

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
імені Михайла ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ
(*фізична культура і спорт*)

Випуск 9 (182) 24

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла
Драгоманова2024



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enquir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>

www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.

Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення

Витяг з реєстру суб'єктів у сфері медіа-реєстрів Ідентифікатор медіа R30-01416 від від 28.09.2023

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011

«Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор УДУ імені Михайла Драгоманова; (гол.Ред.ради);
Вернидуб Р.М.	доктор філософських наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Євтух В.Б.	доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Торбін Г.М.	доктор фізико-математичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова.

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; Головний редактор.
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; Заступник головного редактора.
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)
Ареф'єв В. Г.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, УДУ імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Житомирський державний університет імені І. Франка (м. Житомир, Україна)
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, професор кафедри здоров'я збережувальної освіти та фізичної рекреації факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Суцєнко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивної реабілітації, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Тимчик М. В.	кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Томенко О.А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет (м. Суми, Україна)
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету (Польща)
Масол В.В.	доктор філософії, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; Відповідальний секретар

ISSN 2311-2220

Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

Н 34

Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред.

О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. – Випуск 9 (182) 24. – 260

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

© Автори статей, 2024

© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024

© Редакційна колегія серії, 2024

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

Drahomanov Ukrainian State University



Series 15

SCIENTIFIC AND
PEDAGOGICAL PROBLEMS OF
PHYSICAL CULTURE
(*physical culture and sports*)

Issue 9 (182) 24

Kyiv
Publishers of State Mykhailo Drahomanov
University2024



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua/www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15>

National Council of Ukraine on Television and Radio Broadcasting

Extract from the register of subjects in the field of media registrars Media identifier R30-01416 dated 09/28/2023

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

Editorial Board:

- Andrushchenko V.** Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the State Mykhailo Drahomanov University (head of the board);
- Vernidub R.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Yevtukh V.** Doctor of History Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
- Sinyov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
- Torbin G.** Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Shut M.** Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University.

Editorial board:

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, dean of the Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Drahomanov University; **Editor in Chief.**
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University; **Deputy editor.**
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Arefiev V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko;
- Priyamakov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University.
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Sushchenko L.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Fitness and Physical Culture and Sports Rehabilitation, State Mykhailo Drahomanov University (Kyiv)
- Tymchyk M** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Masol V.** PhD, Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Drahomanov University; **Responsible secretary.**

Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Drahomanov University, 2024 - Issue 9(182) 24. – s. 260

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

Approved by the decision of the Academic Council of the State Mykhailo Drahomanov University

ISSN 2311-2220

© Authors of articles, 2024

© State Mykhailo Drahomanov University, 2024

© Editorial board, 2024

The collection is published monthly

ЗМІСТ 9 (182) 2024

1.	Архипов О.А. ОЗДОРОВЧІЙ БІГ ЯК ЗАСІБ ЗАНЯТЬ З РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ.....	9
2.	Анохін Є. Д., Романчук С.В., Петрук А.П., Лотоцький І. Р., Боярчук О.М., Воронцов О.С. ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ США ЯК ЕЛЕМЕНТ СИСТЕМИ: ДОСВІД ДЛЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....	14
3.	Баламутова Н.М., Клімакова С. М., Котов М.С. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ПОВТОРНОМУ ТРЕНУВАННІ З ВИКОРИСТАННЯМ РІЗНИХ ІНТЕРВАЛІВ ВІДПОЧИНКУ.....	26
4.	Балан Б. А. ФАКТОРИ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....	32
5.	Безкоровайний Д. О., Забора А. В., Плотницький Л. М., Мащенко О. М., Клюка А. М., Садовська І. Ю. Кулаков Д. В. ДОСЛІДЖЕННЯ ФАКТОРІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ АРМРЕСТЛЕРІВ 10-13 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	36
6.	Бобренко С. М., Андрєєва О. В., Горенко З. А., Хрипко І.В. ВПЛИВ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ГРАВЦІВ У КІБЕРСПОРТ.....	46
7.	Бобровник В., Коновал Ю., Піонтковська Н., Хуртик Д., Смірнова З. ПІДГОТОВКА ТРЕНЕРСЬКОГО СКЛАДУ В ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТІ В УКРАЇНІ.....	53
8.	Боклан.Б.В. НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ ПРИЗОВНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ МІЛІТАРИЗОВАНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ.....	61
9.	Большаков О.О., Ткачук О.А., Іщенко Є.А., Золочевський В.В., Куцмус С.І., Гарбуз С.В., Єрема Д.В. СТРУКТУРНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ТАНКОВОГО ВВНЗ.....	64
10.	Вовченко І.І., Шаєвський В.К. ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ В УПРАВЛІННІ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	68
11.	Гакман А.В., Горюк П.І., Дудко М. В., Домашенко Н.О. ПЕРЕВАГИ КРОСФІТУ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ.....	72
12.	Гедзюк Д.О. СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	77
13.	Гетьман М. О., Шматко Я. В. ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОЙОВИМИ МИСТЕЦТВАМИ.....	81
14.	Голод Н.Р. ДИНАМІКА ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ ІЗ ХРОНІЧНИМ КАЛЬКУЛЬОЗНИМ ХОЛЕЦИСТИТОМ ДО ТА ПІСЛЯ ХОЛЕЦИСТЕКТОМІЇ ПІД ВПЛИВОМ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ В ГОСТРОМУ ПЕРІОДІ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	85
15.	Грубар Ю. О., Несторович А. Я., Грубар М. Ю., Грубар І. Я. МОДЕЛЬ ПРОГРАМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ЗШИВАННЯ МЕНІСКІВ ЗА МЕТОДИКОЮ «ALL-INSIDE».....	92
16.	Дейнеко А.Х., Красова І.В., Семизорова А.Я. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТОК У ВПРАВАХ ЗІ СКАКАЛКОЮ.....	95
17.	Довганінець О.Л., Довганінець Р.О. ФАКТОРНА СТРУКТУРА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ, СТАНУ СТОПИ ТА РІВНОВАГИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ РУКОПАШНИМ БОЄМ.....	99
18.	Долженко Л.П., Кузнецова Л.І., Масюк К.Р. ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ ХРЕБТА В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ.....	103
19.	Дьоміна Ж.Г., Ягодзінський В.П., Стасюк В. М., Сидорчук В. В. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ У ПЕРІОД ПЕРВИННОЇ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	108
20.	Дяченко Андрій, Ван Цянь СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ В ЯКОСТІ СИСТЕМНОГО КОМПОНЕНТА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВЕСЛЯРІВ НА КАНОЕ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....	112
21.	Ірхіна Ю.В. ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СЛОВНИКУ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....	119
22.	Калмикова Ю.С., Кашуба В.О., Калмиков С.А. ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ З МЕТАБОЛІЧНИМ СИНДРОМОМ І ХРОНІЧНИМИ БОЛЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ.....	124
23.	Кирпенко В.М., Панькевич Я.А., Замараєв М.Г., Небожук О.Р., Яровий М.В., Романів І.В., Замараєва А.Б. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ ІНЖЕНЕРНИХ ВІЙСЬК – ЗАПОРУКА УСПІШНОГО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ.....	130
24.	Кіндзерська А.Г., Багас О.П. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ТА РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ВІЙНИ.....	137
25.	Климович В.Б., Чайка О.І., Большаков О.О., Лашта В.Б., Єрема Д.В., Ковальчук М.П., Сіячко О.В. ВПЛИВ ЧИННИКІВ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОСЛУЖБОВЦІВ НА ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	143
26.	Крупеня С.В., Лаврентьєв О.М., Живолович С.А., Лисенко С.В. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЖІНОК ІІ ЗРІЛОГО ВІКУ (45-55 РОКІВ).....	147
27.	Кузнецова Л.І., Долженко Л.П., Трачук С.В., Луо Сяньюй АСПЕКТИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ КИТАЙСЬКОЇ НАРОДНОЇ РЕСПУБЛІКИ.....	153
28.	Лановий С. В., Репенко О. М., Легенчук С. В., Шило О. М., Єлін С. М., Бовсунівський І. М. ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК ПОЧАТКУЮЧИХ ВИКЛАДАЧІВ ВВНЗ ІНСТИТУЦІЙ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ ІЗ АКЦЕНТОВАНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	156

CONTENTS 9 (182) 2024

1. Arkhypov O.A. RECREATIONAL RUNNING AS A MEANS OF TRAINING FOR THE DEVELOPMENT OF STRENGTH ENDURANCE FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS.....	9
2. Anokhin Ye. D., Romanchuk S.V., Afonin V. M., Petruk A. P., Lototskiy I.R. THE PHYSICAL TRAINING PROGRAMME OF THE US ARMED FORCES AS AN ELEMENT OF THE SYSTEM: EXPERIENCE FOR THE ARMED FORCES OF UKRAINE.).....	14
3. Balamutova Nataliia, Klimakova Svitlana, Kotov M.S. DEVELOPMENT OF SPECIFIC ENDURANCE IN REPEATED TRAINING USING DIFFERENT REST INTERVALS.....	26
4. Balan Bogdan. FACTORS OF THE EFFECTIVENESS OF THE COMPETITIVE ACTIVITY OF QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF PREPARATION FOR HIGHER ACHIEVEMENTS.....	32
5. Bezkorovainyi Dmytro, Zabora Andrii, Plotnytskyi Leonid, Mashchenko Oksana, Kliuka Andrii, Sadovska Irina, Kulakov Denis. STUDY OF FACTORS AFFECTING THE PERFORMANCE OF THE COMPETITIVE ACTIVITY OF ARMWRESTLERS 10-13 YEARS OLD AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING.....	36
6. Bobrenko S.M., Andrieieva O. V., Gorenko Z. A., Khrypko I.V. THE INFLUENCE OF GAME ACTIVITY AND MOTOR ACTIVITY ON THE STATE OF HEALTH OF ESPORTS PLAYERS.....	46
7. Bobrovnyk V., Konoval Y., Piontkovska N., Khurtyk, D., Smyrnova, Z. TRAINING OF COACHING STAFF IN CYCLING IN UKRAINE.....	53
8. Boklan Bohdan. SCIENTIFIC APPROACHES TO THE PHYSICAL TRAINING OF CONSCRIPTION-AGE YOUTH THROUGH MILITARY FITNESS PROGRAMS.....	61
9. Bolshakov O., Tkachuk O., Ishchenko Ye., Zolocheskyi V., Kutsmus S., Harbuz S., Yerema D.. STRUCTURAL MODEL OF FORMATION OF PROFESSIONAL AND PERSONAL QUALITIES OF TANK UNIVERSITY CADETS.....	64
10. Vovchenko Inna, Shaverskyi Victor. USING INNOVATIVE MEANS IN THE MANAGEMENT OF THE TRAINING PROCESS FOR VOLLEYBALL PLAYERS.....	68
11. Hakman A. ADVANTAGES OF CROSSFIT IN THE TRAINING PROCESS OF COMBAT SPORTS.....	72
12. Hedziuk Dmytro. CURRENT STATE OF PHYSICAL EDUCATION IN GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS.....	77
13. Hetman Maryna, Shmatko Yaroslav. EDUCATION OF MORAL AND VOLITIONAL QUALITIES OF STUDENT YOUTH IN THE PROCESS OF PRACTICING MARTIAL ARTS.....	81
14. Golod N.R. DYNAMICS OF ANXIETY INDIVIDUALS WITH CHRONIC CALCULOUS CHOLECYSTITIS BEFORE AND AFTER CHOLECYSTECTOMY UNDER THE INFLUENCE OF A REHABILITATION PROGRAM IN THE ACUTE PERIOD OF REHABILITATION.....	85
15. Hrubar Yuriy, Nestorovych Anna, Grubar Markian, Hrubar Iryna. MODEL OF THE REHABILITATION PROGRAM FOR PATIENTS AFTER SUTING THE MENISCUES ACCORDING TO THE "ALL-INSIDE" METHOD.....	92
16. Deineko Alfiia, Krasova Inna, Semyzorova Alla. FEATURES OF TECHNICAL TRAINING OF YOUNG GYMNASTS IN EXERCISES WITH A ROPE.....	95
17. Dovhaninets Oleh., Dovhaninets R.O. FACTOR STRUCTURE OF PHYSICAL DEVELOPMENT, FOOT CONDITION AND BALANCE IN YOUNGER SCHOOLCHILDREN ENGAGED IN HAND TO HAND COMBAT.....	99
18. Dolzhenko L.P., Masiuk K.R., Kuznetsova L.I. APPLICATION OF MODERN FITNESS TECHNOLOGIES FOR PREVENTION OF SPINE DISEASES IN STUDENT PHYSICAL EDUCATION.....	103
19. Domina Zh., Yahodzinskyi V., Stasiuk V., Sydorchuk V. RECOMMENDATIONS FOR IMPROVING THE PHYSICAL EDUCATION OF CADETS DURING THE PERIOD OF PRIMARY MILITARY AND PROFESSIONAL TRAINING.....	108
20. Diachenko Andrii, Wang Qian. SPORTS ORIENTATION AS A SYSTEM COMPONENT OF THE TRAINING PROCESS FOR CANOE ROWERS AT THE STAGE OF PREPARATION FOR HIGH ACHIEVEMENTS.....	112
21. Irkhina Yuliana PRINCIPLES OF FORMING A PROFESSIONAL VOCABULARY FOR FUTURE SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	119
22. Kalmykova Yu., Kashuba V.O, Kalmykov S.A. FEATURES OF PHYSICAL CONDITION INDICATORS OF YOUNG PEOPLE WITH METABOLIC SYNDROME AND CHRONIC MUSCULOSKELETAL PAIN.....	124
23. Kyrpenko V., Pankevych Y., Zamaraiev M., Nebozhuk O., Yarovyi M., Romaniv I., Zamaraieva A. PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF THE ENGINEERING TROOPS IS THE KEY TO SUCCESSFUL PERFORMANCE OF ASSIGNED TASKS.....	130
24. Kindzerska A., Bahas O. THE ACTUAL PROBLEMS OF THE UKRAINIAN ATHLETES' TRAINING AND DEVELOPMENT IN MODERN CONDITIONS OF WAR.....	137
25. Klymovych V., Chaika O., Bolshakov O., Lashta V., Yerema D., Kovalchuk M., Siianko O. THE INFLUENCE OF FACTORS OF MILITARY PROFESSIONAL ACTIVITY OF SERVICEMEN ON A DIFFERENTIATED APPROACH IN THE IN THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	143
26. Krupenya Svetlana, Lavrentyev Oleksandr, Zhivolovych Svetlana, Lysenko Serhiy. «EXPERIMENTAL SUBSTANTIATION OF THE METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES WOMEN OF MATURE AGE (45-55 YEARS)».....	147
27. Kuznetsova L. I., Dolzhenko L. P., Trachuk S.V., Luo Xiangyu. ASPECTS OF THE FUNCTIONING OF THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA.....	153
28. Lanovyi Serhii, Repenko Oleksandr, Lehenchuk Serhii, Shylo Oleksii, Yelin Serhiy, Bovsunivskiy Ihor. PERSONAL	156

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).15](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).15)
УДК 616.728.3-001-089.84-039.76

Грубар Ю. О.

кандидат медичних наук, доцент кафедри травматології та ортопедії з військово-польовою хірургією
Тернопільського національного медичного університету імені І. Горбачевського.
<https://orcid.org/0000-0002-4221-2250>

Несторович А. Я.

Магістрант кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання
Тернопільського національного медичного університету імені І. Горбачевського.

Грубар М. Ю.

Лікар ортопед–травматолог КНП «ТЕРНОПІЛЬСЬКА ОБЛАСНА КЛІНІЧНА ЛІКАРНЯ»
Тернопільської обласної ради.
<https://orcid.org/0000-0002-4696-0213>

Грубар І. Я.

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного
виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка
<https://orcid.org/0000-0002-0809-1299>

МОДЕЛЬ ПРОГРАМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ЗШИВАННЯ МЕНІСКІВ ЗА МЕТОДИКОЮ «ALL-INSIDE»

Меніски сприяють розподілу навантажень у колінному суглобі, забезпечують амортизаційну функцію, пропріоцепцію та підвищують його стабільність. Частота випадків пошкоджень менісків зростає. Поєднання механічних і біологічних змін, що відбуваються унаслідок ушкодження меніска вважається причиною розвитку остеоартрозу. Зшивання меніска запобігає цим змінам. Мета роботи - розробити модель програми фізичної реабілітації пацієнтів після зшивання розривів меніска колінного суглоба застосовуючи методику «all-inside». У дослідженні взяли участь 21 пацієнт, яким було виконано зшивання розриву меніска за методикою «all-inside». У періоді раннього спостереження за пацієнтами (1 рік після втручання) нами отримано наступні результати: «відмінні» – у 13 (61,91%) пацієнтів, «добрі» – 5 (23,81%), «задовільні» – 2 (9,52%) та «незадовільні» – у 1 (4,76%) пацієнта. Клінічна оцінка результатів апробації моделі програми реабілітації пацієнтів після зшивання менісків за методикою «all-inside» показала свою ефективність. Відмінних та добрих результатів досягнуто у 85,72% пацієнтів. Подальші дослідження результатів зшивання менісків за різними методиками, потрібні для обґрунтування стратегії індивідуального відновного лікування.

Ключові слова: колінний суглоб, розриви менісків, зшивання менісків «all-inside», реабілітація.

Hrubar Yuriy, Nestorovych Anna, Grubar Markian, Hrubar Iryna. Model of the rehabilitation program for patients after suturing the meniscues according to the "all-inside" method. The menisci contribute to the distribution of loads in the knee joint, provide cushioning function, proprioception and increase its stability. The frequency of cases of meniscal damage is increasing. The combination of mechanical and biological changes that occur as a result of meniscus damage is considered the cause of the development of osteoarthritis. Suturing the meniscus prevents these changes. The aim of the work is to develop a model of the program of physical rehabilitation of patients after suturing tears of the meniscus of the knee joint using the "all-inside" technique. 21 patients who underwent meniscal tear suturing using the "all-inside" technique took part in the study. In the period of early observation of patients (1 year after the intervention), we obtained the following results: "excellent" - in 13 (61.91%) patients, "good" - 5 (23.81%), "satisfactory" - 2 (9.52%) and "unsatisfactory" - in 1 (4.76%) patient. The clinical evaluation of the results of the approbation of the model of the rehabilitation program for patients after suturing of the menisci using the "all-inside" method showed its effectiveness. Excellent and good results were achieved in 85.72% of patients. Further studies of the results of stitching menisci using different techniques are needed to substantiate the strategy of individual restorative

Key words: knee joint, meniscal tears, "all-inside" meniscal suturing, rehabilitation.

Постановка проблеми. Меніски, які колись описувалися як безфункціональний ембріональний залишок, тепер відомі як життєво важливі анатомічні структури для повноцінного функціонування колінного суглоба. Вони поглиблюють великогомілкове плато, тим самим покращуючи рухи у суглобі [12]. Їх клиноподібна форма, дозволяє оптимізувати передачу осьового навантаження на колінний суглоб, мінімізуючи пікові контактні навантаження, які забезпечують захист суглобового хряща. Крім того, еластичність менісків дозволяє виконувати амортизаційну функцію в колінному суглобі [9]. Вони захищають суглоб від осьових, обертальних і зсувних сил, що діють на нього під час руху [7].

Через свою багатофункціональність меніски часто травмуються. Розриви меніска є одними з найпоширеніших ушкоджень колінного суглоба, які зустрічаються в клінічній практиці, причому задній ріг медіального меніска є особливо уразливим через його анатомічні та функціональні особливості [4]. Лікування розривів меніска залишається предметом значних дискусій, із варіантами від консервативного лікування до хірургічного втручання [5]. Історично менісектомія була стандартним методом лікування розривів меніска в тому числі заднього рогу та його кореня [13].

Поєднання структурних, механічних і гістологічних змін, які відбуваються унаслідок розриву або резекції тканини меніска вважається причиною підвищеного ризику розвитку остеоартрозу [14]. Встановлення цих несприятливих чинників,

змінити парадигму лікування в бік збереження тканини меніска за допомогою методів його відновлення а саме: зшивання менісків, їх трансплантації, використання біоінженерних технологій [1, 8].

Методики зшивання менісків залежно від техніки виконання, поділяють на «inside-out», «outside-in» та «all-inside». Зшивання меніска за методикою «all-inside» за останні роки стає більш поширеною [3]. Застосування даної методики показало низку технічних переваг. У деяких випадках ушкоджень, вона дозволяє відновити цілісність тканин меніска без його фіксації до оточуючих тканин, що дає можливість йому рухатися та регенерувати незважаючи на ранній руховий режим суглоба [11]. Дана методика дозволяє уникати ефекту «гіперстабільності», який може викликати повторні ушкодження в ділянці зшивання меніска [6]. Встановлено, що відновлення цілісності меніска за методикою «all-inside» скорочує час операції та пришвидшує післяопераційне відновлення [2].

Упровадження новітніх технологій, вимагає відповідних змін у програмах реабілітації пацієнтів що перенесли процедуру зшивання менісків. Аналіз літературних джерел показав, відсутність консенсусу що-до оптимальної післяопераційної програми реабілітації таких пацієнтів [15].

Таким чином, в основі процесу формування моделі реабілітаційної програми та індивідуального протоколу реабілітації пацієнта після зшивання меніска необхідно враховувати: біомеханічні особливості колінного суглоба, макроеометрію та архітектуру тканин менісків, індивідуальні особливості ушкоджень менісків та техніку їх зшивання.

Мета – розробити модель програми реабілітації пацієнтів після зшивання розривів менісків з використанням методики «all-inside».

Виклад основного матеріалу дослідження. За період з 2015 по 2023 рік включно в ортопедичному відділенні КНП «Тернопільської обласної клінічної лікарні» ТОР у 83 пацієнтів віком від 14 до 49 років проведено зшивання менісків колінного суглоба під артроскопічним контролем. Чоловіки становили 54 (65,06%), жінки – 29 (34,94%). Вік обстежуваних у чоловіків був 30,28±1,9 років, жінок – 21,4±1,3 років. У подальшому дослідженні взяли участь 21 пацієнт, що відповідав визначених нами критеріям.

Обстеження проводили згідно стандартів надання медичної допомоги пацієнтам із травмою колінного суглоба. Під час клінічного обстеження приділяли увагу таким симптомам як: місцевий біль у проекції суглобової щілини колінного суглоба, набряку тканин, накопиченню вільної рідини в порожнині суглоба. Одночасно проводили сонографічне дослідження суглоба апаратом Acuson Antares (Siemens) з використанням високочастотного ширококутового датчика з робочою частотою 7–12 МГц. Усім пацієнтам було виконано МРТ дослідження на магнітно-резонансному томографі «Philips Achieva 1.5T». Для цього обстеження використовували послідовності T2W ax (TR/TE 3357/30), T1W cor (TR/TE 2376/30) та PDW VISTA (TR/TE 1300/31). Товщина зрізів витримана в межах 3 мм. У групу обстежуваних не включали пацієнтів із одночасним ушкодженням передньої схрещеної зв'язки та менісків. Дані пацієнтів представлені в таблиці (Табл. 1).

Хірургічна техніка. Артроскопію колінного суглоба проводили через медіальний та латеральний портали. Через один з порталів візуалізували ділянку оперативного втручання, а через інший – виконували хірургічну процедуру. Структура розриву меніска, його геометрія, локалізація, васкуляризація, величина розриву, стабільність, життєздатність – ці показники бралися до уваги під час прийняття рішення про резекцію або зшивання пошкодженого меніска. У 21 пацієнта застосовано техніку «all-inside». В решті випадків у пацієнтів використано інші методи зшивання менісків.

Таблиця 1.

Стать	Кількість	Вік	Час з моменту отримання травми (дні)	Локалізація ушкодження							
				Медіальний меніск				Латеральний меніск			
				39 (67,24%)				19 (32,76%)			
				Корінь меніска	Задній ріг меніска	Тіло меніска	Передній ріг меніска	Корінь меніска	Задній ріг меніска	Тіло меніска	Передній ріг меніска
Чоловіки	54 (65,06%)	30,28±1,9	29,3±1,6	6 (15,39%)	14 (35,89%)	17 (43,59%)	2 (5,13%)	2 (10%)	7 (36,84%)	9 (47,36%)	1 (5,27%)
Жінки	29 (34,94%)	22,6±1,2	21,4±1,3								

Особливу увагу в нашому дослідженні надавали пацієнтам які були прооперовані із застосуванням методики «all-inside» та проходили відновлення згідно запропонованої нами моделі реабілітаційної програми.

Модель програми реабілітації пацієнтів після зшивання менісків з використанням техніки «all-inside».

I етап реабілітації (щадний).

Фаза 1а. Гостра фаза (1-3 доба).

Завдання. Контроль стану пацієнта. Медикаментозна корекція больового синдрому. Профілактика набряку оперованого суглоба. Спостереження за станом післяопераційних ран. Контроль стабільності суглоба.

Мета. Борьба з больовим синдромом. Поступове відновлення м'язової сили та витривалості. Профілактика формування контрактури суглоба. Мобілізація надколінника. Активізація пацієнта.

Засоби. Нестероїдні протизапальні препарати. Кріотерапія (застосовувався прилад «GIOCO CRYO-2», температура кріоагента 13-15°. Тривалість процедури становила по 15 хвилин двічі на день). З метою відновлення тону

чотиригодового м'язу та нервово-м'язової провідності з другої доби використовували електростимуляцію м'язів приладом COMPEX SP 8.0 в режимі «м'язова атрофія». Для забезпечення стабільності колінного суглоба використовували замковий брейс. Кут згинання в функціонально вигідному положенні – 175°. Ходіння на милицях без навантаження на оперовану кінцівку.

Фаза 1b. Підгостра фаза (4-14 доба після втручання).

Завдання. Корекція больового синдрому. Профілактика набряку колінного суглоба. Спостереження за станом післяопераційних ран. Контроль стабільності суглоба. У процесі реабілітації може знадобитися продовження використання методів для контролю залишкового болю та набряку.

Мета. Поступове відновлення м'язової сили та витривалості. Мобілізація надколінника. Профілактика формування контрактури суглоба. Відновлення контрольованого безболісного активного обсягу рухів. Активізація пацієнта.

Засоби. Кріотерапія. Електроміостимуляція. Збільшення обсягу активного згинання-розгинання шляхом регулювання замка брейса (не більше 30° на кінцевому етапі фази). Ходіння на милицях з дозованим навантаженням 25% від маси тіла. Вправи на мобілізацію надколінника. Вправи для чотиригодового м'язу по замкнутому кінематичному ланцюгу. Використання в заняттях 25% спеціальних, 75% загально-розвиваючих та дихальних вправ.

II етап реабілітації – розширеної активності (3-6 тиждень після операції).

Завдання: Захист суглоба від падінь та зайвих навантажень, контроль набряку. Утримування повного розгинання, прогресування в згинанні колінного суглоба.

Мета. Поступове відновлення м'язової сили та витривалості. Профілактика формування контрактури суглоба. Відновлення контрольованого безболісного активного обсягу рухів. Активізація пацієнта.

Засоби. У цьому періоді поступово збільшували амплітуду рухів колінного суглоба, змінюючи кут згинання-розгинання у замку брейса. За умови контролю набряку та болю темп збільшення контрольованого обсягу рухів складав 15° на тиждень. У кінці другого тижня, пацієнтам дозволяли знімати брейс під час сну. Під час ходьби на милицях, пацієнтам дозволялося дозоване навантаження на оперовану кінцівку. До кінця цього етапу навантаження становило 2/3 маси тіла. Самостійні заняття включали рухові вправи для відновлення сили та тону м'язів стегна та гомілки. Співвідношення дихальних вправ до спеціальних та загально-розвиваючих – 1:2. Темп їх виконання середній. Під час занять включали 50% спеціальних та 50% загально-розвиваючих та дихальних вправ. Тривалість основної частини заняття становила 1/2 усього заняття.

Застереження: упродовж етапу, під час ходьби пацієнти носили брейс, контроль дозованого навантаження, обмеження згинання до кута 90 градусів.

III етап реабілітації – тренувальний (7-12 тижнів після операції).

Критерії переходу до тренувального етапу: Вільне згинання колінного суглоба до кута 90 градусів, повне його розгинання. Мінімальний набряк і біль в суглобі, особливо при розгинанні. Збільшення сили та тренуваності чотиригодового м'язу стегна.

Завдання. Утримувати прогрес в процесі активного згинання-розгинання колінного суглоба. Поступовий перехід на ходьбу без милиць у міру зниження больового синдрому та набряку. Збільшення навантаження на колінний суглоб до фізіологічного з 8-10 тижня від оперативного втручання. Повне відновлення функції оперованого суглоба яке б відповідало життєвим потребам пацієнта.

Мета. Безболісна ходьба та біг; максимальна сила та гнучкість, для забезпечення вимог повсякденної діяльності; Нор Test > 85% симетрії кінцівок; ізокінетичний тест > 85% симетрії кінцівок; відсутність страху перед специфічними спортивними та професійними рухами; гнучкість до виконання певних рівнів спортивних навантажень.

Засоби. Тривалість тренувального етапу до восьми тижнів і більше. Програма прогресивного присідання < 90°; тренування рівноваги в фронтальній і сагітальній площині. Програма бігу вперед (бігова доріжка через 4 місяці після втручання); ретроградна хода на біговій доріжці; продовження виконання вправ на витривалість та гнучкість; ізотонічне згинання-розгинання колінного суглоба; ізокінетичні тренування; Нор Test; ізокінетичний тест.

Критерії ефективності III періоду реабілітаційної програми:

Безсимптомні ходьба та біг; Нор Test > 85% симетрії кінцівок; ізокінетичний тест > 85% симетрії кінцівок; відсутність страху при виконанні специфічних спортивних та професійних рухів.

Клінічна оцінка результатів проводилася з використанням шкали J. Lysholm 1982 [10]. Для отримання загальної оцінки за бальною шкалою від 0 до 100 оцінювали вісім факторів. За показником від 95 до 100 балів результати лікування оцінювали як «відмінні», від 84 до 94 балів – «добрі», «задовільні» від 65 до 83 бали та «незадовільні» менше 65 балів. У період раннього спостереження за пацієнтами (1 рік після втручання), нами отримано наступні результати : «відмінні» – у 13 (61,91%) пацієнтів, «хороші» – 5 (23,81%), «задовільні» – 2 (9,52%) та «незадовільні» – у 1 (4,76 %) пацієнта. Причиною незадовільних результатів стали раннє та невідповідне навантаження на суглоб у перші 2 місяці після втручання.

Висновки.

Клінічна оцінка результатів апробації моделі програми реабілітації пацієнтів після зшивання менісків за методикою «all-inside» показала її ефективність, досягнуто відмінних та добрих результатів у 85,72% пацієнтів.

Перспективи подальших досліджень. Необхідні подальші дослідження клінічних результатів зшивання менісків за різними методиками, з метою обґрунтування стратегії індивідуального відновного лікування, яка буде базуватися на оцінці віку пацієнта, його фізичної активності, локалізації та виду ушкодження меніска, часу з моменту отримання травми.

References

1. Aman Z.S., Dickens J.F., Dekker T.J. Meniscal Repair Techniques for Middle- and Posterior-Third Tears. Arthroscopy 2021, 37, 792–794.

2. Ardizzone C.A., Houck D.A., McCartney D.W. et al. All-inside repair of bucket-handle meniscal tears: clinical outcomes and prognostic factors. *Am J Sports Med.* 2020;48(13):3386–3393.
3. Avila A., Rao N., Buzin S. et al. Arthroscopic Meniscus Repair Using an All-Inside, All-Suture, Knotless Device. *Arthroscopy Techniques*, Vol 12, No 5 (May), 2023: p. 615-619.
4. Bhan K., Meniscal Tears: Current Understanding, Diagnosis, and Management. *Cureus* 2020, 12, e. 85-90.
5. Dawson L.J., Howe T.E., Syme G. et al. Surgical versus conservative interventions for treating meniscal tears of the knee in adults. *Cochrane Database Syst Rev.* 2017 Sep; 2017(9): CD011411.
6. Golz A. G., Mandelbaum B., Pace J. L. All-Inside Meniscus Repair. *Curr Rev Musculoskelet Med.* 2022 Aug; 15(4): 252–258.
7. Hulet C., Pereira H., Peretti G. et al. *Surgery of the Meniscus.* Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, 2016.
8. Kean C. O., Brown R. J., Chapman J. The role of biomaterials in the treatment of meniscal tears. *Peer J.* 2017; 5: e. 4076, doi.org/10.7717/peerj.4076
9. LaPrade R.F., Chahla J. Evidence-based management of complex knee injuries: restoring the anatomy to achieve best outcomes. St. Louis: Elsevier; 2021. p. 496.
10. Lysholm J, Gillquist J. Evaluation of knee ligament surgery results with special emphasis on use of a scoring scale. *American journal of sports medicine.* 1982 Sep;10(3):150-154.
11. Malinowski K, Goralczyk A, Hermanowicz K, LaPrade R.F. Tips and pearls for all-inside medial meniscus repair. *Arthrosc. Tech.* 2019;8(2):e131–e1e9. doi: 10.1016/j.eats.2018.10.009.
12. Mameri E.S., Dasari S.P., Fortier L.M. et al. Review of meniscus anatomy and biomechanics. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine.* 2022 Oct;15(5):323-335.
13. Pache S., Aman Z.S., Kennedy M. et al. Meniscal Root Tears: Current Concepts Review. *Arch. Bone. Jt. Surg.* 2018, 6, 250–259.
14. Papalia G.F., Za P., Saccone L. et al. Meniscal extrusion: Risk factors and diagnostic tools to predict early osteoarthritis. *Orthop Rev (Pavia).* 2023 May 13;15:74881. doi: 10.52965/001c.74881.
15. Spang R.C.I., Nasr M. C., Mohamadi A. et al. Rehabilitation following meniscal repair: a systematic review. *B.M.J. Open Sport Exerc. Med.* 2018; 4(1): e000212. doi:10.1136/bmjsem-2016-000212

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).16)
УДК [796.412.24:796.015.134]-055.25

Дейнеко А.Х.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
<https://orcid.org/0000-0001-7990-7999>
Харківська державна академія фізичної культури
Красова І.В.
старший викладач кафедри
<https://orcid.org/0000-0002-8111-3917>
Харківська державна академія фізичної культури
Семизорова А.Я.
кандидат педагогічних наук, доцент
<http://orcid.org/0000-0002-9232-6387>
Харківська державна академія фізичної культури

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТОК У ВПРАВАХ ЗІ СКАКАЛКОЮ

Аналіз спеціальної літератури показав, що у кожному олімпійському циклі завдяки змінам у правилах змагань і тенденціям розвитку художньої гімнастики, спортсменки безперервно підвищують складність програм, що насамперед відбувається за рахунок удосконалення технічної підготовки. Тому фахівці, науковці та тренери надають велике значення цьому напряму тренувального процесу і шукають ефективні шляхи його вдосконалення за рахунок предметної підготовки спортсменок, де особлива увага приділяється вправам зі скакалкою, як базової складової навчання на початковому етапі тренування.

У статті за результатами проведеного анкетування проаналізовано думку тренерів щодо значущості використання вправ зі скакалкою у навчально-тренувальному процесі в художній гімнастиці. Встановлено чинники, які є суттєвими у процесі засвоєння вправ зі скакалкою, а саме: сприятливий вік початку тренування зі скакалкою; фізичні якості, які вони розвивають; чи є травмонезбезпечними вправи зі скакалкою. Виявлено вправи, які є ефективними для вдосконалення технічної підготовки у вправах зі скакалкою.

Ключові слова: художня гімнастика, вправи зі скакалкою, технічна підготовка, гімнастики, анкетування, тренери.

Alfiia Deineko, Inna Krasova, Alla Semyzороva. Features of technical training of young gymnasts in exercises with a rope. The analysis of special literature showed that in each Olympic cycle, due to changes in competition rules and development trends of artistic gymnastics, female athletes continuously increase the complexity of programs, which primarily occurs due to the improvement of technical training. That is why experts, scientists and coaches attach great importance to this