

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).15](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).15)
УДК 378.04:338.48

Косинський Е.О.
викладач

Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж», м.Луцьк

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТА «ПОВЗУНЕЦЬ»

Мета статті – проаналізувати повзунці як елемент рухової активності. Запропонувати нові варіанти практичного використання цього рухового елемента. У роботі зверталися до таких загальнонаукових та спеціальних методів, як аналіз джерел з обраної тематики, історичний екскурс, методаналіз, порівняння, метод аналогій. У роботі проаналізовано технічний елемент «повзунець», описано методику його виконання в хореографії та національних одноборствах, визначено типові характеристики цього руху. Наведено приклади використання повзунців для контратаки. Розглянуто можливість використання повзунців в умовах сучасних тренувань. Обґрунтовано також доцільність використання цього елемента як засобу розвитку спеціальної фізичної підготовки у ЗСУ. Запропоновано варіанти рухливих ігор з використанням повзунців. Подано різні класичні та інноваційні варіанти використання повзунців, як в практично-прикладному аспекті, так і в аспекті ефективного розвитку фізичних якостей. Запропонована авторська методика використання повзунця. Отже, описані в роботі варіанти використання та виконання елемента «повзунець» можуть бути рекомендовані для хореографії, спортивних ігор, національних одноборств, а також для спеціальної військової фізичної підготовки.

Ключові слова: національні одноборства, повзунець, національні бойові мистецтва, спеціальна фізична підготовка.

Kosynskyi E. O. Methodological features of using the «slide» element. The purpose of the article is to analyze sliders as an element of motor activity. To offer new options for the practical use of this motor element. The work used such general scientific and special methods as the analysis of sources on the chosen subject, historical excursion, methodological analysis, comparison, method of analogies. The technical element «slider» is analyzed, also it is described the technique of its execution in choreography and national single combats and it is defined the typical characteristics of this movement in this work. Examples of using sliders for counterattack are given. The possibility of using sliders in the conditions of modern training is considered. The expediency of using this element as a means of developing special physical training in the Armed Forces is also substantiated. Variants of mobile games using sliders are offered. Various classic and innovative options for the use of sliders are presented, both in a practical and applied aspect, and in the aspect of effective development of physical qualities. The author's method of using the slider is proposed. Therefore, the variants of use and performance of the «slider» element described in the work can be recommended for choreography, sports games, national single combats, as well as for special military physical training.

Key words: national single combats, slider, national martial arts, special physical training.

Постановка проблеми. В умовах повномасштабного вторгнення набуває особливої актуальності спеціальна фізична підготовка молоді. Про це зокрема йдеться в Законі України від 11.04.2024 №3633-IX «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо окремих питань проходження військової служби, мобілізації та військового обліку» стаття 10 [3]. При цьому ефективність процесу спеціального фізичного виховання значною мірою залежить від впровадження у практику результатів науково-теоретичних напрацювань.

Аналіз літературних джерел. На актуальності цього завдання наголошувало чимало фахівців. Зокрема В. Откидач, аналізуючи сучасні наукові джерела з проблем підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки, вказав на необхідність наукового обґрунтування тих засобів, за допомогою яких можна сформулювати психофізичну готовність військовослужбовців сектору безпеки і оборони до ведення безпосередніх бойових дій [12].

С. Маняк, В. Откидач, М. Корчагін, О. Гарбузов, вивчаючи перспективи вдосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів Служби безпеки України, зазначили, що необхідно впроваджувати інноваційні засоби навчання курсантів у процес спеціальної фізичної підготовки, а саме реформувати наявну систему фізичної підготовки, імплементуючи засоби прикладних видів спорту, які впровадженні в систему фізичної підготовки країн НАТО. Така пропозиція зумовлена необхідністю вирішення науково-прикладних завдань щодо формування психофізіологічної готовності до професійної діяльності майбутніх співробітників Служби безпеки України, які навчаються у специфічних умовах [10].

О. Римар, В. Золочевський, О. Зонов, О. Матвейко, О. Ткачук, Т. Людовик, І. Данилішин стверджують, що вдосконалення процесу професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів має здійснюватися з огляду на цілі та завдання військово-професійної діяльності та супроводжуватися вихованням внутрішньої мотивації майбутніх захисників до систематичних занять із фізичної, тактичної та вогневої підготовки, а також коригуванням їхнього психофізіологічного стану [15].

На важливості спеціальної фізичної підготовки наголошують О. Ярмач і В. Чепурний, зазначаючи, що фізична підготовка нині є однією з основних навчальних дисциплін та ефективним способом забезпечення готовності військовослужбовців до виконання професійних обов'язків у будь-яких умовах [17].

Зрозуміло, що спеціальна фізична підготовка не можлива без досконалої фізичної підготовки. У зв'язку з цим пошуки шляхів удосконалення моделей фізичного виховання української молоді є сьогодні життєвою необхідністю. Причому важлива роль відводиться системам підготовки, які спираються на національні традиції.

Різні фахівці пропонують використовувати різні національні стилі для фізичного виховання молоді. Так, О. Притула зазначає, що бойове мистецтво СПАС – як козацька традиція й елемент бойової культури українського народу – може слугувати духовною основою національно-патріотичного та фізичного виховання громадян України [14].

А. Литвиненко та Е. Єрьоменко переконливо доводять високу ефективність тренувальних методик національного військово-прикладного виду спорту – бойового хортингу, що дозволяє рекомендувати його для широкого застосування в закладах середньої та вищої освіти України [9].

І. Кудряшов, А. Артюгін, В. Спіцин зауважують, що застосування окремих вправ або комплексу тренувань, узятих із національних видів спорту, сприяє самовдосконаленню особистості в цілому. Водночас завдяки фізичному, морально-етичному та духовному вихованню молодь долучається до культурних традицій України та дбає про їхнє відродження [7].

Ми розглядали дієвість використання власне автентичних рухових елементів, притаманних українській національній спадщині, у процесі фізичного виховання молоді [5]. На нашу думку, необхідно більш детально описати методику виконання кожного рухового елемента для підвищення ефективності фізичної підготовки, уникнення травматизму, розуміння значення для фізичного розвитку.

Мета. У нашій розвідці маємо на меті провести методаналіз руху «повзунець» та окреслити аспекти його практичного використання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як зазначають дослідники [4; 6; 11; 13; 16], основним джерелом для відтворення рухової спадщини у національних одноборствах є, безумовно, народний танець. У народних танцях зберігався національний колорит навіть за часів більшовицької окупації й тотального контролю. Зокрема хореографи розробляли в народно-сценічному танці козацьку тематику, особливо активізувався цей напрям постановочної діяльності зі середини 1950-х рр.. У першій програмі Державного українського ансамблю народного танцю (згодом – Державний ансамбль танцю УРСР, надалі – Державний заслужений академічний ансамбль танцю УРСР) під керівництвом П. Вірського та М. Болотова, створеного 1937 року, були поставлені «Козачок» та «Гопак» [1].

Одним із перших методик руху «повзунець» розкрив В. Верховинець [2]. Дослідник описує цей рух як на невинне продовження присядки, тобто на рахунок «раз» присідають до землі, але не встають на рахунок «два», як при присядці, а виконують нову присядку, викидаючи почергово вперед ноги. В. Верховинець наголошує на складності цього елемента, а також на високі вимоги до фізичної підготовки виконавців повзунців. Автор пропонує після виконання повзунців переходити до легших рухів, для того щоб дати можливість відпочити м'язам ніг. Він [2] зокрема рекомендує такі комбінації:

1. Повзунець (4 такти) – зальотний рух (4 такти).
2. Повзунець (4 такти) – хід тихий (4 такти).
3. Повзунець (4 такти) – доріжка пряма (4 такти).
4. Повзунець (4 такти) – угинання (4 такти).
5. Повзунець (8 тактів) – хід акцентований (4 такти).
6. Повзунець (8 тактів) – зальотний рух (4 такти), доріжка дрібна (4 такти) [2].

Як бачимо, при цьому відбуватиметься поступове збільшення навантаження внаслідок тривалого виконання самого повзунця.

Про популярність і різноманітність варіантів рухів у повзунцях свідчить оригінальне хореографічне рішення козацької теми в цілому танці «Повзунець», поставленому за принципом аранжування одного єдиного елемента українського танцю. У цьому танку розширено амплітуду дії повзунця, збагачено окремі структурні елементи, і на їхній основі побудовано ряд видозмін повзунця, які підпорядковані цілісній образній дії. У танці кожний танцюрист виконує свій, тільки йому доручений варіант руху. Цей номер є яскравим прикладом переінтонування художніх рухів у так звану «вільну пластику», при цьому в ній яскраво відбито національний колорит народу. У фіналі танцю козаки, перебуваючи у фронтальній лінії на авансцені, піднімаються на повний зріст і глядачі бачать у цьому символічну силу і міць Запорозької Січі, її героїв, захисників своєї рідної землі. Ця театралізована хореографічна картина і сьогодні є актуальною, залишаючись однією з базових хореографічних постановок усіх концертних програм Національного заслуженого академічного ансамблю танцю України імені Павла Вірського [8].

У хореографічних постановках танців та в національних одноборствах (бойовий гопак) напрацьовано широкий асортимент різноманітних повзунців («чіпка», «серп», «шуга», «тин», «пих», «рогач», «диб», «коло»), а також повзунці-павучки («стрижак», «бивен», «вибрик», «веретено») й підсікання («коса», «млин», «дзиґа») [13]. Однак, незважаючи на всю різноманітність рухів у повзунцях, можна чітко визначити загальні риси: по-перше, характерним є вихідне положення – упор присівши, спираючись на праву або ліву руку спереду, збоку чи позаду, по-друге, захисний чи атакуючий рух з вихідного положення тіла.

У зв'язку з цим можна запропонувати кілька варіантів руху повзунець:

1. Упор присівши, руки позаду (положення «павучок»); почергово наносити прямий удар правою і лівою ногами з одночасним зміщенням в правий чи лівий бік (ускладнюємо рух, додаючи зміщення вперед чи назад).
2. Упор присівши, руки позаду (положення «павучок»); почергово наносити зовнішній тинок правою і лівою ногами з одночасним зміщенням у правий чи лівий бік (ускладнюємо рух, додаючи зміщення вперед чи назад).
3. Упор присівши, руки позаду (положення «павучок»); почергово наносити внутрішній тинок правою і лівою ногами з одночасним зміщенням у правий чи лівий бік (ускладнюємо рух, додаючи зміщення вперед чи назад).

Отже, відбувається поступове ускладнення повзунця внаслідок додавання руху для удару і переміщення, таким чином, танцювальний елемент перетворюється на бойовий.

Характерна особливість повзунців (вихідні положення присівши, присівши з опертям на руку...), на нашу думку, впливає з прикладного характеру національних бойових мистецтв і зі специфічного арсеналу рухів, який утворився під впливом суворих потреб бойового використання. Через необхідність ведення бою проти озброєного суперника виник набір атакуючих і захисних рухів з амплітудними пересуваннями, насичені стрибковими елементами з ударами ногами [6]. Після виконання складних акробатичних ударів у стрибку і стрімких переміщень у двобої є ризик втрати рівноваги. У жорстких умовах реального, не спортивного поєдинку після падіння суперник може не дати підвестися. Це зумовило пошук різноманітних техніки атак з нестандартних для інших одноборств положень, які можуть бути ефективними власне через свою оригінальність, певну нелогічність руху.

Сьогодні у зв'язку із високою ймовірністю потрапити в реальну сутичку варіанти пересування з різних вихідних положень з різкою зміною позицій тіла можуть набути важливого практичного значення. Актуальним фізичним завданням є також зміцнення м'язів тулуба і ніг, оскільки в умовах сучасних бойових дій солдатам доводиться переносити на собі великі вантажі на далекі відстані. Отже, важливим є також уміння працювати з нестандартних положень тіла. Таке завдання може бути вирішене завдяки програмам тренувань з використанням такого елемента національних одноборств, як «повзунець».

Наведемо кілька варіантів використання руху повзунця:

1.3 положення упор присівши робити по черзі кроки правою і лівою ногою з розворотом корпусу на 360° зі зміщенням у правий бік (рух «бочка»). Таким чином, відбувається стрімке переміщення з положення упор присівши в правий чи лівий бік без втрати часу на перехід в інше вихідне положення.

2. Упор присівши, руки позаду (положення «павучок»); переміщатися в різних напрямках.

3. У положенні присівши по черзі наносити прямі удари правою і лівою ногою.

Виконання цих вправ позитивно вплине на силу і витривалість м'язів нижніх кінцівок, також зміцнюються м'язи кори, що є профілактичним засобом дегенеративних змін хребта.

Різноманітність рухової активності в повзунцях дає можливість рекомендувати кілька ігор, в яких можна буде використати весь асортимент варіантів повзунця, що повністю продемонструє переваги цього елемента. Це можуть бути такі ігри:

«Сороконіжки». Команди шикуються в колону по одному перед стартовою лінією і розраховуються по 3-5 чоловік. За командою «приготуватися» всі учасники першої групи присідають і кладуть руки на пояс поперек себе. За командою «марш» групи умовним кроком чи стрибками проходять навприсядки установлену дистанцію, зберігаючи з'єднання і не встаючи. Те саме повторюють усі наступні. Виграє команда, учасники якої першими дістануться фінішної лінії, не порушуючи правил.

Боротьба в упорі лежачи. Учасники діляться на пари і стають у вихідне положення упор лежачи один навпроти одного. За командою намагаються вивести одне одного з рівноваги і змусити торкнутися підлоги будь-якою частиною тіла, крім ступні і долоні.

Боротьба присівши. Учасники діляться на пари і присідають один навпроти одного. За командою намагаються вивести суперника з рівноваги і змусити торкнутися підлоги будь-якою частиною тіла, крім ступні. Вставати з положення присівши не дозволяється.

«Каракатиця». Команди шикуються в колони по одному. Направляючі стають у вихідне положення упор сидючи зі зігнутими ногами. За сигналом вони трішки піднімають таз і швидко пересуваються в упорі на руках до протилежної лінії, розташованої на відстані 5-6 м від старту. Як тільки ноги перетнуть фінішну лінію, гравці встають і бігом повертаються назад, стаючи в кінець колони, відтак стартують наступні учасники.

Гра в м'яч. Учасники діляться на дві команди. Пересуваючись присівши в упорі ззаду чи упорі спереду необхідно футбольним м'ячем втрапити у ворота суперника. Не дозволяється брати м'яч руками і вставати.

Як видно, повзунці можуть різнопланово використовуватися в сучасних тренувальних системах як хореографічний, ігровий та спортивний елемент.

Висновки. Таким чином, використання повзунців можна рекомендувати як ефективний прикладний прийом в одноборствах, як засіб розвитку загальних фізичних якостей у процесі фізичного виховання, а також як елемент спеціальної фізичної, зокрема військово-спортивної, підготовки молоді.

Література

1. Боримська Г. Самоцвіти українського танцю. Київ : Мистецтво, 1974. 136 с.
2. Верховинець В. М. Теорія українського народного танцю. 5-е вид. Київ, 2008. 150.
3. Законі України від 11.04.2024 р. № 3633-ІХ «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо окремих питань проходження військової служби, мобілізації та військового обліку» стаття 10. URL: <https://document.vobu.ua/doc/24580> (дата звернення: 28.03.2024)
4. Климчук І. С. Козацька тема в українській народно-сценічній хореографії 1950-1980 років як засіб трансляції етнокультурної ідентичності. *Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку (напрям: мистецтвознавство)*. 2021, № 36, С. 41-45
5. Косинський Е. О., Дишко О. Л., Сітовський А. М., Табак Н. В., Чиж А. Г. Впровадження елементів національних одноборств у процес фізичного виховання студентів. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation and Recreation)*. Рівне, 2022. № 12. С. 190-197.
6. Косинський Е.О. Методологічні особливості використання елементу «присядка». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2023 №3. С. 94-98. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).22)
7. Кудряшов І.О., Артюгін А.В., Спіцин В.В. Ефективність упровадження елементів національних видів спорту в навчально-тренувальний процес фізичного виховання студентів. 2018. С. 249-256. DOI: 10.5281/zenodo.2536086.

8. Литвиненко В. А. Народна образність у мистецтві народно-сценічної хореографії України. *Dance studies*. 2022. № 5. С. 29-36.
9. Литвиненко А. М., Єрмоменко Е. А. Бойовий хортинг – традиції української бойової культури у справі виховання студентської молоді. International scientific and practical conference, Republic of Poland: «Baltija Publishing», 2021. С. 78-80. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-18>
10. Маняк С. В., Откидач В. С., Корчагин М. В., Гарбузов О. А. Перспективи удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів Служби безпеки України. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2024. Випуск 2 (174). С. 98-102.
11. Морозов А. І. Взаємодія мистецтва і спорту як чинник розвитку віртуозних рухів в українському народно-сценічному танці. *Мистецтвознавчі записки*. Вип. 33. 2018. С. 338-345
12. Откидач В. С. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки сектору безпеки і оборони. Наука та освіта в епоху нових викликів та можливостей : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Житомир, 13 січня 2024 р). 2024. С. 84-87.
13. Пилат В. Бойовий гопак. Львів, 1994. 288 с.
14. Притула О.Л. Теоретичні та практичні засади виховання патріотичної і здорової молоді на базі козацького бойового мистецтва «СПАС». *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2020. Том 1. №69. С. 128-131
15. Рymar О. В., Золочевський В. В., Зонов О. В., Матвейко О. М., Ткачук О. А., Людовик Т. В., Данилішин І. М. Професійно-прикладна фізична підготовка як основний вид військово-професійної діяльності курсантів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2024. Випуск 3 (175). С. 149-153.
16. Слепцов О.В., Слабоуз В.В. Історичні витоки розвитку бойового мистецтва «Спас» в Україні. VI Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції «Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості» (Слов'янськ, 21-22 березня 2019 р.). С. 40-49.
17. Ярмач О., Чепурний В. Аналіз програм фізичної підготовки майбутніх офіцерів країн-членів НАТО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2024. (1(173), 177-182. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).39)

References

1. Boryms'ka H. (1974) "Jewels of Ukrainian dance". Kyiv: Mystetstvo. 136 s.
2. Verkhovynets' V. M. (2008) "Theory of Ukrainian folk dance". 5-e vyd. Kyiv. 150.
3. Zakoni Ukrainy vid 11.04.2024 r. № 3633-IKH «Pro vnesennya zmin do deyakykh zakonodavchykh aktiv Ukrainy shchodo okremykh pytan' prokhodzheniya viys'kovoyi sluzhby, mobilizatsiyi ta viys'kovoho obliku» stattya 10. available at: <https://document.vobu.ua/doc/24580> (accessed March 28, 2024).
4. Klymchuk I. S. (2021) "The Cossack theme in Ukrainian folk stage choreography of the 1950s-1980s as a means of broadcasting ethnocultural identity". *Ukrayins'ka kul'tura: mynule, suchasne, shlyakhy rozvytku (napryam: mystetstvoznavstvo)*. № 36, S. 41-45
5. Kosyns'kyi E. O., Dyshko O. L., Sitovs'kyi A. M., Tabak N. V., Chyzh A. H. (2022) "Implementation of elements of national wrestling in the process of physical education of students". *Reabilitatsiyni ta fizkul'turno-rekreatsiyni aspekty rozvytku lyudyny (Rehabilitation and Recreation)*. Rivne. № 12. S. 190-197.
6. Kosyns'kyi E.O. (2023) "Methodological features of using the "squat" element". *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. Kyiv. №3. S. 94-98. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).22)
7. Kudryashov I.O., Artyuhin A.V., Spitsyn V.V. (2018) "The effectiveness of introducing elements of national sports into the educational and training process of physical education of students". S. 249-256. DOI: 10.5281/zenodo.2536086.
8. Lytvynenko V. A. (2022) "Folk imagery in the art of folk stage choreography of Ukraine". *Dance studies*. № 5. S. 29-36.
9. Lytvynenko A. M., Yer'omenko E. A. (2021) "Combat Horting – traditions of Ukrainian martial culture in the education of student youth". International scientific and practical conference, Republic of Poland: «Baltija Publishing». S. 78-80. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-18>
10. Manyak S. V., Otkydach V. S., Korchahin M. V., Harbuzov O. A. (2024) "Prospects for improving special physical training of cadets of the Security Service of Ukraine". *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Vypusk 2 (174). S. 98-102.
11. Morozov A. I. (2018) "The interaction of art and sport as a factor in the development of virtuoso movements in Ukrainian folk and stage dance". *Mystetstvoznachy zapysky*. Vyp. 33. S. 338-345
12. Otkydach V. S. (2024) "Ways of improving special physical training of the security and defense sector". *Nauka ta osvita v epokhu novykh vyklykiv ta mozhlyvostey : materialy Mizhnarodnoyi nauково-praktychnoyi konferentsiyi (Zhytomyr, 13 sichnya 2024 r)*. S. 84-87.
13. Pylat V. (1994) "Battle hopak". L'viv. 288 s.
14. Prytula O.L. (2020) "Theoretical and practical principles of educating patriotic and healthy youth on the basis of the Cossack martial art "SPAS"". *Pedahohika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshchii i zahal'noosvitniy shkolakh*. Zaporizhzhya. Tom 1. №69. S. 128-131
15. Ryamar O. V., Zoloches'kyi V. V., Zonov O. V., Matveyko O. M., Tkachuk O. A., Lyudovyk T. V., Danylishyn I. M. (2024) "Professional and applied physical training as the main type of military-professional activity of cadets". *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Vypusk 3 (175). S. 149-153.

16. Slyeptsov O.V., Slabouz V.V. (2019) "Historical origins of the development of the martial art "Spas" in Ukraine". VI Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi onlayn-konferentsiyi «Vzayemodiya dukhovnoho y fizychnoho vykhovannya v stanovlenni harmoniyno rozvynenoyi osobystosti» (Slov"yans'k, 21-22 bereznya 2019 r.). S. 40-49.

17. Yarmak O., Chepurnyy V. (2024) "Analysis of physical training programs for future officers of NATO member countries". *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova*. 1(173), 177-182.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).16)

УДК: 615.825:796-056.265

Крупеня С.В.,

<https://orcid.org/0000-0001-7888-1133>

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації
Державний податковий університет, Ірпінь

Бондар О.М.,

<https://orcid.org/0000-0002-9820-142X>

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Носова Н.Л.,

<https://orcid.org/0009-0007-2262-4964>

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Верзлова К.О.,

<https://orcid.org/0009-0004-9767-4833>

Викладач кафедри кінезіології та фізкультурно-оздоровчої реабілітації
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ТА ТРАВМАХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

У даній статті розглядаються питання, які направлені на реабілітацію спортсменів опорно-рухового апарату. Велику роль грає рух, що здійснюється за рахунок опорно-рухового апарату, що складається з кісток у поєднанні з м'язами. М'язи відносяться до активної частини рухового апарату, тому що рухають кісткові важелі. Кістки становлять пасивну частину опорно-рухового апарату.

Використання у фізичній реабілітації засобів та методів лікувальної фізичної культури, безперечно, дають переваги: можна виконувати фізичні вправи у різних місцях; зручність у дозуванні навантаження; вибірковий вплив на групу м'язів тощо.

Захворювання та травми опорно-рухового апарату повинні бути спрямовані на відновлення не тільки ураженої області, а й загальне відновлення організму. Необхідно зменшити запальний процес, відновити обмін речовин у ураженій ділянці та, по можливості, максимально зберегти функцію частини тіла, кінцівки або суглоба. Відновлення захворювання опорно-рухового апарату обов'язково має включати комплексне рішення, оскільки тільки при всебічному підході можна досягти бажаного результату. На всіх стадіях лікування та відновлення використовують фізичну або фізкультурно-спортивну реабілітацію, масаж, фізіотерапію, механотерапію та психологічну підтримку.

Ключові слова: фізична реабілітація, опорно-руховий апарат, травми, захворювання, відновлення, організм.

Krupenya Svitlana, Bondar Olena, Verzhlova Karina, «Features of physical rehabilitation of athletes with diseases and injuries of the musculoskeletal system». This article examines issues that are aimed at the rehabilitation of sportsmen of the musculoskeletal system. A major role is played by movement, which is carried out due to the musculoskeletal system, which consists of bones in combination with muscles. Muscles belong to the active part of the motor apparatus, because they move bone levers. Bones are the passive part of the musculoskeletal system.

The use of means and methods of therapeutic physical culture in physical rehabilitation certainly gives advantages: you can perform physical exercises in different places; convenience in load dosing; selective effect on a group of muscles, etc.

Diseases and injuries of the musculoskeletal system should be aimed at restoring not only the affected area, but also the general restoration of the body. It is necessary to reduce the inflammatory process, restore metabolism in the affected area and, if possible, preserve the function of the body part (joint) as much as possible. Rehabilitation of the disease of the musculoskeletal system must necessarily include a comprehensive solution, since only with a comprehensive approach can the desired result be achieved. At all stages of treatment, physical or physical culture and sports rehabilitation, massage, physiotherapy, mechanotherapy and psychological support are used.