

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

ВИПУСК 14

РІВНЕ – 2023

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск
14. 440с.**

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.
доцент Кашуба А.А.
старший викладач Гоголь Т.В.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Василюк В.М., Виговський А.В. ТРАНСПОРТАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПОЧАТКОВУ ФАЗУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	9
Василюк В.М., Определянський Б.О. КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВІЙ ФАЗІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	20
Василюк В.М., Рибак О.М. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ БАЗОВОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ	29
Василюк В.М., Травський О.В. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ОБІЗНАНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН.....	38
Василюк В.М., Ядчишин Р.М. ПЛАНУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ.....	45
Власюк Г.І. Манзик В.О. ФАКТОРИ ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	57
Власюк Г.І., Артюх М. АНАЛІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	67
Власюк Г.І., Романюк Д. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В КРОСОВИХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.....	77
Герасимчук А.Ю., Босюк А.В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИДАКТИЧНИХ КАЗОК НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	88

Герасимчук А.Ю., Воловник В.М. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОФЕСІЙНО ПРИКЛАДНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	99
Герасимчук А.Ю., Мороз Ю.М. ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	108
Гоголь Т.В. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ФОРМУВАННІ ЕКОНОМІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	119
Давидюк І.В. ВИКОРИСТАННЯ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ, ЯК СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ.....	126
Дутчак В.В. МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	135
Кашуба А.А., Гаврилюк А.А. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ЗВО	140
Кашуба А.А., Глаз А.П. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СТРЕТЧИНГУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	145
Кашуба А.А., Корнозевич Н.М. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ТА ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СОФТБОЛУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	150
Кашуба А.А., Терещук Д.Ю. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗЗСО	155
Кашуба А.А., Трохимчук М.О. ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	160

Кіндрат В.К., Бойсак Ф.Ф. ОБҐРУНТУВАННЯ ЧИННИКІВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ	166
Кіндрат В.К., Гоголь В.В. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ В ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ	175
Кіндрат В.К., Саванчук О.М. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ПРОЕКТИ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	187
Кіндрат В.К., Стадченко Л.І. СТРУКТУРА МОТИВІВ, ПОТРЕБ ТА ІНТЕРЕСІВ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	197
Кіндрат П.В., Наконечний А.Л. МОДЕЛЮВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ОРІЄНТОВАНИХ НА ЩОДЕННЕ ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВ	206
Кіндрат П.В., Омелянчук С.П. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМІШАНОМУ НАВЧАННІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	215
Коваль В.В., Шемосюк К.В. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З БАСКЕТБОЛУ У ДЮСШ	223
Ковальський В.В., Пилипчук А.Р. ПРОФІЛАКТИКА СКОЛІОЗУ У ШКОЛЯРІВ ПЕРШОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	230
Ковальський В.В., Трубіцин Б.С. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	236
Ковальський В.В., Юрченко А.С. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТА В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	243

Панчук А.П., Панчук І.В., Басюк М.П. ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	250
Панчук А.П., Панчук І.В., Делідон Ю.С. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	254
Панчук А.П., Панчук І.В., Трохлюк Р.В. ПІДВИЩЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ.....	258
Панчук А.П., Панчук І.В., Хильчук Ю.П. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	262
Семенович С.В., Шинкарук О.П. ДОСЯГНЕННЯ УСПІШНОГО РЕЗУЛЬТАТУ У ФУТБОЛІ НА ПРИКЛАДІ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЗБІРНИХ.....	267
Семенович С.В., Яремчук В.Д. АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	275
Чалій Л.В., Кузлю А.А. ДОПІНГ ЯК ДЕСТРУКТИВНА СИЛА ЮНАЦЬКОГО ОРГАНІЗМУ	281
Чалій Л.В., Кулініч Г.С. ХАРАКТЕРИСТИКА ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	290
Чалій Л.В., Парфенюк Л.О. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	298
Шелюк В.О., Пашко І.С. РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	308
Шелюк В.О., Пашко К.С. ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЙРОБІКИ	

.....	314
Шелюк В.О., Пашков О. ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ	319
Шелюк В.О., Миронюк В.І., Гавлитюк О.А. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗАГАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ЗЗСО).....	327
Шелюк В.О., Токар О.А. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ....	331
Ярмошук О.О., Бойко А.В. ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	337
Ярмошук О.О., Веремчук Ю.М. ЗНАЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	348
Ярмошук О.О., Гостяєв М.О. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ПЛАВЦІВ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ.....	356
Ярмошук О.О., Данилюк В.І. АНАЛІТИЧНА ПРАКТИКА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ.....	365
Ярмошук О.О., Захарець Д.В. ЗАСТОСУВАННЯ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ У РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ФУТБОЛІСТІВ	374
Ярмошук О.О., Кравченко В.О. ХАРАКТЕРИСТИКА ВАРІАНТІВ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ У СПОРТИВНІЙ БОРОТБІ.....	386
Ярмошук О.О., Усач Ю.В. ІНСТРУМЕНТИ ЗАСТОСУВАННЯ ФОРМУВАЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	398

Ярмошук О.О., Чернецький О.М. ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТІ.....	406
Чалій Л.В., Кузьмич В. РУХЛИВІ ІГРИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ... ..	412
Ковальський В.В., Шимко Л. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ХРЕБТА ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	420
Герасимчук А.Ю., Панченко В.І. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З НАСЛІДКАМИ ДЦП	425
Герасимчук А.Ю., Зарічнюк М.І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА.....	436

молодих учених; за заг. ред. В. В. Білецької. Т. І. Київ : НАУ, 2015. С. 15-17.

12. Кренделєва В. У. Степ-аеробіка : метод. рекомен. для студ. ВНЗ та фахівців фітнеса. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2010. 24 с.

Шелюк В.О., канд. філос. наук, професор
Пашков О., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ

Анотація. У статті розглянуті питання використання ерготерапевтичних засобів у профілактиці серцево-судинних захворювань спортсменів спортивних єдиноборств. Були визначені причини патологічних і передпатологічних змін в стані серцево-судинної системи у спортсменів в процесі тренувальної і змагальної діяльності. До них відносяться надмірні фізичні навантаження, змагальні стреси, зловживання фармакологічними засобами, не знання елементарних правил самоконтролю функціонального стану, планування навантаження та відновлення після тренувального і змагального процесів.

Для профілактики запобігання вказаних причин рекомендовані ерготерапевтичні засоби профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів спортивних єдиноборств:: регулярний медичний огляд з діагностичним обстеженням, самоконтроль функціонального стану та діяльності серцево-судинної системи, планування тренувального навантаження, раціональне збалансоване харчування, психологічні засоби протидії стресам. Впровадження ерготерапевтичних засобів аргументовано різноманітними видами фізичної активності, яка була відповідна віковим особливостям та індивідуальним можливостям спортсменів. Використання у практичній діяльності ерготерапевтичних засобів профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів спортивних єдиноборств допоможе

уникнути патологічних і передпатологічних змін в стані серцево-судинної системи в процесі тренувальної і змагальної діяльності атлетів.

Ключові слова: ерготерапевтичні засоби, профілактика, серцево-судинні захворювання, спортсмени, спортивні єдиноборства, тренування, навантаження.

Постановка проблеми. Фізичні навантаження можуть викликати серйозні захворювання серцево-судинної системи у спортсменів силових єдиноборств. Це пов'язано з тим, що в результаті постійного надмірного фізичного навантаження виникають зміни в системі кровообігу. Такі зміни можуть бути як позитивними, так і негативними. Захворювання серцево-судинної системи у спортсменів, у тому числі атлетів силових єдиноборств, є об'єктом для вивчення спеціалістів спортивної медицини, фізичних терапевтів, ерготерапевтів. Не зважаючи на медичні досягнення і наукові відкриття, захворювання серцево-судинної системи у спортсменів силових єдиноборств залишаються не до кінця вивчені і мають масу не розкритих питань. У спортсменів спортивних єдиноборств (бокс, греко-римська боротьба, тхеквондо, кікбоксинг) серце збільшене і має назву «спортивне серце». Збільшення серця розвивається через тривалі тренувальні навантаження, а також збільшенням загальної м'язової маси. Збільшення розмірів серця спортсменів сприймається фахівцями медичної галузі по-різному. Це пов'язано з тим, що захворювання серцево-судинної системи у спортсменів, у тому числі і атлетів спортивних єдиноборств, в останні роки все частіше спостерігаються при медичному обстеженні. Однак, багато науковців навпаки переконані, що заняття спортом позбавляють людину від різних захворювань серцево-судинної системи, тому що у спортсменів йде адаптація і серце пристосовується до навантажень і вважається більш витривалим, а серце могло бути пошкоджено до початку занять спортом. Тому питання щодо захворювання серцево-судинної системи у спортсменів ще будуть виникати. У будь-якому випадку, при неправильному відношенні до навантажень, нехтуванню самоконтролю функціонального стану серцево-судинної системи,

відновленню після тренувального і змагального процесів проблеми зі здоров'ям можна придбати дуже багато. Смертельні випадки серед спортсменів зустрічаються не рідко, але все це можна уникнути контролюючи свій функціональний стан серцево-судинної системи та звертати увагу на біль, аритмію, екстрасистолію, задишку та інші відчуття, які з'являються при фізичних навантаженнях. Таким чином, застосування різноманітних ерготерапевтичних засобів профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів спортивних єдиноборств є необхідністю сьогодення. Ця стаття передбачає розглянути ерготерапевтичні засоби профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів спортивних єдиноборств.

Актуальність дослідження полягає в тому, що необхідно використовувати різноманітні засоби і методи профілактики, лікування, реабілітацію спортсменів з серцево-судинними захворюваннями для збереження їх здоров'я та покращення якості життя. Це пов'язано з тим, що тривалість життя в Україні у мирний час становили 67,3 роки (чоловіків – 61,5 років, жінок – 73,4 років), що на 11-13 років менше, ніж у країнах Західної Європи [5].

Питаннями організації, лікування людей з серцево-судинними захворюваннями займалися видатні кардіологи. М.А. Амосов, Я.А. Бендет, М.Д. Стражеско, Б.М. Тодуров та інші. Сьогодні у кардіологічних центрах таких як Інститут серця МОЗ України, Інститут Амосова, Інститут кардіології імені М.Д.Стражеско проводять унікальні операції людям із захворюваннями серцево-судинної системи. Стосовно профілактичних засобів впроваджуються і розвиваються реабілітаційні технології для хворих із серцево-судинними захворюваннями. Так, профілактикою серцево-судинних захворювань займаються Є. Коваль, В. Коваленко, В. Зайцев [7, 8, 9], Г. Опанасенко надані комплекси лікувальної фізичної культури при захворюваннях серцево-судинної системи [2] та багато інших спеціалістів, які працюють у сфері фізичної реабілітації.

Разом з тим, проведений аналіз наукових досліджень свідчить, що проблема профілактики серцево-судинних захворювань

спортсменів потребує розробки нових і більш якісних технологій та засобів у вирішенні поставлених завдань. Важливу роль у вирішенні цієї проблеми допоможе використання профілактичних ерготерапевтичних засобів для запобігання серцево-судинних захворювань спортсменів силових єдиноборств.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні ефективності ерготерапевтичних засобів для профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів спортивних єдиноборств.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел бесіди зі спортсменами спортивних єдиноборств, які мають або мали проблеми зі серцево-судинною системою, узагальнення отриманих результатів.

Обговорення результати дослідження. Наукові дослідження показують, що заняття спортом позбавляють людину від різних захворювань, у тому числі серцево-судинної системи. Фізичні вправи, як лікування та реабілітація використовуються практично при всіх захворюваннях серцево-судинної системи [1, 2]. Але інтенсивні фізичні навантаження, цілком можуть викликати серйозні захворювання у спортсменів різних видів спорту, у тому числі атлетів спортивних єдиноборств. Причина полягає в тому, що в результаті системного, постійного, надмірного фізичного навантаження, виникають зміни в системі кровообігу. Наукою доведено, що зміни можуть бути позитивними і негативними, тому захворювання серцево-судинної системи є давно головним об'єктом для вивчення [4, 5]. Незважаючи на медичні досягнення і наукові відкриття, захворювання серцево-судинної системи у спортсменів силових єдиноборств залишаються не до кінця вивчені і мають багато не розкритих питань. Сьогодні серцево-судинні захворювання є основною причиною смертності та інвалідності населення більшості країн світу. Поширеність серцево-судинних захворювань серед населення України зросла в три рази і залишається незмінною, лідирують у ній хвороби системи кровообігу – 69%, або 972 на 1000 тисяч населення (за даними 2020 року).

У спортсменів спортивних єдиноборств (бокс, греко-римська боротьба, тхеквондо, кікбоксинг) як правило серце збільшене, так вчений Хеншен ввів термін під назвою «спортивне серце». Причиною збільшення розміру серця є тривалі тренувальні навантаження з обтяженням спортсменів спортивних єдиноборств, а також збільшення загальної м'язової маси [10]. Вважається, що збільшення розмірів серця є природним і спостерігається у багатьох спортсменів, але з медичної точки зору така обставина аж ніяк не може вважатися сприятливою. З цього приводу є багато суперечок, але захворювання серцево-судинної системи в останні роки все частіше спостерігається при медичному обстеженні спортсменів силових єдиноборств. Багато науковців спортивної медицини навпаки переконані, що заняття спортом позбавляють атлетів від різних захворювань серцево-судинної системи. Це пов'язано з тим, що у спортсменів йде адаптація до силових вправ, серце пристосовується до навантажень і вважається більш витривалим, а серце мало вади або було пошкоджено до початку вправ. Інша точка зору полягає в тому, що патологічні зміни в міокарді у спортсменів силових єдиноборств викликається надмірним фізичним навантаженням, змагальними стресами, зловживаннями фармакологічними засобами, незнанням елементарних правил самоконтролю функціонального стану, механізмів відновлення після тренувального і змагального процесу тощо. Цей стан атлетів призводить до розвитку серцевої недостатності, у спортсменів спостерігається некроз м'язових волокон із-за різних порушень функцій провідності при тріпотінні шлуночків і може наступити раптова смерть. Якщо цієї катастрофи вдалось уникнути спортсмену, тоді розвивається кардіосклероз, тобто в місцях некрозу м'язових волокон, особливо у лівому шлуночку, розвивається сполучна тканина у вигляді рубців. Внаслідок цього розвивається хронічна серцева недостатність, обмежується робота серця, ця патологічна зміна серця у атлетів може виражатися в дистрофії міокарда. Сьогодні для спортсменів спортивних єдиноборств дуже важливим є виключення патологічних і передпатологічних змін станів серцево-судинної

системи. Навіть у здорової людини, яка не займається спортивними єдиноборствами, при нераціональних навантаженнях, надмірних фізичних вправах цілком можуть розвиватися захворювання серцево-судинної системи. Це і порушення ритму, гіпертонічний і гіпотонічний стан, стенокардія, хвороби судин і багато іншого. У будь-якому випадку, при неправильному відношенню спортсменів силових єдиноборств до фізичних навантажень, змагальних і тренувальних стресів, психічної напруги проблем з серцево-судинними захворюваннями можна придбати дуже багато.

Для попередження серцево-судинних захворювань, випадків раптової смерті спортсменів нами були запропоновані ерготерапевтичні засоби профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів спортивних єдиноборств:

- регулярний медичний огляд з діагностичним обстеженням.

При цьому звернути увагу на наступні відчуття, які з'являються при фізичних навантаженнях: різка слабкість, задишка, виступає холодний піт, знижується артеріальний тиск, з'являється біль, аритмія тощо. При цьому необхідно припинити тренування і звернутися до лікаря;

- здійснення самоконтролю функціонального стану за показниками ЧСС (частота серцевих скорочень), артеріального тиску, частоти дихання. Крім того, потрібно контролювати самовідчуття, тривалість та якість сну, апетит, працездатність, вагу тіла тощо. Якщо спортсмен силових єдиноборств здійснює самоконтроль свого функціонального стану, веде щоденник самоконтролю, він постійно нагромаджує корисний матеріал, що допомагає йому, тренеру і лікарю аналізувати тренувальні навантаження, правильно їх планувати та стежити за діяльністю серцево-судинної системи;

планування тренувального навантаження до якого відноситься кількість вправ у тренуванні, інтенсивність (мала, середня, велика), послідовність виконання вправ, визначення активної частини доби та інтервал часу для тренування, об'єм виконаного навантаження, час відпочинку між вправами тощо;

раціональне збалансоване харчування де потрібно уникати жири, які містять багато «поганого» холестерину, який відкладається у судинах і сприяє виникненню проблем з серцево-судинною системою. Це жирне м'ясо, сосиски, ковбаси, магазинні фарші. Скоротити вживання солі тому, що натрій який міститься в солі сприяє затриманню рідини в організмі та створює додаткове навантаження на серце і судини, призводить до виникнення набряків і підвищення артеріального тиску. Додавати в меню омега-3 ненасичені жирні кислоти за допомогою цих речовин можна зменшити відкладання холестерину і тромбоутворення. Контролювати кількість випитої рідини, вживати більше продуктів, що містять харчові волокна, які дозволять спортсменам позбавитися від зайвого холестерину та будуть абсорбувати токсичні речовини і виводити їх з організму. Обмежити вживання продуктів, що збуджують нервову систему, це міцні чай, кава, грибні бульйони, гострі страви;

- психологічні засоби, протидії стресам спортсменам спортивних єдиноборств, дія котрих спрямована головним чином на відновлення нервової рівноваги та стійкості психіки атлета у зв'язку з великими навантаженнями і змаганнями. Для цього використовують спеціальні засоби регуляції психічних станів, це психорегулююче аутогенне тренування, м'язова релаксація, повноцінний сон, застосування деяких медикаментозних засобів, спрямованих на врівноваження нервових процесів, підтримку серцево-судинної системи та інше.

Для профілактики серцево-судинних захворювань важливим є раннє виявлення факторів ризику, оцінці сумарного кардіоваскулярного ризику та їх корекції. Тому при впровадженні ерготерапевтичних засобів головний акцент був спрямований на поліпшення серцево-судинної системи за допомогою різноманітних видів фізичної активності. Це передбачало регулярну м'язову діяльність відповідно до віку і можливостей; зниження маси тіла (за наявності надлишкової); дотримання здорового способу життя тощо. Важливим при цьому є адекватність навантаження рухової активності і індивідуальним можливостям атлетів. Тому ми

використовували фізичні вправи малої інтенсивності, в повільному темпі для дрібних м'язових груп, дихальні вправи і вправи з розслабленням м'язів. Для реалізації відновлювальних процесів від вправ малої інтенсивності переходили до вправ середньої та великої інтенсивності.

Висновки. Таким чином, запропоновані ерготерапевтичні засоби профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів спортивних єдиноборств, які пройшли багатрічну апробацію допоможуть уникнути патологічних і передпатологічних змін станів серцево-судинної системи в процесі тренувальної і змагальної діяльності атлетів. Впровадження ерготерапевтичних засобів профілактики серцево-судинних захворювань спортсменів спортивних єдиноборств допоможе поліпшити здоров'я атлетів, зробити життя більш активним та повернутися до звичайного життєвого ритму.

Список використаних джерел

1. Амосов Н. М. Моя система здоров'я. Київ : Здоров'я, 1997. 54 с.
2. Апанасенко Г. Л., Волков В. В., Науменко Р. Г. Лікувальна фізкультура при захворюваннях серцево-судинної системи. Київ : Здоров'я, 1987. 120 с.
3. Братусь В. В., Шуманов В. А., Талаева Т. В. Атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, острый коронарный синдром : патогенез, диагностика, лечение : монографія. Киев : Четверта хвиля, 2004. 576 с.
4. Гайдаєв Ю. О., Корнацький В. М. Проблеми здоров'я та напрямки його покращення в сучасних умовах. *Український кардіологічний журнал*. Київ. 2007. № 5. С. 12–16.
5. Мітченко О. І., Лутай М. І. Дисліпідемії : діагностика, профілактика та лікування : метод. рекомендації. Київ : Четверта хвиля, 2007. 56 с.
6. Сичов С. О., Попадюха Ю. А. Основи силових видів спорту та єдиноборств : навч. посібник. Київ : НТУУ «КПІ», 2007. 156 с.

Наукове видання

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ
В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

Звітної наукової конференції викладачів, співробітників і
здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного
університету за 2022 рік, 18-19 травня 2023 р.

Випуск 14

Відповідальний за випуск: Кіндрат Вадим Кирилович

Укладачі: Кашуба Анатолій Анатолійович,
Гоголь Тетяна Василівна

Коректор: Ковальський Володимир В'ячеславович

*У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів,
вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти
галузі фізичної культури та спорту України*

*Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів
фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними
проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного
тренування*

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск 14.
440с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»