

**Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Полтавський державний медичний університет  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
Громадська організація «Всеукраїнська асоціація фізичної медицини,  
реабілітації і курортології»  
National University of Science and Technology Politechnica of Bucharest  
(Romania)  
CITY University of London (United Kingdom)  
Vilnius University (Lithuania)  
Vrije Universiteit (Belgium)  
Strasbourg University (France)**



**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:  
РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Збірник наукових матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної  
конференції з міжнародною участю**

*15 листопада 2023 року*

**Полтава 2023**

[https://osvita.ua/doc/files/news/630/63031/227-fizichna\\_terapiya-ergoterapiya-bakal.pdf](https://osvita.ua/doc/files/news/630/63031/227-fizichna_terapiya-ergoterapiya-bakal.pdf) .

5. Таликова М.Є. становлення професійної ідентичності конкурентоспроможного педагога. URL: <http://izvestia-ippo.ru/talycova-m-e-stanovlenie-professionala/> (дата звернення: 07.11.2023).

Горголь П.С., доцент  
*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТАНЦЮРИСТІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

У публікації розглядаються аспекти, які впливають на фізичну підготовку танцюристів. Окреслені фактори впливу фізичної, психологічної і технічної підготовки на юних танцюристів.

Одним із основних аспектів хореографічного виховання є вплив на систему природних властивостей людського організму, стимуляція і регулювання їх розвитку засобами контрольованих функціональних навантажень, що тісно пов'язані з творчою руховою діяльністю дитини.

### **Виклад основного матеріалу.**

Хореографічне мистецтво порівняно з іншими видами людської діяльності дозволяє ефективно забезпечити високий рівень формування та розвитку окремих рухових навичок, умінь та здібностей дитини. У процесі занять хореографією особлива увага звертається на збагачення рухового досвіду дітей і вдосконалення їхніх психомоторних здібностей, яка сприяє полегшенню опанування ними більш складних вправ. Серед завдань, які реалізуються в процесі занять хореографією, чільне місце відводиться оздоровчим завданням – формування постави, сприяння розвитку функціональних систем організму та рухових якостей, що мають вирішальне значення для покращення техніки виконання танцювальних рухів.

Під час проведення хореографічно-тренувального процесу необхідно звертати увагу на урізноманітнення танцювальних вправ у процесі їхнього виконання, надавати перевагу цілісному методу вивчення, використовувати базові танцювальні рухи для підготовки більш складних танцювальних з'єднань. Опанування основних технічних танцювальних елементів передбачає використання різноманітних способів показу вправи, а саме: предметні орієнтири, образне мовлення, різноманітні сигнали під час засвоєння танцюристами темпу і ритму вправи, прийоми поєднання рухових вправ зі словами.

Планування фізичних навантажень необхідно здійснювати з урахуванням фізіологічних особливостей адаптації дітей. Короткі навантаження необхідно чергувати з достатніми для відпочинку паузами, змінювати характер вправ (біг, стрибки, ігрова діяльність, елементи гімнастики), використовувати різноманітні рухові дії та їх чергування. Під час занять слід уникати великих навантажень на

хребет, сильних поштовхів і струсів тіла, перенапруження суглобів, м'язів, зв'язкового апарату, використання вправ із надмірним навантаженням на серцево-судинну систему танцюриста. Необхідна різноманітна (особливо координаційна) підготовка та засвоєння базових рухів, фігур і танцювальних елементів. Принципово важливою є відсутність втоми у виконавців після виконання усієї програми заняття, чому значно сприяє використання ігрових методів під час виконання ними танцювальних вправ і з'єднань, різноманітна та емоційна атмосфера уроку. Разом із тим, ігровий характер вправ не повинен заважати досягненню головної мети – засвоєнню елементів і фігур танцювальної програми та координаційної підготовки. Вправи, що потребують швидкісних здібностей або витривалості, займають меншу частину уроку і можуть виконуватися на фоні повного відновлення танцюриста. У процесі вивчення нового матеріалу необхідно спиратися на рухові навички, що сформувалися у дітей на попередніх заняттях.

Для підвищення гнучкості в суглобах, покращення еластичності м'язів та зв'язок і укріплення різних груп м'язів застосовують вправи на підлозі, або партерний екзерсис. Ускладнення матеріалу відбувається за рахунок поєднання різних танцювальних елементів, урізноманітнення музичного супроводу, та технічне виконання вправ. Засобом фізичного удосконалення дітей в процесі занять хореографією є правильне планування навантаження на уроці.

#### **Висновок.**

Специфіка танців визначається великою кількістю різноманітних рухових дій. Діти повинні працювати над засвоєнням нових технічних елементів, які постійно ускладнюються і пов'язані між собою. Відмінність полягає в ритмічній структурі руху, в «дрібних» рухах кистей рук, роботі ступні, стегон та інших ланок тіла, що разом із музикальними акцентами складають основи індивідуальної технічної майстерності виконавця. Крім того, період молодшого шкільного віку є сенситивним для розвитку цілого ряду рухових здібностей: спритності, гнучкості, швидкості, статичної та динамічної сили, загальної витривалості. А комплекс спеціальних взаємозв'язків значно підсилює цей ефект.

#### *Література*

1. Єрмаков В. Психологічні дослідження дітей молодшого шкільного віку для відбору до занять спортивними танцями / В.Єрмаков, Г.Петренко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип.10. – Львів: НВФ «Українські технології», 2006. – Т.4. – Кн.1. – С.84-87.
2. Коваль П.М. Педагогічні засади розвитку особистісних якостей молодших школярів засобами ритміки і хореографії: /П.М.Коваль, дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 – Івано-Франківськ, 1998. – 182 с.
3. Мартиненко О. В. Виховання творчої спрямованості особистості дітей 6-10 річного віку в процесі танцювальної діяльності /О.В.Мартиненко // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). – Бердянськ: БДПУ. – 2002. – № 2. – С. 252-259.

4. Мартиненко О.В. Пізнання дітьми молодшого шкільного віку змістовно-виразних можливостей танцювальних рухів /О.В.Мартиненко // Збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка: «Етнос. Культура. Нація». – Випуск № 3. – Дрогобич : НВЦ «Каменярь» ДДПУ. – 2002. – С. 188-193.

5. Дінейка Кароліс. Рух, дихання, психофізичне тренування. – 2-е вид. – К.: Здоров'я, 1988. – 176 с.

Гришин І.Л., аспірант  
Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»

## РЕЗУЛЬТАТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ СИСТЕМИ REDCORD (МЕТОДИКА NEURAC) ТА (МАЛЛІГАНН)

**Мета дослідження** – виявлення найбільш ефективних підходів реабілітаційної фізичної терапії щодо застосування методик Малліганн, Неурак та трьох варіаційних версій їх комбінації під час лікування хворих із коксартрозом 2-3 ступеня.

В табл. 1 наведено результати аналізу динаміки оцінки клінічної симптоматики в осіб, що страждали на коксартроз 2-3 ступеню, у процесі відновного реабілітаційного лікування, які складено на підставі використання підходів доказової медицини.

Таблиця 1. Динаміка оцінки клінічної симптоматики в осіб, що страждали на коксартроз 2-3 ступеню, у процесі відновного реабілітаційного лікування (методики Малліганн, Неурак та триваріаційні версії комбінації даних методик)

1. Методика Малліганна (група №1 (40 пацієнтів))			
Симптом	Використаний тест	До лікування	Після лікування
Біль	Візуально-аналогова шкала (см)	5,7±0,33	2,54±0,13
Скутість	Шкала WOMAC (бали)	99,3±7,3	43,4±4,4
Функція	Шкала WOMAC (бали)	792,7±68,5	397±33,2
2. Неурак (група №2 (40 пацієнтів))			
Симптом	Використаний тест	До лікування	Після лікування
Біль	Візуально-аналогова шкала (см)	5,8±0,22	2,4±0,12
Скутість	Шкала WOMAC (бали)	96,2±7,22	43,4±4,7
Функція	Шкала WOMAC (бали)	791,3±65,1	393±32,82
3. Комбінація методик Малліганна+Неурак (варіант 1 50/50% (група №3 (40 пацієнтів))			
Симптом	Використаний тест	До лікування	Після лікування
Біль	Візуально-аналогова шкала (см)	5,7±0,22	2,36±0,11
	Шкала WOMAC (бали)	239,3±11,1	112,3±11,4
	Опитувальник Мак-Гілла (ранг)	22,4±1,1	14,2±1,83
Скутість	Шкала WOMAC (бали)	96,4±7,2	42,1±4,7
Функція	Шкала WOMAC (бали)	795,4±66,1	391±32,82
4. Комбінація методик Малліганна+Неурак ((варіант 2 40/60%) група №4 (40 пацієнтів))			
Симптом	Використаний тест	До лікування	Після лікування
Біль	Візуально-аналогова шкала (см)	5,8±0,23	2,4±0,11
	Шкала WOMAC (бали)	239,7±11,1	112,3±11,4
	Опитувальник Мак-Гілла (ранг)	22,4±1,1	14,2±1,83
Скутість	Шкала WOMAC (бали)	96,6±7,2	42,1±4,7
Функція	Шкала WOMAC (бали)	795,9±66,1	391±32,82