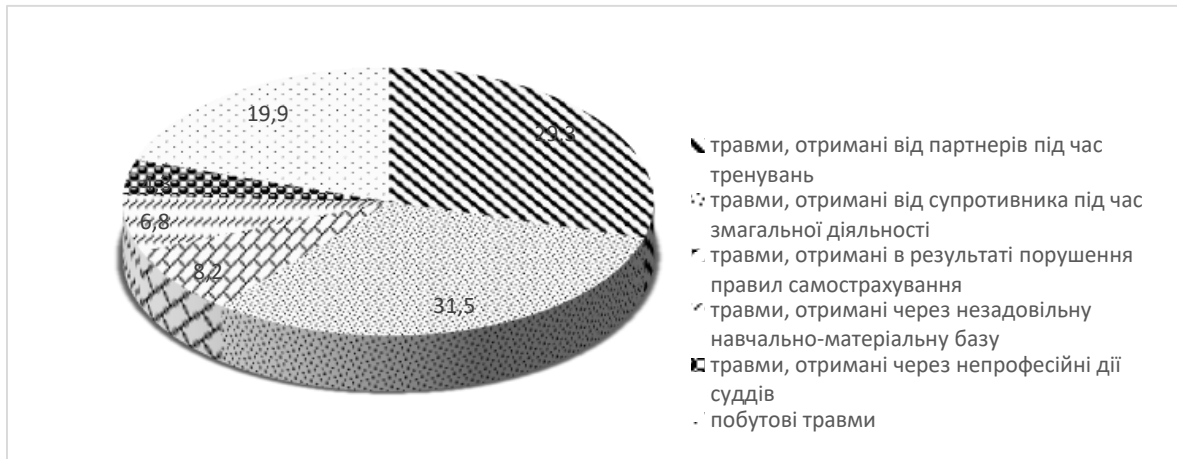


Рис. 1. Основні причини виникнення травм у спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в одноборствах

В процесі анкетування (співбесід) із спортсменами та спортсменками (n=214 осіб), які спеціалізуються в одноборствах (дзюдо, боротьба самбо, вільна та греко-римська боротьба, рукопашний бій тощо) членами НДГ визначені основні види травм (хронічних станів, хвороб) колінних суглобів, які є наслідками їхньої спортивної діяльності (див. рис. 2).

У динаміці другого етапу теоретичного дослідження (згідно плану ініціативного наукового проєкту «ЕКЖ, 2023-2024») членами НДГ відпрацьовано гіпотезу, що відновлення спортсменів 17-19 років, які спеціалізуються в одноборствах (на прикладі спортивного та бойового самбо) після лікування травм колінних суглобів буде результативнішим за впровадження у їхню підготовку наступної експериментальної програми ерготерапії (див. табл. 2).

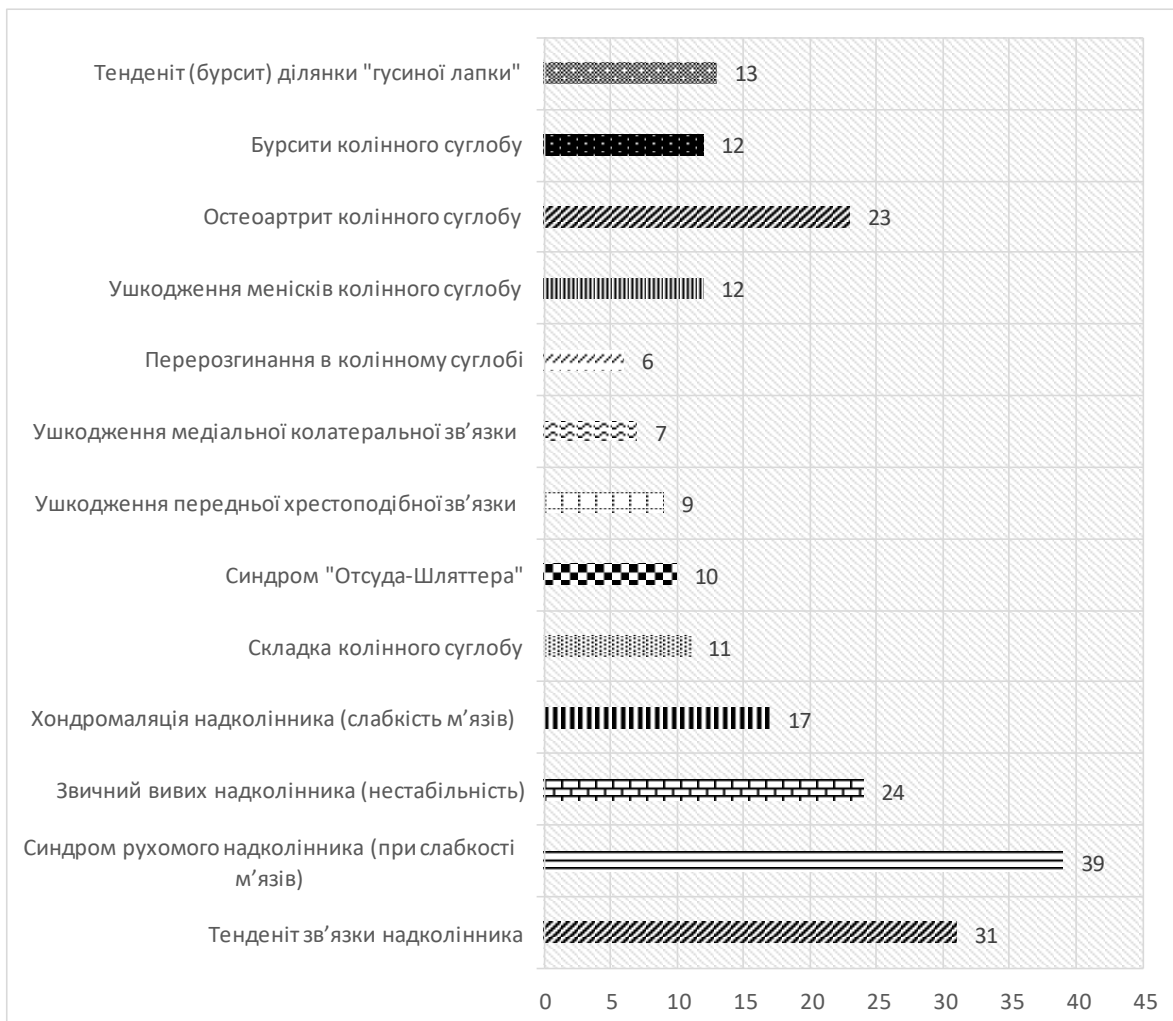


Рис. 2. Основні види травм, хронічних станів, хвороб колінних суглобів спортсменів та спортсменок (n=214 осіб), які спеціалізуються в одноборствах

Таблиця 2

Експериментальна програма ерготерапії юнаків 17-19 років, які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний та бойовий розділи) після лікування травм колінних суглобів

| I. Теоретико-адаптивний етап |   |
|------------------------------|---|
| (теоретичний блок)           |   |
| 1.                           | <b>Заняття 1.1. Основи кінезіологічного тейпування.</b><br>1. Вступ до кінезіотерапії. Вивчення основ накладення адгезивної кінезіологічної стрічки.<br>2. Ознайомлення із сучасними техніками кінезіологічного тейпування.   |
| 2.                           | <b>Заняття 1.2. Вивчення базових технік кінезіологічного тейпування при ушкодженнях колінного суглобу.</b><br>1. Ознайомлення із особливостями посттравматичних станів після лікування тенденіту зв'язки надколінника; синдрому рухомого надколінника (при слабкості м'язів) та звичного вивиху надколінника (при його нестабільності).<br>2. Вивчення теоретичних положень та базових технік нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки при: тенденіті зв'язки надколінника; синдрому рухомого надколінника (при слабкості м'язів) та звичного вивиху надколінника (при його нестабільності).                                  |
| 3.                           | <b>Заняття 1.3. Ознайомлення із техніками кінезіологічного тейпування колінних суглобів.</b><br>1. Ознайомлення із особливостями діагностування та лікування травм колінних суглобів (хондромаліяція надколінника; складка колінного суглобу; синдром «Осгуда-Шляттера», «Парсена-Йохансона»).<br>2. Формування теоретичних знань у напрямі аплікації адгезивної кінезіологічної стрічки при: хондромаліяції надколінника; складці колінного суглобу; синдромі «Осгуда-Шляттера», «Парсена-Йохансона».  |
| 4.                           | <b>Заняття 1.4. Складові нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки при травмах колінних суглобів.</b><br>1. Особливості лікування та відновлення представників різних груп населення при травмах: передньої хрестоподібної зв'язки; ушкоджені медіальної колатеральної зв'язки; перерозгинанні в колінному суглобі та ушкодженнях менісків колінних суглобів.<br>2. Вивчення технік кінезіологічного тейпування у посттравматичному періоді після лікування травм: передньої хрестоподібної зв'язки; ушкоджені медіальної колатеральної зв'язки; перерозгинанні в колінному суглобі та ушкодженнях менісків колінних суглобів. |
| 5.                           | <b>Заняття 1.5. Базові техніки кінезіологічного тейпування.</b><br>1. Ознайомлення із сучасними протоколами лікування травм колінних суглобів (остеартрит колінного суглобу, бурсити колінних суглобів та тенденіт (бурсит) ділянки «гусиної лапки»).<br>2. Ознайомлення із техніками нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки після лікування травм: остеартриту колінного суглобу, бурситу колінних суглобів та тенденіті (бурситі) ділянки «гусиної лапки».  |
| 6.                           | <b>Заняття 1.6. Система TRX.</b><br>1. Ознайомлення із складовими базового курсу «TRX suspension training». Вивчення основ налаштування петель TRX для організації індивідуального фізичного тренування, формування базових рухів та розширення арсеналу фізичних вправ.  |
| 7.                           | <b>Заняття 1.7. Просунутий курс TRX.</b><br>1. Складники курсу «TRX functional». Ознайомлення із методикою проведення тренінгів із використанням додаткового спеціального спортивного інвентаря у комплексному поєднанні із базовими рухами TRX.  |
| 8.                           | <b>Заняття 1.8. Спеціалізовані курси TRX.</b><br>1. Вивчення основ курсу «TRX group training course». Вивчення особливості методики організації практичних занять у складі малих груп із використанням засобів TRX, а також унікальних технік TRX (прикладних програм із використанням тренажеру RIP «TRX rehabilitation course»).  |
| 9.                           | <b>Заняття 1.9. Міофіціальний реліз.</b><br>1. Міофасціальний реліз як необхідна умова для збереження здоров'я сучасної людини.<br>2. Складові методики міофасціального релізу.   |
| (практичний блок)            |   |
| 10.                          | <b>Заняття 1.10. Відпрацювання техніки кінезіологічного тейпування при ушкодженнях колінного суглобу.</b><br>1. Удосконалення техніки нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки при тенденіті зв'язки  |
| <i>продовження таблиці 2</i> |   |
|                              | надколінника (зв'язочна сухожильна корекція; послаблююча корекція; U-подібна техніка; Y-подібна техніка), синдрому рухомого надколінника (I-подібна техніка; Y-подібна техніка із натягом на хвіст; Y-подібна техніка із натягом на основу) та звичного вивиху надколінника (техніка механічної корекції по латеральному краю надколінника; техніка механічної корекції від нижнього латерального краю надколінника; фасціальна корекція із використанням I-подібної смужки).   |
| 11.                          | <b>Заняття 1.11. Апробація техніки кінезіологічного тейпування колінних суглобів.</b><br>1. Формування практичних навичок нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки при: хондромаліяції надколінника (техніка тейпування медіального брюшка квадрицепсу; техніка модифікованої послаблюючої корекції; I-подібна техніка механічної корекції; Y-подібна техніка із натягом на основу «механічна корекція»),   |

|                               |  |
|-------------------------------|--|
|                               | складці колінного суглобу (техніка модифікованої послаблюючої корекції; механічна корекція з метою обмеження рухливості надколінника в сторони), синдрому «Осгуда-Шляттера», «Парсена-Йохансона» (I-подібна техніка; Y-подібна техніка; Y-подібна смужка знизу; комбінована Y-подібна техніка; U-подібна техніка).   |
| 12.                           | <b>Заняття 1.12. Удосконалення способів нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки при травмах колінних суглобів.</b><br>1. Практичне відпрацювання способів кінезіологічного тейпування у посттравматичному періоді після лікування травм: передньої хрестоподібної зв'язки (техніка лімфатичної корекції трьома віялоподібними смужками; тейпування квадрицепсу Y-подібною смужкою зверху; техніка модифікованої зв'язочної корекції), ушкоджені медіальної колатеральної зв'язки (зв'язочна корекція по довжині зв'язки від дистального її кінця до проксимального або лімфатична корекція; тейпування квадрицепсу Y-подібною смужкою зверху у напрямку від її початку до місця ушкодження; техніка тейпування м'язів із фіксацією медіального краю підколінної ямки від її початку і до місця кріплення; модифікована техніка механічної корекції із використанням трьох хвостів), перерозгинанні в колінному суглобі (лімфатична корекція на ділянці підколінної ямки із використанням двох смужок; техніка функціональної корекції колінного суглобу; техніка тейпування м'язів, ділянок сухожилля, що формують краї підколінної ямки) та ушкодженнях менісків колінних суглобів (техніка лімфатичної корекції за допомогою двох віялоподібних смужок; послаблююча корекція; U-подібна техніка). |
| 13.                           | <b>Заняття 1.13. Удосконалення техніки кінезіологічного тейпування.</b><br>1. Апробація техніки нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки після лікування травм: остеоартриту колінного суглобу («павутинна» техніка кінезіологічного тейпування колінного суглобу; лімфатична корекція; Y-подібна техніка знизу у напрямку від початку до місця кріплення; U-подібна техніка для надколінника), бурситу колінних суглобів («павутинна» техніка; лімфатична корекція за допомогою двох смужок; послаблююча корекція із використанням I-подібною смужки) та тенденіті (бурситі) ділянки «гусиної лапки» (модифікована техніка лімфатичної корекції; техніка нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки напівсухожильного м'яза, ніжного м'яза стегна та кравецького м'яза у напрямку від місця прикріплення до початку «I-подібна смужка»; Y-подібна техніка із натягом на «хвіст»).   |
| 14.                           | <b>Заняття 1.14. Апробація системи TRX.</b><br>1. Відпрацювання способів налаштування петель TRX для організації індивідуального фізичного тренування.<br>2. Вивчення та тренування базових рухів, які використовуються під час індивідуального фізичного тренування із використанням петель TRX.  |
| 15.                           | <b>Заняття 1.15. Міофіціальний реліз.</b><br>1. Індивідуальне фізичне тренування із використанням петель TRX.<br>2. Апробація методики міофасціального релізу проблемних біолонок тіла.  |
| <b>II. Коригувальний етап</b> |  |
| 16.                           | <b>Заняття 2.1. Відновлення фізичних якостей.</b><br>1. Індивідуальне фізичне тренування із використанням тренувальних петель TRX (гребна тяга; жим від грудей; згинання рук на біцепс та трицепс; присідання та випади; згинання ніг в положенні лежачи на спині; планка на передпліччях в упорі лежачи.<br>2. Тренування на велоергометрі (дистанція 1800-2000 м).   |
| 17.                           | <b>Заняття 2.2. Розвиток та удосконалення основних фізичних якостей.</b><br>1. Тренування на силових тренажерах.<br>2. Веслування на гребному концепті (2000-2500 м).<br>3. Стречинг (розтягнення).  |
| 18.                           | <b>Заняття 2.3. Спеціальна фізична підготовка.</b><br>1. Відпрацювання техніки утримання супротивника різними способами.<br>2. Індивідуальне фізичне тренування із використанням тренувальних петель TRX (гребна тяга лівою, правою руками; атомні віджимання в упорі лежачи; Y-розведення рук; випади назад   |
| <i>продовження таблиці 2</i>  |  |
|                               | поперемінно правою, лівою ногами; присідання на лівій, правій нозі поперемінно; підйом тазу догори з положення упору лежачи на прямих руках; бокова планка на передпліччях).<br>3. Міофасціальний реліз. Стречинг (розтягнення).   |
| 19.                           | <b>Заняття 2.4. Відновлення.</b><br>1. Відпрацювання техніки больових прийомів на руки та ноги.<br>2. Тренування із використанням гумового амортизатору.<br>3. Тренування на велоергометрі (дистанція 1800-2000 м).<br>4. Стречинг (розтягнення).<br>5. Гідротермічні процедури (басейн, парна).   |
| 20.                           | <b>Заняття 2.5. Комплексне тренування.</b><br>1. Стречинг (розтягнення).   |

|  |  |
|--|--|
|  | 2. Тренування із використанням гумового амортизатору.<br>3. Силкові вправи для м'язів ніг із використанням тренажерів.<br>4. Веслування на гребному концепті (1200-1800 м).  |
| 21.  | <b>Заняття 2.6. Спеціальна фізична підготовка.</b><br>1. Відпрацювання прийомів утримання (різними способами) та переворотів супротивника в положенні лежачи.<br>2. Виведення супротивника із рівноваги (різними способами) у стійці.<br>3. Колове тренування.<br>4. Тренування на велоергометрі (дистанція 1800-2000 м).<br>5. Стречинг (розтягнення).  |
| 22.  | <b>Заняття 2.7. Удосконалення фізичних якостей. Відновлення базових навичок боротьби.</b><br>1. Індивідуальне фізичне тренування із використанням тренувальних петель TRX (атомні віджимання в упорі лежачи; присідання з виштовхуванням медболу 3-5 кг на висоту 2-3 м; гребна тяга стоячи; махи з гирею; 8, 16 або 24 кг; планка на передпліччях в упорі лежачи; підйоми на кросфіт-бокс; підйом тазу догори з положення упору).<br>2. Відпрацювання больових прийомів на руки та ноги (захист, контратака). Виведення супротивника із рівноваги (різними способами) у стійці. Відпрацювання комбінацій виведення супротивника із рівноваги у поєднанні із «коронним» кидком.<br>3. Тренування на велоергометрі (дистанція 2000-2200 м).<br>4. Стречинг (розтягнення). |
| 23.  | <b>Заняття 2.8. Відновлення.</b><br>1. Рівномірний біг 1800-2200 м.<br>2. Тренування із використанням гумового амортизатору.<br>3. Комплексне силове тренування (кросфіт).<br>4. Стречинг (розтягнення). Міофасціальний реліз<br>5. Гідротермічні процедури (басейн, парна).   |
| <b>III. Втягуючий етап</b>   |  |
| 24.  | <b>Заняття 3.1. Технічна підготовка.</b><br>1. Відпрацювання техніки утримань супротивника різними способами. Удосконалення техніки уходів з больових прийомів на руки та ноги.<br>2. Відпрацювання техніко-тактичних дій у стійці. Навчальні сутички.<br>3. Індивідуальне фізичне тренування із використанням тренувальних петель TRX (гребна тяга; жим від грудей; згинання рук на біцепс та трицепс; присідання та випади; згинання ніг в положенні лежачи на спині; планка на передпліччях в упорі лежачи.<br>2. Тренування на велоергометрі (дистанція 2600-3000 м).<br>Стречинг (розтягнення). Міофасціальний реліз  |
| 25.  | <b>Заняття 3.2. Тактична підготовка.</b><br>1. Відпрацювання тактичних комбінацій в партері. Навчальні сутички в партері.<br>2. Удосконалення техніко-тактичних дій у стійці. Навчальні сутички у стійці та партері.<br>3. Комплексне силове тренування (кросфіт).<br>3. Стречинг (розтягнення). Міофасціальний реліз  |
| 26.  | <b>Заняття 3.3. Контрольне заняття.</b><br>1. Поточний контроль розвитку основних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість).<br>2. Тестування рівня сформованості техніко-тактичних дій боротьби самбо (спортивний розділ) у стійці та партері.<br>3. Веслування на гребному концепті (дистанція 4000-4600 м).<br>4. Стречинг (розтягнення). Міофасціальний реліз.<br>5. Гідротермічні процедури (басейн, парна).   |
| Примітка: 1) допуск до участі в програмі ерготерапії здійснює лікар; 2) перед початком тренування виконати нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки на проблемні зони колінного  |  |
| <b>продовження таблиці 2</b>   |  |
| суглобу (використання обраної техніки кінезіологічного тейпування самбістів здійснюється із урахуванням рекомендацій лікарів); 3) час використання кінезіологічної стрічки обирається спортсменом самостійно (із урахуванням індивідуально-типологічних особливостей організму індивіду та його посттравматичного стану); 4) перед початком тренування виконується стандартна підготовча частина (розминка); 5) експериментальна програма розрахована на один місяць; 6) при появі гострого болю (хворобливого відчуття) тренування негайно завершити та звернутися до лікаря. |  |
| Авторська розробка:<br>О. Пришва, О. Хацаюк, Л. Русин, Т. Шевченко, Н. Беседа, О. Нестеров, В. Білобров  |  |

У динаміці третього етапу майбутнього емпіричного дослідження членами НДГ планується:

- визначити кандидатів на участь в педагогічному експерименті (з числа юнаків 17-19 років, які спеціалізуються в

боротьбі самбо після успішного лікування травм колінних суглобів) з метою перевірки ефективності розробленої нами експериментальної програми;

- здійснити підбір кваліфікованих тренерів, яких планується залучити до участі в заключній частині дослідження;
- отримати згоду від спортсменів та їх батьків (лікарів), на участь в педагогічному експерименті (здійснити її документальне підтвердження);
- здійснити попередню апробацію необхідного наукового інструментарію, технічних засобів та тренажерного обладнання (у разі потреби скорегувати розроблену членами НДГ експериментальну програму);
- розробити і затвердити план педагогічного експерименту та реалізувати його.

Враховуючи вище викладене 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 (в межах наукового проєкту «ЕКJ, 2023-2024») членами науково-дослідної групи розроблена експериментальна програма ерготерапії юнаків 17-19 років, які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний та бойовий розділи) після лікування травм колінних суглобів.

Основними засобами відновлення спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в боротьбі самбо після лікування травм колінних суглобів є методика кінезіологічного тейпування проблемних зон та використання спеціалізованих комплексів TRX. Запропонована нами програма реалізується упродовж трьох основних етапів: теоретико-адаптивного (15 занять); коригувального (8 занять) та втягуючого (3 заняття).

Членами науково-дослідної групи очікується, що практична реалізація експериментальної програми ерготерапії сприятиме прискореному поверненню представників досліджуваної категорії до систематичних занять обраним видом одностороннього та забезпечить підвищення показників їхньої змагальної діяльності. Результати дослідження впроваджені у систему ерготерапії спортсменів та спортсменок які відвідують секції боротьби самбо та дзюдо на базі: Полтавського інституту економіки і права Університету «Україна» (м. Полтава); Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного (м. Запоріжжя); Фахового коледжу міжнародного гуманітарного університету (м. Одеса); Харківського національного університету внутрішніх справ (м. Харків, м. Вінниця) та Херсонського державного університету (м. Івано-Франківськ).

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають організацію педагогічного експерименту з перевірки ефективності програми ерготерапії юнаків 17-19 років, які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний та бойовий розділи) після лікування травм колінних суглобів.

#### Література

1. Andelin L, Reynolds S, Schoen S. Effectiveness of Occupational Therapy Using a Sensory Integration Approach: A Multiple-Baseline Design Study. *Am J Occup Ther.* 2021 Nov 1; 75 (6) : 7506205030. doi: 10.5014/ajot.2021.044917. PMID: 34817594
2. Асаулюк І.О., Антонюк А.Е., Дяченко А.А., Ковальчук А.А., Яковлів В.Л. Перспективи впровадження варіативного модуля «спортивної боротьби» у фізичному вихованні школярів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* 2022. № 4 (149). С. 22-25. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).06)
3. Волков В.Л. Структура фізичної підготовленості юних спортсменів 14-15 років, які спеціалізуються у боротьбі самбо. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* 2020. № 6 (126). С. 33-36. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).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. Данько Г., Лаврентьев О., Данько Т., Крупеня С., Живолович С. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних спортсменів з вільної боротьби. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* 2022. № 11 (157). С. 62-67. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).15)
6. Забора А.В., Замрозевич-Шадріна С.Р., Колесніков В.В., Хацак О.В., Павлов Р.В. Особливості техніко-тактичного арсеналу спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в боротьбі самбо. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* 2022. № 4 (149). С. 53-59. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).13)
7. Корюкаєв М.М., Мартинов Ю.О., Соболенко А.І. Вплив швидкісно-силових якостей на фізичну підготовленість студентів у процесі занять вільною боротьбою. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* 2021. № 12 (144). С. 14-17. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12\(144\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).03)
8. Лускань О., Кузьменко В., Хоружева Л., Юнак В. Роль засобів фізичної підготовки у формуванні спортивної майстерності студентів-борців. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* 2023. № 3 (161). С. 62-67. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).08)
9. Сазонов В.В. Корекція процесів відновлення в організмі кваліфікованих борців: дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.01. Київ, 2020. 201 с.
10. 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 НПУ імені М.П. Драгоманова.* 2023. № 1 (145). С. 99-105. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).25)
11. Солтик І.Т., Базильчук, О.В. Ерготерапія з використанням сенсорної інтеграції. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* 2023. № 5 К (165). С. 123-127. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5К\(165\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5К(165).27)



12. Філіна В. Вплив занять дзюдо на психоемоційний стан школярів 16-17 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. № 11 (143). С. 148-151. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).32](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).32)
13. Хацаюк О., Сіренко Р., Русин Л., Ванюк Д., Беседа, Н., Кирилюк В. Програма ерготерапії самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. 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)

#### References

1. Andelin L, Reynolds S, Schoen S. Effectiveness of Occupational Therapy Using a Sensory Integration Approach: A Multiple-Baseline Design Study. *Am J Occup Ther*. 2021 Nov 1; 75 (6) : 7506205030. doi: 10.5014/ajot.2021.044917. PMID: 34817594
2. Asauliuk, I.O., Antoniuk, A.E., Diachenko, A.A., Kovalchuk, A.A. & Yakovliv, V.L. (2022). Perspektyvy vprovadzhennia variatynnoho modulia «sportyvoi borotby» u fizychnomu vykhovanni shkolariv [Prospects for the implementation of the variable module "sports wrestling" in the physical education of schoolchildren]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., № 4 (149). P. 22-25. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).06)
3. Volkov, V.L. (2020). Struktura fizychnoi pidhotovlenosti yunyh sportsmeniv 14-15 rokiv, yaki spetsializuiutsia u borotbi sambo [The structure of physical fitness of young athletes aged 14-15 who Specialize in sambo wrestling]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., № 6 (126). P. 33-36. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).08)
4. Hryhus I. (2015). Suchasni uiavlennia shchodo zastosuvannia zasobiv fizychnoi reabilitatsii u sportsmeniv z poskodzhenniam zviazkovoho 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 Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky (fizyчне vykhovannia i sport)*. Л., № 19 (127). P. 124-129.
5. Danko, H., Lavrentiev, O., Danko, T., Krupenia, S. & Zhyvolovych, S. (2022). Pedahohichni umovy formuvannia sportyvoi maisternosti yunyh sportsmeniv z vilnoi borotby [Pedagogical conditions for the formation of sportsmanship of young athletes in freestyle wrestling]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., № 11 (157). P. 163-170. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).15)
6. Zabora, A.V., Zamrozeych-Shadrina, S.R., Koliesnikov, V.V., Khatsaiuk, O.V. & Pavlov, R.V. (2022). Osoblyvosti tekhniko-taktychnoho arsenalu sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii, yaki spetsializuiutsia v borotbi sambo [Features of the technical and tactical arsenal of highly qualified athletes who Specialize in sambo wrestling]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., № 4 (149). P. 53-59. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).13)
7. Koriukaiev, M.M., Martynov, Yu.O. & Sobolenko (2021). Vplyv shvydkisno-sylovykh yakosteiv na fizychnu pidhotovlenist studentiv u protsesi zaniat vilnoi borotboiu [The influence of speed and strength qualities on the physical fitness of students during freestyle wrestling classes]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., № 12 (144). P. 14-17. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12-\(144\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12-(144).03)
8. Luskan, O., Kuzmenko, V., Khoruzheva & L., Yunak V. (2023). Rol zasobiv fizychnoi pidhotovky u formuvanni sportyvoi maisternosti studentiv-bortsiv [The role of means of physical training in the formation of sportsmanship of student-wrestlers]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., № 3 (161). P. 62-67. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).08)
9. Sazonov, V.V. (2020). Correction of recovery processes in the body of qualified wrestlers [Correction of recovery processes in the body of qualified wrestlers]. *dys. ... kand. nauk z fizychnoho vykhovannia ta sportu* : 24.00.01. S., 201 p.
10. Solodka, O.V., Osipov, V.M., Tomich, L.M., Hnatiuk, V.V., Kusovska, O.S. & Kulakov D.V. (2023). Rezultaty doslidno-eksperymentalnoi perevirky prohramy fizychnoi terapii sambistiv-veteraniv pislia likuvannia hipertenzynnoho kryzu [The results of the research-experimental verification of the Program of physical Therapy of sambistiv veterans after treatment of hypertensive crisis]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., № 1 (145). P. 99-105. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).25)
11. Solytk, I.T., Bazylichuk, O.V. (2023). Erhoterapiia z vykorystanniam sensornoi intehratsii [Occupational Therapy using sensory integration]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., № 5 K (165). P. 123-127. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K\(165\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).27)
12. Filina, V. (2023). Vplyv zaniat dziudo na psykhoemotsiinyi stan shkolariv 16-17 rokiv [The influence of judo classes on the psycho-emotional state of 16-17-year-old schoolchildren]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., № 11 (143). P. 148-151. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).32](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).32)
13. 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 sambistiv athletes after treatment of knee joint injuries]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., № 7 (167). P. 171-179. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).36](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).36)