6. Самолюк А. А. Формування творчої активності учнів основної школи у процесі туристсько-краєзнавчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2015. 22 с.
7. Соловей М. В. Краєзнавчо-пошукова робота учнів у загальноосвітніх школах України (1950 – 2000 рр.): автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.01. Київ, 2007. 20 с.
8. Троценко Т. Ю. Формування моральних якостей учнів 3-4 класів в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності: дис... канд. пед. наук: 13.00.07; Ін-т проблем виховання АПН України. Київ, 2009. 229 с.

Reference

1. Bondarenko T.Ye. (2008) Formuvannya natsional'noyi samosvidomosti starshoklasnykiv zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladiv u protsesi krayeznavchoyi roboty [Formation of national self-consciousness of high school students in the process of local lore work]: Extended abstract of candidate's thesis. Kyiv [in Ukrainian]
2. Lopatins'ka V. V. (2007), Formuvannya gumanistichnih cinnostej pidlitkiv u pozashkil'nih navchal'nih zakladah turists'ko-kraєznavchogo profilyu [Formation of humanistic values of teenagers in out-of-school educational institutions of tourist and local lore profile]: Extended abstract of candidate's thesis. Kyiv [in Ukrainian]
3. Orishko S. P. (2010), Patriotichne vihovannya starshoklasnikiv u procesi turists'ko-kraєznavchoї diyal'nosti zagal'noosvitnih navchal'nih zakladiv [Patriotic education of high school students in the process of tourist and local lore activities of secondary schools]: Extended abstract of candidate's. Ternopil'. [in Ukrainian]
4. Panchuk A.P. (2012) Hromadyans'ke vykhovannya studentiv pedahohichnykh universytetiv u protsesi turysts'ko-krayeznavchoyi diyal'nosti [Civic education of students of pedagogical universities in the process of tourist and local lore activities]: candidate's dissertation. Kyiv. [in Ukrainian].
5. Rut Є. (2004), Organizaciya turistichno-kraєznavchoї roboti v shkoli [Organization of tourist and local lore work at school]. Ivano-Frankivs'k. [in Ukrainian]
6. Samolyuk A. A. (2015), Formuvannya tvorchoї aktivnosti uchniv osnovnoї shkoli u procesi turists'ko-kraєznavchoї roboti v zagal'noosvitnih navchal'nih zakladah [Formation of creative activity of primary school students in the process of tourist and local lore work in secondary schools]: Extended abstract of candidate's. Kyiv. [in Ukrainian]
7. Solovej M. V. (2007), Kraєznavcho-poshukova robota uchniv u zagal'noosvitnih shkolah Ukraïni (1950 – 2000 rr.) [Local lore research work of students in secondary schools of Ukraine (1950 - 2000)]: Extended abstract of candidate's. Kyiv. [in Ukrainian]
8. Trocenko T. YU. (2009), Formuvannya moral'nih yakostej uchniv 3-4 klasiv v procesi turists'ko-kraєznavchoї diyal'nosti [Formation of moral qualities of pupils of 3-4 classes in the course of tourist and local lore activity]: candidate's dissertation. Kyiv. [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).35
УДК: 796.82.015.134-615.851.83

Хацаюк О. В.,
магістр, заслужений тренер України,
старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки
факультету №3 (превентивної діяльності) Харківського національного університету внутрішніх справ
Мелега К. П.,
кандидат медичних наук, доцент, завідувачка кафедри основ медицини факультету здоров'я та фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет»
Русин Л. П.,
кандидат медичних наук, доцент кафедри основ медицини Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет»
Шапаренко І. Є.,
кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання факультету фізичного виховання
Полтавського національного педагогічного університету ім. В. Г. Короленка
Партико Н. В.,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології, доцент кафедри іноземних мов
Національного університету «Львівська політехніка»
Богомол Н. Д.,
викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету

АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ЕРГОТЕРАПІЇ ЮНАКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ГРЕКО-РИМСЬКІЙ БОРОТЬБІ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ КОРОНАВІРУСНОЇ ХВОРОБИ

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури членами науково-дослідної групи встановлено, що питанням розроблення (апробації) сучасних педагогічних технологій фізичної ерготерапії, терапії юнаків і дівчат, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби після лікування коронавірусної хвороби присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових розвідок та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напряму дослідження. Головною метою дослідження є апробація програми фізичної ерготерапії юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській

боротьбі після лікування коронавірусної хвороби. В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні методи: аналіз і синтез (абстрагування), індукція (дедукція), моделювання, математично-статистичні, (кореляційного аналізу, факторного аналізу) тощо.

В результаті емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи апробовано програму фізичної ерготерапії юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі після лікування коронавірусної хвороби. Аналізуючи отримані результати нами встановлено, що зазначена вище експериментально програма забезпечила прискорене відновлення працездатності, а також фізичної (спеціальної фізичної), психологічної, технічної та тактичної підготовленості юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі. Крім цього, адаптована до вимог сьогодення експериментальна програма фізичної ерготерапії юнаків досліджуваної категорії забезпечила якісні зрушення у стані їхнього здоров'я, що підтверджено: активізацією розсмоктування запального пневмонічного вогнища; інтенсифікацією дренажної функції бронхів; нівелюванням існуючих спаєчних процесів у легенях; нормалізуванням легеневої гемодинаміки; підвищенням стимуляції імунологічної та неспецифічної резистентності організму спортсменів; пришвидшенням регенеративних процесів бронхо-легеневої системи, покращенням функції апарату зовнішнього дихання тощо.

Ключові слова: *апробація, відновлення, греко-римська боротьба, ерготерапія, коронавірусна хвороба, навчально-тренувальний процес, одноборства, педагогічне моделювання, програма, юнаки*

Khatsaiuk O., Meleha K., Rusyn L., Shaparenko I., Partyko N., Boqomol N. Approbation of the program of physical occupational therapy of young men who specialize in Greco-Roman wrestling after treatment of coronavirus disease. *According to the results of the analysis of scientific-methodical, special and reference literature, the members of the research group established, that the issue of development (testing) of modern pedagogical technologies of physical occupational therapy, therapy of boys and girls who specialize in wrestling after the treatment of coronavirus disease is devoted to an insufficient number of scientific and methodological works, which requires further research and emphasizes the relevance and practical component of the chosen field of study.*

The main purpose of the study is to test the program of physical occupational therapy for young people aged 14-15, who specialize in Greco-Roman wrestling after treatment of coronavirus disease. The following methods were used in the process of research and analytical work: analysis and synthesis (abstraction), induction (deduction), modeling, mathematical and statistical (correlation analysis, factor analysis), etc.

As a result of empirical research, members of the research group tested the program of physical occupational therapy for 14-15 year olds who specialize in Greco-Roman wrestling after treatment of coronavirus disease. Analyzing the results obtained, we found that the above experimental program provided accelerated recovery, as well as physical (special physical), psychological, technical and tactical training of young people aged 14-15, who specialize in Greco-Roman wrestling. In addition, the experimental program of physical occupational therapy for young people of the studied category, adapted to today's requirements, provided qualitative changes in their state of health, which was confirmed: activation of resorption of the inflammatory pneumonic center; intensification of bronchial drainage function; leveling of existing adhesions in the lungs; normalization of pulmonary hemodynamics; increasing the stimulation of immunological and nonspecific resistance of athletes; accelerating the regenerative processes of the broncho-pulmonary system, improving the function of the external respiratory system, etc.

Keywords: *approbation, recovery, Greco-Roman wrestling, occupational therapy, coronavirus disease, educational and training process, martial arts, pedagogical modeling, program, youth*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. На сьогодні національні, а також спортивні види боротьби: боротьба самбо, греко-римська боротьба, дзюдо, куреш, сумо, хрест, тощо є ефектним засобом розвитку особистості, зокрема – юнаків та дівчат. Необхідно підкреслити що в реаліях сьогодення спеціалізація юнаків та дівчат в олімпійських та неолімпійських видах одноборств забезпечує формування надійного резерву захисників і захисниць України. Важливим є й те, що високі спортивні досягнення українських спортсменів та спортсменок на змаганнях різних рангів підвищують імідж держави на міжнародній арені.

Досягнення високих показників українських атлетів (різних вікових груп) на змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівня можливе за умови раціональної побудови системи їхньої багаторічної підготовки. У зазначених обставинах актуальності набуває педагогічне моделювання, що сприятиме модернізації існуючих програм підтовкли атлетів із урахуванням вимог сьогодення, а також негативного впливу всесвітньої пандемії спричиненої коронавірусом Covid-19 (із його відомими мутагенними штамами). Варто зауважити, що коронавірусна хвороба, а також постковідний синдром значним чином знижує рівень всебічної підготовки спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби (інших видах спорту). У зазначених обставинах прослідковується своєчасність, а також актуальність пошуку ефективних превентивних засобів попередження та профілактики коронавірусної хвороби. Крім цього, для одноборців різних вікових груп важливим є розроблення спеціалізованих програм їхньої фізичної терапії (ерготерапії), що забезпечить своєчасне повернення до систематичних тренувань з обраного виду спорту (одноборства).

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 (превентивної діяльності) Харківського національного університету внутрішніх справ; кафедри основ медицини факультету здоров'я та фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет», а також профільних кафедр закладів вищої освіти відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (ініціативний науковий проєкт «Фізична терапія одноборців», 2022 р.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій (1 етап дослідження, липень-жовтень 2021 р.) дозволив визначити

низку учених: К. Ананченка, О. Хацаюка, Ф. Загуру, Л. Огньову [1], М. Корюкаєва, А. Соболенка, Ю. Мартинова [2], Б. Семеніва, Г. Шутку, Т. Приставського, А. Бабич, І. Якимишина [3], І. Асаулюка, А. Антонюка, А. Дяченко, А. Ковальчука, В. Яковліва [4] та інших фахівців (А. Алексеєва, Г. Арзютова, Е. Арушаняна, О. Журавля, А. Палатного, М. Хасанова, В. Шандригося), які у своїх працях висвітлили актуальні питання організації системи багаторічної підготовки спортсменів (спортсменок), які спеціалізуються у спортивних видах боротьби. Окремі наукові концепції зазначених вище фахівців одноборств є корисними для впровадження в систему багаторічної підготовки юнаків, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі.

Цікавими за своїм змістом та сутнісними характеристиками є наукові праці: Ф. Загури, С. Зубрицького [5], О. Грецького [6], Л. Балушки, Ю. Ткача, Х. Хіменеса, А. Окопного, М. Пітина [7], Д. Кубітдінова [8] та інших учених і практиків (А. Дзигасова, В. Сазонова, В. Новохатька, А. Телебана, Ю. Тропіна) – у яких розкриваються шляхи вирішення проблем всебічного забезпечення навчально-тренувального процесу юнаків, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі. Беручи до уваги існуючі наукові гіпотези, а також відповідні методичні рекомендації (запропоновані вище переліченими фахівцями спортивних видів боротьби) – можливим є модернізація існуючих педагогічних моделей удосконалення навчально-тренувального процесу борців досліджуваної категорії (із урахуванням основних етапів їхньої багаторічної підготовки).

Варто відмітити наукові праці учених: M. Wilson, J. Hull, J. Rogers [9], D. Phelan, J. Kim, E. Chung [10], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, С. Карасєвича, В. Скляренка, В. Оленченка [11], Л. Русин [12] та інших практичних працівників (К. Березяк, О. Беспалової, І. Ковальова, С. Латенка, Є. Неведомської, В. Федоренка) – у яких визначаються ефективні та високофункціональні педагогічні технології, моделі (педагогічні умови, методики тощо), що забезпечують ефективну організацію заходів фізичної ерготерапії (терапії) одноборців різних вікових груп після лікування коронавірусної хвороби. Необхідно підкреслити, що окремі напрацювання перелічених вище учених і практиків доцільно урахувати під час розроблення спеціалізованих програми фізичної терапії (ерготерапії) одноборців різних вікових груп та категорій після лікування коронавірусної хвороби тощо.

Аналізуючи результати отримані наприкінці 1 етапу дослідження членами науково-дослідної групи встановлено, що проблематиці розроблення та апробації педагогічних технологій (моделей, педагогічних умов, методик тощо) фізичної ерготерапії, терапії юнаків і дівчат, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби після лікування коронавірусної хвороби – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових розвідок та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напряму дослідження.

Мета статті. Головною метою дослідження є апробація програми фізичної ерготерапії 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, спеціальної та довідкової літератури у напрямі організації системи багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби;
- здійснити моніторинг Інтернет-джерел, аналіз спеціальної літератури у напрямі всебічного забезпечення навчально-тренувального процесу юнаків, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі;
- визначити сучасні педагогічні технології (моделі, педагогічні умови, методики тощо), що забезпечують ефективну організацію заходів фізичної ерготерапії (терапії) спортсменів різних вікових груп, які спеціалізуються в одноборствах після лікування коронавірусної хвороби;
- внести зміни в експериментальну програму фізичної терапії юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі після лікування коронавірусної хвороби із урахуванням сучасних досягнень у напрямах фізичної терапії та ерготерапії.

Методи дослідження. В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні методи: абстрагування, аналіз і синтез, індукція і дедукція, моделювання, математично-статистичні (кореляційного аналізу, факторного аналізу, шкалювання) тощо. Крім цього, у динаміці 2 етапу дослідження використано власний досвід організації заходів фізичної терапії та ерготерапії представників різних груп населення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емпіричне дослідження організовано упродовж 3 етапів (липень 2021 р. – травень 2022 р.). З метою якісного вирішення завдань та досягнення головної мети дослідження було створено 2 науково-дослідні групи під загальним керівництвом заслужених тренерів України – О. Хацаюка та А. Телебана):

1) науково-дослідна група 1 (НДГ 1; теоретико-методичного забезпечення у складі учених і практиків: Н. Бабич, О. Полякової, К. Березяк, В. Мазура, Т. Шевченка) – відповідно до плану дослідження забезпечила підбір та попередній огляд спеціальної науково-методичної літератури з окресленої проблематики, а також розробила проєкт експериментальної програми фізичної ерготерапії юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі після лікування коронавірусної хвороби [13];

2) науково-дослідна група 2 (НДГ 2; наукового консультування та практичного впровадження у складі практичних працівників та провідних учених: К. Мелеги, Л. Русин, І. Шапаренко, Н. Партико, Н. Богомол) – слідуючи основному вектору дослідження здійснила: поглиблений моніторинг науково-методичної, довідкової та спеціальної літератури, коригування зазначеної вище експериментальної програми та забезпечила її апробацію й інтерпретацію отриманих результатів дослідження).

Упродовж 2 етапу дослідження (листопад-грудень 2021 р.) відповідно до результатів моніторингу Інтернет-джерел, аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури у обраному напрямі наукової розвідки [5, 7, 9-12], а також враховуючи напрацювання провідних учених і практиків: А. Байбаріної, О. Дуди, К. Тимрук-Скоропадської, О. Федорової, С. Шупера, І. Хіміча, членами НДГ 2 внесені зміни у проєкт програми фізичної ерготерапії юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі після лікування коронавірусної хвороби [13] (табл. 1).

Таблиця 1

Внесені зміни у програму фізичної ерготерапії 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
I. Коригуючий етап				
1.1	1. Дихальна гімнастика	30	2 (60)	Заняття № 1. 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. Заняття № 2. Н.П. 1. Тренування дихальних кат (за Б. Кіндзером). Н.П. 2. Вивчення та тренування комплексів вільних вправ на 8 та більше рахунків. Виконання індивідуальних формальних комплексів з елементами базової техніки греко-римської боротьби. Н.П. 3. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи на місці та в русі. Н.П. 4. Психологічна підготовка (діагностика прояву основних нервових процесів, індивідуальне психологічне консультування).
1.3	3. Скандинавська ходьба	45	2 (90)	Заняття № 1. Н.П. 1. Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Н.П. 2. Вивчення та тренування техніки руху із використанням методу «Скандинавська ходьба». Імітаційні дії «коронної техніки». Н.П. 3. Розтягнення (стречинг). Дихальні ката (за Б. Кіндзером). Заняття № 2. 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). Н.П. 4. Психологічна підготовка (діагностика типу темпераменту, психологічне консультування).
1.5	5. Аеробні вправи на кардіотренажерах	45	3 (135)	Заняття № 1. 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. Акробатичні вправи з
1	2	3	4	5
				елементами техніко-тактичних дій греко-римської боротьби. Заминка, розтягнення (стречинг). Заняття № 2.

				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). Заняття № 3. 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). Н.П. 4. Психологічна підготовка (психодіагностика із використанням методики теста Люшера, психологічне консультування).
ІІ. Етап загальної фізичної підготовки				
2.1	8. Відновлення та розвиток силових якостей	60	2 (120)	Заняття № 1. Н.П. 1. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи на місці та в русі. Відпрацювання технічних дій з партнером. Н.П. 2. Силові вправи на багато прольотних перекладинах (брусах). Комплексне силове тренування. Н.П. 3. Розтягнення (стречинг). Дихальні ката (за Б. Кіндзером). Заняття № 2. Н.П. 1. Силові вправи з партнером. Н.П. 2. Колове тренування (спеціальної спрямованості). Н.П. 3. Заминка, розтягнення (стречинг). Н.П. 4. Психологічна підготовка (психодіагностика із використанням шкали «Тренер – спортсмен», індивідуальне психологічне консультування.
ІІІ. Етап техніко-тактичної та функціональної підготовки				
3.1	12. Відновлення та розвиток технічної підготовленості у стійці	90	3 (270)	Заняття № 1. 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»). Заняття № 2. Н.П. 1. Двостороння гра за спрощеними правилами у регбол.
1	2	3	4	5
				Н.П. 2. Відпрацювання кидків захватом за руку та переводів. Швидкісно-силове тренування. Н.П. 3. Розтягнення (стречинг). Дихальні ката (за Б. Кіндзером).

				Заняття № 3. 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). Н.П. 3. Діагностика рівня групової злагодженості (вправи в парах: єдність, зайти в коло, «екстремальне падіння», метафора; індивідуальне психологічне консультування).
3.6	17. Комплексне удоско-налення техніки та так-тики	90	3 (270)	Заняття № 1. 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. Заняття № 2. 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. Заняття № 3. 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). Н.П. 4. Психодіагностика із використанням 16 факторного опитувальника за Р. Кеттелом (індивідуальне психологічне консультування).

Відповідно до завдань передбачених 3 етапом емпіричного дослідження (січень-травень 2022 р.), членами НДГ 2 організовано педагогічний експеримент з перевірки ефективності (апробації) зазначеної вище експериментальної програми фізичної ерготерапії (табл. 1, із внесеними змінами),

У дослідженні прийняли участь юнаки 14-15 років (n=8 чол., з-них: КМСУ – 1 юнак (надалі – юн.), 1 дорослий розряд – 3 юн., 2 дорослий розряд – 4 юн.), члени збірних команд: Закарпатської, Львівської, Тернопільської та Хмельницької областей з греко-римської боротьби, які одужали після лікування коронавірусної хвороби COVID-19 (SARS-CoV-2) ускладненою запаленням легенів (різного ступеня ураження).

Необхідно підкреслити, що усі спортсмени, а також їхні батьки дали згоду на участь в педагогічному експерименті, що засвідчено відповідним актом. Крім цього, всі борці отримали дозвіл лікарів на участь в апробації у зазначеній вище експериментальній програмі. Неодмінною умовою участі одноборців досліджуваної категорії в педагогічному експерименті (за рекомендаціями лікарів) було проходження ними курсів дихальної гімнастики, необхідних маніпуляційних втручань та спеціалізованих водних процедур (за місцем проживання).

До початку педагогічного експерименту у досліджуваних юнаків рівень сформованості основних фізичних якостей (спеціальної фізичної підготовленості), технічної та тактичної підготовленості перебував на низькому рівні (рис.

1), що обумовлено постковідним станом. Тривалість періоду відновлення досліджуваних юнаків-одноборців із використанням запропонованої нами експериментальної програми фізичної ерготерапії (табл. 1, відповідно до [13] із внесеними змінами) склала 1,5 місяці (за місцем проживання під керівництвом особистих тренерів із відповідним науково-методичним супроводом).

Ефективність сформованості досліджуваних показників юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі (упродовж педагогічного експерименту) здійснено шляхом експертного оцінювання (особистими тренерами, а також та членами НДГ 2, n=15 осіб) за 4-х бальною шкалою оцінювання, де «5» – максимальний бал, а «2» – мінімальний.

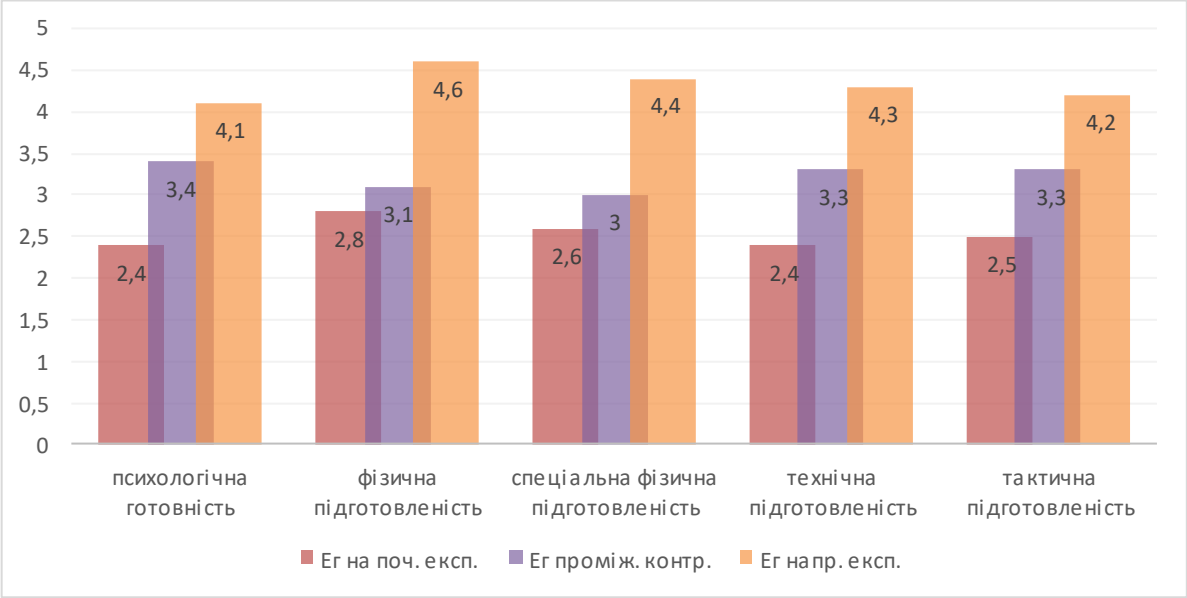


Рис. 1. Динаміка рівня сформованості основних фізичних якостей (спеціальної фізичної підготовленості), технічної та тактичної підготовленості досліджуваних борців (Ег, n=8 юн.) упродовж педагогічного експерименту

Важливим є той факт, що на всіх етапах педагогічного експерименту здійснювався медичний контроль. Це забезпечило якісне виконання завдань передбачених етапами педагогічного експерименту (упродовж 17 навчально-тренувальних занять).

Наприкінці педагогічного експерименту членами НДГ 2 (за сприяння особистих тренерів досліджуваних борців) організовано контрольне тестування рівня сформованості досліджуваних показників юнаків, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі. Необхідно виділити, що початковий (вихідний) рівень сформованості основних фізичних якостей (спеціальної фізичної підготовленості), технічної та тактичної підготовленості досліджуваних спортсменів визначено відповідно до поточної успішності до захворювання на коронавірусну хворобу.

Порівнюючи отримані результати (інтегральний показник сформованості готовності до повноцінної участі у навчально-тренувальному процесі та змагальній діяльності) до та після апробації розробленої експериментальної програми фізичної ерготерапії (табл 1, [13], зі змінами) встановлено, що результати отримані наприкінці педагогічного експерименту у досліджуваних юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі суттєво підвищилися (у порівнянні із вихідними даними) і ці відмінності в основному достовірні (Ег, $P \leq 0,05$).

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи скореговано та апробовано програму фізичної ерготерапії юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі після лікування коронавірусної хвороби.

Аналізуючи отримані результати доцільно констатувати, що зазначена вище експериментально програма фізичної ерготерапії забезпечила прискорене відновлення працездатності, а також фізичної (спеціальної фізичної), психологічної, технічної та тактичної підготовленості юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі. Це у свою чергу сприяло підвищенню їхніх показників змагальної діяльності.

Членами науково-дослідної групи встановлено, що адаптована до вимог сьогодення експериментальна програма фізичної ерготерапії юнаків досліджуваної категорії забезпечила якісні (позитивні) зрушення у стані їхнього здоров'я, що підтверджено: активізацією розсмоктування запального пневмонічного вогнища; інтенсифікацією дренажної функції бронхів; нівелюванням існуючих спаєчних процесів у легенях; нормалізуванням легеневої гемодинаміки; підвищенням стимуляції імунологічної та неспецифічної резистентності організму спортсменів; пришвидшенням регенеративних процесів бронхо-легеневої системи, покращенням функції апарату зовнішнього дихання тощо.

Результати дослідження впроваджені у систему багаторічної підготовки юнаків, членів збірних команд: Закарпатської, Львівської, Полтавської, Сумської, Харківської та Хмельницької областей з греко-римської боротьби. Перспективи подальших наукових розвідок у обраному напрямі передбачають розроблення програми фізичної ерготерапії самбістів високої кваліфікації після травм стопи.

Література

1. 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.

2. 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.

3. Семенів Б.С., Шутка Г.І., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Якимишин І.Д. Підвищення рівня спеціальної працездатності спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапі підготовки до основних змагань. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2022. – Вип. 4 (149). С. 101-107.

4. 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 Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2022. – Вип. 4 (149). С. 22-25.

5. 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.

6. Грецький О.В. Формування мотивація до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки : дис. … канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01. Івано-Франківськ, 2019. 199 с.

7. Балушка Л.М., Ткач Ю.А., Хіменес Х.Р., Окопний А.М., Пітин М.П. Ефективність використання засобів боротьби у фізичному вихованні учнів віком 15−16 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2020. – Вип. 3 (123). С. 9-16.

8. Kubitdinov J.A. Efficiency of Modeling Methods in Sports Training of Greco-Roman Wrestlers. Texas Journal of Multidisciplinary Studies. Texas (USA), 2022. – Volume 8. P. 106-108.

9. Wilson M.G., Hull J.H., Rogers J. *et al.* Cardiorespiratory considerations for return-to-play in elite athletes after COVID-19 infection: a practical guide for sport and exercise medicine physicians Br J. Sports Med, 54 (2020), pp. 1157-1161.

10. Phelan D., Kim J.H., Chung E.H. A game plan for the resumption of sport and exercise after coronavirus disease 2019 (COVID-19) infection JAMA Cardiol (2020), 10.1001/jamacardio.2020.2136.

11. Хацаюк О.В., Кіндзер Б.М., Карасєвич 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.

12. 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.

13. Бабич Н.Л., Полякова О.О., Березяк К.М., Мазур В.Й., Шевченко Т.Г. Програма фізичної терапії юнаків, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби після лікування коронавірусної хвороби. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2022. – Вип. 4 (149). С. 26-35.

References

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

2. 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.

3. Semeniv B., Shutka G., Prystavsky T., Babych A., Yakymyshyn I. Increasing the level of special working capacity of athletes in Ukrainian wrestling in the belts at the stage of preparation for the main competitions. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2022. – Issue 4 (149). p. 101-107.

4. Asaulyuk I., Antonyuk A., Dyachenko A., Kovalchuk A., Yakovliv V. Prospects for the implementation of the variable module "Sports Wrestling" in the physical education of schoolchildren. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2022. – Issue 4 (149). p. 22-25.

5. 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. – Volume 1. p. 94-98.

6. Gretsky O. Formation of motivation for sports activities at the initial stage of training: diss. … Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.01. Ivano-Frankivsk, 2019. 199 p.

7. Balushka L., Tkach Y., Jimenez H., Okopny A., Pitin M. The effectiveness of the use of means of struggle in the physical education of students aged 15-16 years. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2020. – Issue 3 (123). p. 9-16.

8. Kubitdinov J.A. Efficiency of Modeling Methods in Sports Training of Greco-Roman Wrestlers. Texas Journal of Multidisciplinary Studies. Texas (USA), 2022. – Volume 8. P. 106-108.

9. Wilson M.G., Hull J.H., Rogers J. *et al.* Cardiorespiratory considerations for return-to-play in elite athletes after COVID-19 infection: a practical guide for sport and exercise medicine physician's Br J. Sports Med, 54 (2020), pp. 1157-1161.

10. Phelan D., Kim J.H., Chung E.H. A game plan for the resumption of sport and exercise after coronavirus disease 2019 (COVID-19) infection JAMA Cardiol (2020), 10.1001/jamacardio.2020.2136.

11. 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.

12. 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.

13. Poliakova O., Babych N., Bereziak K., Mazur V., Shevchenko T. Physical therapy program for young people who specialize in wrestling sports after treatment of coronavirus disease. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2022. – Issue 4 (149). p. 26-35.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).36

Храбра С. З.
кандидат біологічних наук, доцент
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
Вакуленко Л. О.
кандидат медичних наук, доцент
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
Барладин О. Р.
кандидат медичних наук, доцент
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
Грушко В.В.
кандидат медичних наук, викладач
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
Веремчук О.Д.
асистент
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ВЕГЕТАТИВНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ШКОЛЯРІВ 10-16 РОКІВ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

Наукова робота присвячена узагальненню результатів визначень порушень постави та виникнення при цьому стан вегетативної нервової системи за допомогою індекса Кердо. Для вирішення поставлених завдань було обстежено 82 учнів віком 10-16 років. Аналізуючи карти рейтингу постави, ми відмітили, що всі обстежені учні мають нормальний ріст і масу тіла відносно свого віку. Суми балів показників рейтингу постави школярів свідчать про те, що школярі n`ятих класів уже мають помірні порушення окремих характеристик опорно-рухового апарату. Сума балів показників рейтингу постави школярів сьомого класу становить всередньому 78,5 балів. Це найнижчий показник у рейтингу балів серед обстежених учнів. Індекс Кердо у школярів усіх груп характеризував переважання симпатичного відділу вегетативної нервової системи (ВНС).

Ключові слова: *школярі, постава, вегетативна нервова система.*

Khrabra S., Vakulenko L., Barladin O., Grushko V., Veremchuk O. Features of the functional state of the autonomic nervous system of schoolchildren aged 10-16 with posture disorders. *Analyzing the posture rating maps, we noted that all surveyed students have normal height and body weight relative to their age. The sums of points of indicators of a rating of a posture of schoolboys testify that pupils of fifth classes already have moderate infringements of separate characteristics of the musculoskeletal system. Quantitative indicators average 92.5 points (norm 110 points). The most common disorders involve the position of the head, the deviation of the neck from the midline, shoulders and shoulders are asymmetrical. The sum of the scores of the posture rating of seventh-graders is an average of 78.5 points. This is the lowest score in the ranking of students surveyed. In 40% there is a valgus position of the heels, in 62.5% – stooping and flat and flat-concave back. In the eighth grade, 56.2% of students who passed the posture test have deviations in almost all indicators of the posture rating map. In grades 9-11, 25% of students have postural defects according to 8-9 indicators of the map… and 50% of students, we noted incorrect positions of the head, neck, asymmetrically located shoulders and shoulders.*

The Kerdo index in schoolchildren of all groups characterized the predominance of the sympathetic part of the autonomic nervous system: 62.1 ± 2.8% of people have a predominance of the sympathetic part of the autonomic nervous system, 14.6 ± 1.5% of people – parasympathetic, others – functional balance .

Key words: *schoolchildren, posture, autonomic nervous system.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Функціональні порушення опорно-рухового апарату (ОРА) є найбільш поширеною патологією серед дитячого населення. Кількість дітей та підлітків з порушеннями постави неухильно зростає – в середньому, три дитини з п'яти мають видимі клінічні порушення з боку осі хребта, положення таза та ущільнення склепінь стоп. Функціональні порушення ОРА у дітей та підлітків створюють передумови розвитку дегенеративних змін у міжхребцевих суглобах, формуванню юнацького остеохондрозу, появі гриж дискового апарату хребта, дистрофічних змін кульшових та колінних суглобів, що призводить