

останніх двох зимових Олімпійських іграх Олександр Абраменко здобув золото та срібло.

### **Список літератури.**

1. Грабик Н.М., Пилипів Д.П. Історія розвитку фристайлу як олімпійського виду спорту. Матеріали регіонального науково-методичного семінару «Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодні» / За заг. Ред. Огнистого А.В. , Тернопіль, 2015, С.33-36.

2. Лижний фристайл. URL: <https://www.extreme.te.ua/school/how-to/freestyle-skiing> (дата звернення: 20.09.2024).

3. Федерація Лижного спорту України. URL: <https://www.sfu.org.ua/divisions/freestyle> (дата звернення: 20.09.2024).

4. Фристайл. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B9%D0%BB> (дата звернення: 20.09.2024).

**Даниско О.В., <https://orcid.org/0000-0003-4040-562X>**

**Корносенко О.К., <https://orcid.org/0000-0002-9376-176X>**

## **ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ КІНЕЗИОМЕДИТАЦІЇ ЯК ЗАСОБУ ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка

**Анотація.** У статті обґрунтовано перспективи використання корекційної кінезіологічної системи цігун як засобу фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців та ветеранів бойових дій. Наголошується, що оздоровчий та відновлювальний

потенціал цігун виявляється завдяки комплексному впливу на фізичний та психологічний стан людини, оскільки включає контрольоване дихання, медитацію та фізичні вправи, що сприяють розвитку фізичних якостей, нормалізації діяльності систем організму, зниженню рівня стресу, покращенню настрою та когнітивних функцій.

**Ключові слова:** цігун, кінезіомедитація, фізкультурно-спортивна реабілітація, військовослужбовці, ветерани, психосоматичне здоров'я

**Abstract.** *This article substantiates the prospects and feasibility of employing the corrective kinesiology system of Qigong as a means of physical rehabilitation for military personnel and war veterans. It emphasizes that the therapeutic and restorative potential of Qigong is realized through its comprehensive impact on both the physical and psychological states of an individual. This is due to its incorporation of controlled breathing, meditation, and physical exercises, which contribute to the development of physical qualities, normalization of bodily systems, reduction of stress levels, and improvement in mood and cognitive functions.*

**Keywords:** *Qigong, kinesiomeditation, physical rehabilitation, military personnel, veterans, psychosomatic health.*

**Актуальність теми дослідження (постановку проблеми).** В умовах тривалого збройного конфлікту проблема соціально-психологічної та фізичної реабілітації військовослужбовців та ветеранів, які брали участь у бойових діях, посідає одне з центральних місць та є надзвичайно актуальною для нашої країни.

Діючі військовослужбовці і ветерани, як правило, переживають різні травматичні події, що загрожують життю та здоров'ю. Наслідками участі в таких подіях можуть бути не лише фізичні травми, а й тривожність, дистрес, обсессивно-компульсивні розлади, уникнення спілкування, труднощі емоційної регуляції, що за відсутності своєчасних профілактичних заходів можуть трансформуватися в посттравматичний стресовий розлад

(далі – ПТСР). За даними наукових досліджень посттравматичний стресовий розлад, пов'язаний з бойовими діями – це стан, який виникає у значної частини військовослужбовців та ветеранів війни. Його поширеність коливається в межах від 9% до 31% кількості учасників бойових дій і може набувати хронічного характеру, що ускладнює подальшу адаптацію до умов мирного життя [1, с. 8; 8, с. 141].

У полі зору зарубіжних учених проблема ПТСР здебільшого перебуває в аспекті організації фахової медичної та психологічної реабілітації, що зумовлює виникнення таких проблем, як поліфармація та поліпрагмазія. У свою чергу це призводить до зниження дотримання встановлених схем лікування та їх ефективності. Відтак актуалізується потреба пошуку нових підходів та технологій реабілітації даного контингенту осіб. Для українського науково-реабілітаційного простору ця проблема також є актуальною. Одним з сучасних напрямів відновлення та корекції стану психосоматичного здоров'я учасників бойових дій є фізкультурно-спортивна реабілітація. Вивчення перспектив та можливостей даного напрямку актуалізуються в умовах широкомасштабної російської агресії.

**Мета дослідження** полягає в обґрунтуванні перспективності використання системи корекційної кінезіології цігун як засобу фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій.

**Методи дослідження.** Для реалізації поставленої мети використано загальнотеоретичні методи: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження.

**Результати досліджень.** Незважаючи на те, що існують ефективні підходи для профілактики виникнення та лікування ПТСР, такі як експозиційна терапія, рекреаційна пригодницька терапія, що зменшують наслідки фрагментарної медичної допомоги, деяким учасникам бойових дій може знадобитися додаткова підтримка. З'являється все більше доказів, які свідчать про

те, що комплементарна терапія є найбільш ефективним втручанням при лікуванні ПТСР шляхом регулювання механізмів фізіологічного і психологічного збудження у військових та ветеранів [3; 10]. У зв'язку з вищезазначеним науковці закликають до розроблення альтернативних технологій відновлювального комплексного психосоматичного впливу [2, с. 489]. Метою таких технологій є сприяння реабілітаційним втручанням, що є безпечними, не мають побічних наслідків і ефективно усувають численні фізіологічні та психологічні симптоми. Однією таких реабілітаційних систем, що забезпечують модальний вплив на організм людини з урахуванням її психофізіологічної природи є кінезіомедитація.

Кінезіомедитація – метод корекційної кінезіології, спрямований на покращення фізичного і психічного стану людини на основі «м'язового моніторингу» як основного діагностичного засобу у комбінації з фізичними, психологічними, енергетичними техніками [4].

На наш погляд, найбільш ефективною системою корекційної кінезіології, що може бути використана у процесі фізичної реабілітації учасників бойових дій, є цигун (цигун, чі гун) [7, с. 79]. Цигун – це традиційний вид китайської лікувальної психомоторної гімнастики, що має прадавню історію. Сучасний цигун є складним поєднанням елементів давньокитайської медитативної практики сінь-ці або «циркуляції ці», гімнастичних дихальних вправ дао-їнь, що сягає корінням в окультні мистецтва, філософські традиції конфуціанства, даосизму та буддизму, бойових мистецтв та традиційної китайської медицини [5]. Цигун поділяється на дві основні категорії:

- 1) динамічний (донгун), що характеризується повільними, плавними рухами, які виконуються в певній послідовності. Цей вид цигун спрямований на розвиток фізичної сили, гнучкості та координації рухів.

- 2) медитативний (цзингун), що базується на статичних позах тіла та специфічних дихальних техніках. Основна увага приділяється внутрішній концентрації та регуляції енергетичних потоків в організмі [2].

У практиці цігун науковці [6; 8] виокремлюють кілька основних принципів: цілеспрямовані неквапливі і плавні рухи; ритмічне, глибоке, скоординоване з рухами дихання; спокійний, зосереджений медитативний стан; візуалізація (потоків «ці», філософських чи естетичних положень); використання звуку (наспівування) як фокусної точки для розвитку координації; утримання рівноваги та протизваги (тверда опора, випрямлений хребет, розслаблені м'язи, злегка зігнуті суглоби); висока зосередженість. Принциповою відмінністю цигун-терапії від інших технологій є його комплексна багатофункціональність. Під комплексністю впливу слід розуміти одночасний реабілітаційний вплив на психічний та фізичний стан організму людини. Попри те, що зараз у світі практикуються різні стилі цигун, усі вони мають три основні складники: контрольоване дихання (дихальні вправи), медитацію (прийоми психологічного самоконтролю) та плавний, безперервний цілеспрямований рух (фізичні вправи).

**Контрольоване дихання в цигун** є найбільш важливим, адже дослівний український переклад потрактовує термін «**цігун**» як «культивування життєвої енергії». Саме контрольоване дихання відіграє ключову роль у регуляції вегетативної нервової системи людини, збалансовує її симпатичний та парасимпатичний відділи. Це дозволяє ефективно протидіяти стресу, тривозі та проявам агресії. Глибоке і повільне дихання забезпечує оптимальне насичення киснем тканин організму, активізує обмінні процеси і підвищує загальний життєвий тонус. Крім того, дихальні вправи стимулюють кровообіг, сприяють швидкому відновленню організму після травм, нормалізують роботу ендокринної системи, впливаючи на гормональний баланс, що позитивно позначається на емоційному стані людини [6].

Техніка *медитації* передбачає звернення уваги на певну точку відліку. Це може бути зосередження на власному диханні, на тілесних відчуттях або на певних звуках. Іншими словами, медитація передбачає концентрацію свідомості. Механізми дії медитації в цигун полягають у

зміні мозкової активності та зміцненні зв'язків між тілом і мозком. У традиційній китайській медицині та даоській практиці медитативний фокус зазвичай зосереджений на розвитку «ці» в енергетичних центрах і збалансуванні його потоку. У різних буддистських традиціях мета медитації полягає в тому, щоб заспокоїти розум або через зовнішнє зосередження, наприклад, на конкретному об'єкті, або через внутрішнє зосередження на диханні чи мантрі (звукова медитація), що виконується в різних положеннях тіла в русі чи нерухомо [6]. Все більше досліджень засвідчують, що цігун сприяє корисним змінам у центральній нервовій системі, зокрема йдеться про активізацію дофамінергічних та інших нейрохімічних систем, узгодження симпатичної та парасимпатичної систем, посилення мозкового кровообігу, імунної відповіді організму, підвищення нейропластичності, поліпшення настрою і когнітивних процесів (пам'ять, увага тощо), зниження больового синдрому [11, с. 143]. Психологічний вплив характеризується стійким покращенням психоемоційного стану, зняттям напруги, зменшенням психосоматичних розладів, посиленням контролю реакцій на стресові ситуації.

Цігун як медитативна *рухова практика* також позитивно впливає на різні функції нервової системи, нормалізує дихання та частоту пульсу, сприяє розслабленню м'язів. Види фізичних вправ містять плавні рухи, скоординовані з диханням. Науковці визначають медитативні, енергетичні, фізичні та фізіологічні аспекти впливу таких вправ. Зокрема, медитативні аспекти включають реакцію на релаксацію, інтероцепцію та екстероцепцію. Енергетичні аспекти визначають стимуляцію спеціальних меридіанів, якими рухається енергія «ці» в тілі людини за допомогою точкового масажу та самомасажу. Фізичні аспекти впливу передбачають розвиток фізичних якостей (гнучкість, сила, спритність, швидкість, витривалість, координація), покращення рухливості суглобів, розтягнення зв'язок. Фізіологічний вплив кінезіомедитації засобами цігун виявляється у вигляді розвитку довільності м'язових

реакцій, підвищенні м'язового тону, налагодженні режиму сну, покращенні системи кровообігу [7, с. 80].

**Висновки.** Таким чином, практика цигун, що інтегрує медитацію, координацію повільних плавних рухів, глибоке ритмічне дихання та спокійний медитативний стан розуму має потужний реабілітаційний потенціал. Система цигун як засіб кінезіомедитації передбачає включення всього тіла людини в практику медитації через дихання та рух, сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, зменшує стрес, тривогу і депресію, а отже, може бути використана як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій.

### **Список літератури.**

1. Card J. J. Epidemiology of PTSD in a national cohort of Vietnam veterans. *Journal of Clinical psychology*. 2000, № 43 (1). Pp. 6–17.

2. Gelkopf M., Hasson-Ohayon I., Bikman M., Kravetz S. Nature adventure rehabilitation for combat-related posttraumatic chronic stress disorder: A randomized control trial. *Psychiatry Research*. 2013. № 209 (3). Pp. 485–493. DOI: 10.1016/j.psychres.2013.01.026.

3. Klein P., Picard G., Baumgarden J., Schneider R. Meditative Movement, Energetic, and Physical Analyses of Three Qigong Exercises: Unification of Eastern and Western Mechanistic Exercise Theory. *Medicines (Basel)*. 2017, № 4 (4). Pp. 69–74. DOI: 10.3390/medicines4040069.

4. Lamoreaux L. Enhancing Mental and Physical Fitness for US Army Performance. 2024. URL: <https://scholarworks.calstate.edu/concern/projects/p8418w34c> (дата звернення 28.09.2024).

5. Li L. *Zhongguo fangshu kao 中國方術考* (Investigations of Chinese necromancy). Eastern Press: Beijing. 2001. 341 p.

6. Qigong. URL: <https://pdfcoffee.com/qigong-14-pdf-free.html> (дата звернення 28.09.2024).

7. Skoglund L., Jansson E. Qigong reduces stress in computer operators. *Complementary Therapies in Clinical*

Practice. 2007, Vol. 13. Is. 2. Pp. 78–84.  
DOI: 10.1016/j.ctcp.2006.09.003.

8. Solomon Z., Mikulincer M., Ohry A., & Ginzburg, K. Prior trauma, PTSD long-term trajectories, and risk for PTSD during the COVID-19 pandemic: a 29-year longitudinal study. Journal of psychiatric research. 2021, № 141. Pp. 140–145. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2021.06.031

9. Voigt J. The Man Who Invented "Qigong. The Journal of Traditional Eastern Health & Fitness. 2013, № 23 (3). Pp. 28–33.

10. Yost T. L., Gill T. A. Qigong As A Novel Intervention For Service Members With Mild Traumatic Brain Injury (2013). US Army Research. 2013. URL: <https://digitalcommons.unl.edu/usarmyresearch/23> (дата звернення 01.10.2024).

11. Yost T. L., Taylor A. G., Qigong as a Novel Intervention for Service Members With Mild Traumatic Brain Injury. EXPLORE. 2013, Vol. 9, Is. 3. Pp. 142–149. DOI: 10.1016/j.buildenv.2013.02.002.

**Довгань О. М. [https //orcid.org/. 0000-0001-9409-2492](https://orcid.org/.0000-0001-9409-2492)**

**Тригуба М. Ю.**

## **ЗАСТОСУВАННЯ КЛАСИЧНОГО І СПОРТИВНОГО МАСАЖУ У ВОЛЕЙБОЛІ**

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна  
академія ім. Тараса Шевченка.

**Анотація.** Масаж, як оздоровчий та лікувально-профілактичний засіб був відомий давно. Він зародився як засіб народної медицини і розвивався поруч з іншими видами лікування у багатьох племен і народів. Найбільш ефективно його використовували при лікуванні захворювань опорно-рухового апарату, спазми м'язів, крім того, масаж служив засобом релаксації, а також при лікуванні деяких терапевтичних захворювань. Спортивний масаж використовують для зняття втоми,