



Kultura fizyczna, pedagogika, zdrowie i fizjoterapia

MONOGRAFIA

Фізична культура, педагогіка, здоров'я та фізична терапія

МОНОГРАФІЯ

Redakcja naukowa (Наукове редагування)

Oksana Zabolotna

Dariusz Skalski

Igor Grygus

Bogdan Kindzer

Andrzej Sushchenko

2020



***Kultura fizyczna, pedagogika, zdrowie
i fizjoterapia***

MONOGRAFIA

***Фізична культура, педагогіка, здоров'я
та фізична терапія***

МОНОГРАФІЯ

Redakcja naukowa (Наукове редагування):

**Oksana Zabolotna
Dariusz Skalski
Igor Grygus
Bogdan Kindzer
Andrzej Sushchenko**

Starogard Gdański 2020
Старогард Гданьські 2020

**Pomorska Szkoła Wyższa
w Starogardzie Gdańskim**

**Поморський університет
у Старогарді Гданьському**

Rada Naukowa Monografii Naukowej

Igor Grygus (wiceprzewodniczący), Bogdan Kindzer (wiceprzewodniczący), Damian Kowalski, Paulina Kreft, Oksana Zabolotna (wiceprzewodnicząca), Piotr Makar, Natalia Nesterchuk, Alicja Pęczak-Graczyk, Natalia Pobirchenko, Dariusz Skalski (przewodniczący), Elżbieta Skalska, Andrzej Sushchenko (wiceprzewodniczący), Małgorzata Sz wajkowska, Leszek Tomaczkowski, Iryna Turchyk, Michał Tuz, Beata Wolska, Radosław Zwara

Наукова рада з наукової монографії

Igor Grygus (zastupnik gł o w i), Bogdan Kindzer (zastupnik gł o w i), Damian Kowalski, Paulina Kreft, Oksana Zabolotna (wice-gł o w a), Piotr Makar, Natalia Nesterchuk, Alicja Pęczak-Graczyk, Natalia Pobirchenko, Dariusz Skalski (gł o w a), Elżbieta Skalska, Andrzej Sushchenko (zastupnik gł o w i), Małgorzata Sz wajkowska, Leszek Tomaczkowski, Iryna Turchyk, Michał Tuz, Beata Wolska, Radosław Zwara

Recenzja

Ewa Zieliński
Dawid Czarniecki

Огляд

Ewa Zieliński
Dawid Czarniecki

Sekretarze redakcji

Dariusz Skalski
Michał Tuz

Секретарі редакції

Dariusz Skalski
Michał Tuz

Korekta, skład i łamanie

Dariusz Skalski
Michał Tuz

Корекція, склад та розбивка

Dariusz Skalski
Michał Tuz

Projekt okładki

Dariusz Skalski

Дизайн обкладинки

Dariusz Skalski

**Pomorska Szkoła Wyższa
w Starogardzie Gdańskim**

**Поморський університет
у Старогарді Гданьському**

Zawartość tej monografii jest objęta Creative Commons 4.0 BY NC ND.
Niniejsza monografia została opublikowana w wersji cyfrowej na <https://zenodo.org/>

Зміст цієї монографії охоплюється Creative Commons 4.0 BY NC ND.
Ця монографія була опублікована в цифровій версії на <https://zenodo.org/>

Liczba znaków ze spacjami: 532 505
Liczba grafik: 22 x 1 000 znaków (ryczałt) = 22000 znaków
Razem: 554 505 znaków
13,862 arkusza wydawniczego

Кількість символів з пробілами: 532 505
Кількість графіки: 22 x 1000 символів (фіксований показник) = 22 000 символів
Всього: 554 505 символів
13,862 видавничого аркуша

**Copyright © Pomorska Szkoła Wyższa
w Starogardzie Gdańskim, Starogard Gdański 2020**

**Авторське право © Поморський університет
у Старогарді Гданьському, Старогард Гданьські 2020**

WYDAWNICTWO UCZELNIANE

Pomorskiej Szkoły Wyższej
ul. Kościuszki 112/114, 83-200 Starogard Gdański
tel. +48 58 563 00 90
sekretariat@pwpsig.edu.pl

ВИДАВНИЦТВО УНІВЕРСИТЕТУ

Поморський університет
вул. Костюшка 112/114, 83-200 Старогард Гданьські
тел. +48 58 563 00 90
sekretariat@pwpsig.edu.pl

ISBN 978-83-89481-37-5

SPIS TREŚCI (ЗМІСТ)

OD REDAKTORÓW NAUKOWYCH (ВІД НАУКОВИХ РЕДАКТОРІВ)..... 7

WSTĘP (ВСТУП) 11

Rozdział 1 (Розділ 1)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В КОНТЕКСТІ РАННЬОЇ ДИТЯЧОЇ ОСВІТИ

Даріуш Скальські, Даміан Ковальські, Ельжбета Скальська, Ігор Григус, Наталія Нестерчук..... 15

Rozdział 2 (Розділ 2)

ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК (LIFE SKILLS) ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ США ЗАСОБАМИ СПОРТУ

Ірина Турчик 26

Rozdział 3 (Розділ 3)

ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ КАРАТИСТІВ (СТИЛЮ КІОКУШИНКАЙ) В ЗМАГАЛЬНІЙ ДИСЦИПЛІНІ КУМІТЕ

Богдан Кіндзер, Іван Ільницький, Василь Матвіїв, Дмитро Пресняков, Андрій Кобяк, Іван Волощук..... 37

Rozdział 4 (Розділ 4)

РОЗВИТОК ВИЩОЇ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ОСВІТИ У США – ВІД ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО МИСТЕЦТВА

Леся Сало57

Rozdział 5 (Розділ 5)

АНАЛІЗ АРСЕНАЛУ ВИСОКОЕФЕКТИВНОЇ ТА РЕЗУЛЬТАТИВНОЇ ТЕХНІКИ УДАРІВ НОГАМИ ПРОВІДНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЧЕМПІОНАТАХ ЄВРОПИ ТА СВІТУ З КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

Богдан Кіндзер, Богдан Лемішко, Арсен Лебідь, Христина Осика, Віктор Балагур, Анна Трушина 72

Rozdział 6 (Розділ 6)

**КОРДОЦЕНТРИЗМ У РУХОВОМУ ОСМИСЛЕННІ СВІТУ УКРАЇНЦЯМИ
(АСПЕКТИ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ
ХОРЕОГРАФІЧНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ)**

Людмила Андрошук, Ольга Бикова, Сергій Куценко, Інна Терешко 85

Rozdział 7 (Розділ 7)

**ІННОВАЦІЙНІ АКЦЕНТИ ФАХОВОЇ ОСВІТИ УКРАЇНСЬКИХ ПРОФЕСІОНАЛІВ
В СФЕРІ СПОРТИВНОЇ ПЕДАГОГІКИ**

Андрій Сущенко, Андрій Сватъєв, Олександр Верітов 102

Rozdział 8 (Розділ 8)

**ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОГО ДИХАННЯ ЯК СКЛАДНИК ПРОФЕСІЙНОЇ
ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГА-ХОРЕОГРАФА**

Тетяна Благова120

Rozdział 9 (Розділ 9)

**КІНЕЗІОЛОГІЯ ТАНЦЮ ТА АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ПЕДАГОГІЧНО-МИСТЕЦЬКА
СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦЯ ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА**

Олександр Плахотнюк130

Rozdział 10 (Розділ 10)

**НАРКОМАНІЯ СЕРЕД МОЛОДІ – ПРОБЛЕМА СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА
ПОЛЬЩІ ТА УКРАЇНИ**

Даріуш Скальські, Наталія Кізло, Міхал Туз, Ельжбета Скальська, Лешек То-
мачковські, Беата Вольска146

Rozdział 11 (Розділ 11)

**ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЗА НАЯВНОСТІ
ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ**

Анжела Ногас, Петро Подоляка, Софія-Іванна Костик.....164

Rozdział 12 (Розділ 12)

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА З ВИКОРИСТАННЯМ КІНЕЗІОЛОГІЧНОГО ТЕЙПУВАННЯ

Олексій Кручик, Наталія Нестерчук, Ігор Григус, Даріуш Скальські.....173

Rozdział 13 (Розділ 13)

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ З ПРОТРУЗІЯМИ ТА ГРИЖАМИ МІЖХРЕБЦЕВИХ ДИСКІВ

Наталія Нестерчук, Андрій Токар, Ігор Григус, Тетяна Гамма, Анатолій Гірак, Даріуш Скальські.....189

Rozdział 14 (Розділ 14)

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ХВОРИХ ПІСЛЯ ТРАВМ СПИННОГО МОЗКУ

Ольга Нагорна, Людмила Довгаль, Даріуш Скальські, Оксана Заболотна.....208

Rozdział 15 (Розділ 15)

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ З ПОВЕДІНКОЮ ТА ЯКІСТЮ ЖИТТЯ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ

Олена Мусієнко220

Rozdział 16 (Розділ 16)

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Олена Мартиненко, Тетяна Фурманова238

ІНФОРМАЦІЯ О AUTORACH (ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ) 249

Od redaktorów naukowych (Від наукових редакторів)

Szanowni Państwo.

Mamy przyjemność zaprosić Państwa do zapoznania się z naszą monografią naukową pt. *Kultura fizyczna, pedagogika, zdrowie i fizjoterapia. Monografia.*

Oddajemy w Państwa ręce publikację, która ukazuje, jak szeroko przenikają się nawzajem obszary będące pomostem między różnymi dziedzinami nauki – kulturą fizyczną, pedagogiką, zdrowiem i fizjoterapią stanowiącymi kwintesencję nauki i realnie oddziałującymi na najistotniejsze obszary życia współczesnego człowieka, zapewniając realizację najważniejszych potrzeb każdego członka społeczeństwa.

Grupa naukowców – znajomych i przyjaciół od kilkunastu lat prowadzi badania, publikuje ich wyniki, wymienia informacje i poglądy z zakresu kultury fizycznej, pedagogiki, zdrowia oraz fizjoterapii (fizycznej terapii) na konferencjach i seminariach naukowych. Współpracujący ze sobą animatorzy tych przedsięwzięć naukowych związani są z różnymi polskimi i zagranicznymi uczelniami.

Uznaliśmy, że interdyscyplinarność jest kluczowym elementem umożliwiającym osiągnięcie sukcesu i rozwoju nauki. Niniejszej monografia o dużych walorach praktycznych i teoretycznych powstała w jednej pomorskich uczelni wyższej: *Pomorskiej Szkole Wyższej w Starogardzie Gdańskim.* W trakcie prac nad tą monografią korzystaliśmy z własnego doświadczenia i opieraliśmy się na przykładach zaczerpniętych z życia codziennego i zawodowego. Specjalizujemy się w różnych obszarach i dziedzinach wiedzy, co pozwoliło nam w szerokim zakresie przedstawić poruszane problemy, oczywiście jako wybranych zagadnień.

Jest to publikacja o charakterze problemowo-zdrowotnym, potrzebna na rynku polskim i ukraińskim i długo wyczekiwana, łącząca w sobie zagadnienia będące inspiracją dla wszystkich naukowców i studentów. Niniejsza monografia powstała jako pierwsza z zaplanowanych w cyklu monografii w wspólnym naukowym międzynarodowym projekcie.

Publikacja została poświęcona bardzo istotnym obszarom szeroko rozumianej kultury fizycznej, będącej podwaliną do rozwoju każdego człowieka w wychowaniu fizycznym i edukacji zdrowotnej. W dobie współczesnych zagrożeń niezachwiane zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne, którego gwarantem jest

sport i sprawność fizyczna, jest ściśle związane z fizjoterapią i edukacją zdrowotną zarówno w aspekcie ogólnym, ale również ze szczególnym uwzględnieniem niebezpieczeństw w sferze zdrowotnej każdego człowieka. Współczesne zagrożenia stają się więc bardziej realne i namacalne, dotykając bezpośrednio człowieka – wpływają na jego stan zdrowia zarówno w aspekcie fizycznym i psychicznym. Zwiększająca się świadomość społeczeństwa, dzięki ustawicznej edukacji w kwestiach poczucia bezpieczeństwa i świadczeń medycznych zachęcała nas do poszukiwania nowych problemów badawczych, a Czytelnika zachęci do zgłębienia wiedzy na temat „*Kultury fizycznej, pedagogiki, zdrowia I fizjoterapii.*”

Na podstawie dotychczasowych badań naukowych i własnych naukowych doświadczeń, zostaliśmy zachęceni do poszukiwania nowych problemów badawczych w XXI wieku. Tym bardziej zapraszamy Państwa do lektury naszej monografii, a także współpracy w poszukiwaniu nowych problemów badawczych. Zapraszamy Państwa do współpracy i współtworzenia kolejnej recenzowanej, naszej monografii naukowej pod naszą redakcją.

Dziękujemy Państwu za zainteresowanie.

Redaktorzy naukowci:

Oksana Zabolotna

Dariusz Skalski

Igor Grygus

Bogdan Kindzer

Andrzej Sushchenko

Шановні пані та панове.

З великим задоволенням запрошуємо Вас до ознайомлення з науковою монографією «Фізична культура, педагогіка, здоров'я та фізична терапія». Представляємо Вашій увазі публікацію, яка демонструє, наскільки взаємопроникними є різні галузі: фізична культура, педагогіка, здоров'я та фізична терапія, які є окремими науковими дисциплінами і спрямовують дослідження на найважливіші сфери життя сучасної людини, забезпечуючи задоволення потреб кожного члена суспільства.

Група науковців, які є ініціаторами цього видання, – знайомі впродовж багатьох років і обмінюються поглядами щодо фізичної культури, педагогіки, здоров'я і фізичної терапії на наукових конференціях і семінарах. Вони представляють різні навчальні заклади в Польщі й Україні. Тривала співпраця довела, що саме міждисциплінарність є ключем до успіху дослідження явищ і розвитку науки. Ця монографія, що має значну теоретичну і практичну цінність, вийшла друком у закладі вищої освіти на польському Помор'ї: Поморській вищій школі в Старогарді Гданському. У процесі підготовки монографії автори використовували власний досвід і приклади з повсякденного і професійного життя. Автори є дослідниками у різних сферах знань, що дало їм змогу розглянути проблеми в широкому контексті.

Ця публікація, яка спрямовує увагу на проблеми здоров'язбереження, може викликати інтерес як у Польщі, так і в Україні, оскільки надихатиме студентів і науковців на подальші дослідження.

Ця монографія є першою книгою циклу, запланованого в рамках нашого міжнародного наукового проекту. Публікація присвячена важливим аспектам фізичної культури в широкому її значенні і розглядає основи розвитку людини через фізкультурну і здоров'язбережувальну освіту. В епоху сучасних загроз непохитне здоров'я, як фізичне, так і психічне, гарантоване спортом та фізичною підготовкою, тісно пов'язане з фізичною терапією та медичним вихованням як загалом, але також з особливим акцентом на небезпеки у сфері здоров'я кожної людини.

Сучасні загрози стають все більш реальними, відчутними і безпосередньо стосуються людини, впливаючи на стан її психічного і фізичного здоров'я. Водночас, зростаюча суспільна свідомість щодо людського здоров'я

заохотила авторів до пошуку нових дослідницьких проблем, а читача – до поглиблення знань на тему фізичної культури, педагогіки, здоров'я та фізичної терапії.

Запрошуємо Вас до ознайомлення з монографією, а також до поглиблених досліджень кола піднятих проблем.

Запрошуємо Вас до співпраці і спільного написання чергової рецензованої наукової монографії під нашою редакцією.

Дякуємо за Вашу зацікавленість.

Наукові редактори:

Оксана Заболотна

Даріуш Скальські

Ігор Григус

Богдан Кіндзер

Андрій Сущенко

Wstęp (Вступ)

Niniejsza monografia naukowa jest pierwszą z zaplanowanych w cyklu monografii, które powstaną w ramach wspólnego naukowego międzynarodowego projektu międzyuczelnianego o dużych walorach praktycznych i teoretycznych następujących wyższych uczelni w Polsce: Pomorskiej Szkoły Wyższej w Starogardzie Gdańskim (reprezentant: dr hab. Dariusz Skalski), Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku (reprezentant: dr hab. Dariusz Skalski) oraz wybranych, zaprzyjaźnionych uniwersytetów na Ukrainie: Państwowego Uniwersytetu Pedagogicznego im. Pawła Tychyń w Umaniu (reprezentant: prof. dr hab. Oksana Zabolotna), Narodowego Uniwersytetu Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi w Równym (reprezentanci: prof., dr hab. n. med. Igor Grygus oraz prof. dr hab. Natalia Nesterchuk), Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej im. Iwana Bobieskiego w Lwowie (reprezentant: dr hab. Bogdan Kindzer), Klasycznego Prywatnego Uniwersytetu w Zaporozżu (reprezentant: prof. dr hab. Andrzej Sushchenko), Państwowego Uniwersytetu Pedagogicznego im. Iwana Franki w Drohobyczu (reprezentant: dr Iryna Turchuk).

Monografia ukazuje, jak szeroko przenikają się nawzajem obszary będące pomostem między różnymi dziedzinami nauki – kulturą fizyczną, pedagogiką, zdrowiem i fizjoterapią stanowiącymi kwintesencję nauki i realnie oddziałującymi na najistotniejsze obszary życia współczesnego człowieka, zapewniając realizację najważniejszych potrzeb każdego człowieka w dobie obecnych czasów. Obszary i dyscypliny naukowe, stanowiące tematykę opracowań naukowych w niniejszej monografii w ujęciu ogólnym przedstawiają się następująco:

- *Kultura fizyczna* to ogół zachowań przebiegających według przyjętych w danym środowisku społecznym reguł i norm postępowania a mających na celu dbałość o zdrowie człowieka, o poprawę jego postawy, prawidłowy rozwój psychofizyczny oraz rezultaty tych zachowań.
- *Pedagogika* to zespół nauk o wychowaniu, istocie, celach, treściach, metodach, środkach i formach organizacji procesów wychowawczych. Pedagogika jako nauka o edukacji (wychowaniu i kształceniu), należy do nauk społecznych i zajmuje się rozwojem i zmianami mechanizmów wychowania oraz kształcenia na przestrzeni całego życia człowieka.

- *Zdrowie* to stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko całkowity brak choroby czy niepełnosprawności. W ostatnich latach definicja ta została uzupełniona o sprawność do „prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego” a także o wymiar duchowy.
- *Fizjoterapia* to usługi świadczone przez fizjoterapeutów osobom i populacjom w celu rozwijania, utrzymywania i przywracania ich maksymalnej sprawności oraz poprawy funkcjonowania przez całe życie. Usługi te są świadczone w sytuacjach, w których ruch i funkcja są zagrożone przez proces starzenia się, urazy, ból, choroby, zaburzenia, warunki lub czynniki środowiskowe, i przy zrozumieniu, że funkcjonalny ruch ma zasadnicze znaczenie dla zdrowia.
- *Fizyczna terapia* to usługi służące do poprawy jakości pacjenta życia poprzez badanie, diagnozowanie, prognozowanie, interwencji fizycznej i edukacji pacjenta.

Niniejsza monografia naukowa więc ukazuje w treści (rozdziałów naukowych jako wybranych zagadnień), jak szeroko przenikają się nawzajem obszary i dyscypliny naukowe będące pomostem między różnymi dziedzinami nauki – kulturą fizyczną, pedagogiką, zdrowiem i fizjoterapią (fizyczną terapią) stanowiącymi kwintesencję nauki i realnie oddziałującymi na najistotniejsze sfery życia współczesnego człowieka w dobie współczesnych czasów.

Ця наукова монографія є першою із запланованого циклу монографій, які будуть видані в рамках спільного міжнародного наукового проєкту, започаткованого низкою закладів вищої освіти в Польщі (Поморської вищої школи в Старогарді Гданському (представник – доктор педагогічних наук Даріуш Скальські), Академії фізичного виховання і спорту ім. Єнджея Снядецького в Гданську (представник – доктор педагогічних наук Даріуш Скальські)) і партнерських закладів вищої освіти в Україні (Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (представник – доктор педагогічних наук, професор Оксана Заболотна), Національного університету водного господарства та природокористування (представники – доктор медичних наук, професор Ігор Григус і доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Наталія

Нестерчук), Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (представник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Богдан Кіндзер), Класичного приватного університету в м. Запоріжжя (представник – доктор педагогічних наук, професор Андрій Сущенко), Дрогобицького державного педагогічного університету ім. Івана Франка (представник – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Ірина Турчик)). Тематика наукових опрацювань цієї монографії торкається різних сфер і дисциплін.

- Фізична культура – комплекс дій і норм у певному суспільному середовищі, спрямований на турботу про здоров'я людини, правильність постави, відповідний психофізичний розвиток, а також результати цих дій.
- Педагогіка – поєднання наук про виховання, суть, цілі, зміст, принципи, засоби, форми та методи організації навчально-виховного процесу. Педагогіка, як наука про навчання та виховання, належить до суспільних наук і займається розвитком і змінами механізмів виховання та навчання протягом усього життя людини.
- Здоров'я – стан повного фізичного, ментального і суспільного добробуту, а не лише відсутність хвороби або неповносправності. Останнім часом це визначення доповнено положенням про «здатність вести продуктивне соціально-економічне життя», а також враховано духовний вимір.
- Фізична терапія – послуги, надані фізичними терапевтами особам і групам з метою розвитку або покращення їхньої рухової здатності впродовж життя. Такі послуги надаються в ситуаціях, коли рухова функція перебуває під загрозою через процес старіння, травму, біль, хворобу, чинники довкілля тощо, і спираються на розуміння того, що функціональний рух має принципове значення для здоров'я. Йдеться про те, що фізична терапія – це послуги, спрямовані на покращення якості життя пацієнта через обстеження, діагностику, прогнозування, фізичне втручання і навчання пацієнта.

Пропонована наукова монографія показує у змісті (наукові розділи як вибрані питання) як широко наукові галузі та дисципліни переплітаються між собою, що є мостом між різними галузями науки – фізичною культурою, педагогікою, здоров'ям та фізичною терапією, що становлять суть науки та мають реальний вплив на найважливіші сфери життя сучасної людини в даний час.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В КОНТЕКСТІ РАННЬОЇ ДИТЯЧОЇ ОСВІТИ

PHYSICAL CULTURE IN THE CONTEXT OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION

Даріуш Скальські¹, Даміан Ковальські¹, Ельжбета Скальська², Ігор Григус³,
Наталія Нестерчук³

¹Академія фізичного виховання та спорту ім. Єнджея Снядецького у Гданьську,
факультет фізичної культури – кафедра водних видів спорту, Польща

²Початкова школа №1 ім. Яна Павла II у Скаршевах, Польща

³Національний університет водного господарства та природокористування,
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я, м. Рівне, Україна

Ключові слова: фізична культура, студент, освіта в галузі охорони здоров'я, розвиток.

Keywords: physical culture, disciple, health education, development.

Анотації

Розвиток дитини дуже важливий. Першим етапом розвитку дитини є етап в родинному домі. Дитина змінюється від народження. Вона розвивається психічно, емоційно, але перш за все фізично. Діти ростуть, м'язи формуються, подовжуються нижні і верхні кінцівки. Чим старшою стає дитина, тим стає вищою і більш розвиненою, але щоби так сталося, необхідно відповідно керувати перебігом розвитку своїх утіх. По-перше, в родинному будинку першою фізичною активністю є забава. Діти граються використанням різних предметів, але з власних досліджень, які були проведені при написанні роботи, із тридцяти трьох опитаних батьків двадцять вибрали, що найпопулярнішими іграми вибору їхніх потіх є рухливі ігри, такі як ігри з м'ячом, квач або на ігровому майданчику. Як видно, фізичний розвиток дитини дуже важливий у розвитку наймолодших. Але як школа ставиться до цього?

Baby development is very important. The first stage in a child's development is at home. The baby changes from birth. He develops mentally, emotionally, but most of all physically. Children grow, their muscles are shaped, their lower and upper limbs lengthen. The older a child becomes, the taller and more developed it becomes, but for this to happen, you need to properly manage the development of your children. First, in the family home, the first physical activity is play. Children play with the use of various objects, but from own research, which conducted for BA thesis, twenty out of thirty-three surveyed parents chose that the game's

most often chosen by their children are movement games, such as ball games, games on playgrounds. As you can see, the physical development of a child is very important for the development of the youngest. But how does school relate to it?

Вступ

Виховання дітей в перші роки свого життя є надзвичайно важливим, але і вимогливим. За цей період діти швидко, динамічно розвиваються і засвоюють велику частину знань. Саме в цей час їх розум також є найбільш поглинаючим - "поглинає як губка", і це має бути використано, тому що пізніше, близько 10-12 років, потенціал дитини уповільнюється, і учень не вчиться так швидко, як і раніше, його розум стає менш пластичним. Згідно з навчальним планом, в класах I-III початкової школи, сфера оздоровчої освіти з фізичним вихованням покликані сформулювати ставлення до здоров'я, що сприяє розвитку та забезпеченню безпеки власного та інших, а також для розвитку фізичної підготовки. Специфічними завданнями цієї програми, зокрема останньої частини, а саме розвитку фізичної підготовки, є заохочення фізичних навантажень і спорту, створення освітніх ситуацій, що дозволяють гармонійний фізичний розвиток дитини [15]. Найбільш поширеною діяльністю, що проводиться в ранній школі є забави. Завдяки веселошам дитина добре розвивається. Тому завдання вчителя полягає в тому, щоби в ранньому дитинстві навчання під час фізичного виховання для дитини було чимось приємним, корисним і веселим, а не виснажливим і знущальним. Дитина 6 років входить в ранній шкільний період. Фізичний розвиток дитини в ранній школі характеризується тим, що вона стає сильнішою і більш зміцнілою. Вона також входить в стадію статевого дозрівання. Дитина надзвичайно стійка до хвороб, стає більш фізично активною. У цьому віці для неї важливі уроки з моторного спорту та фізичного виховання. Завдяки моторним іграм дитина розвиває мимовільні і довільні рухи. Однак вони можуть бути розпливчастими і трохи замашистими. Розвиток 7-річної дитини пов'язаний з більшим розвитком великих м'язів, ніж дрібних. Так що не варто дивуватися, коли дитина починає виконувати багато раптових, швидких і надлишкових рухів. Моторна активність не тільки розвиває м'язи, а зміцнює дію кровоносну і дихальну системи, покращує травлення, прискорює обмін речовин, а також розвиває відцентрові нервові системи. Якщо 8-річна дитина активна, точність її рухів зростає. Дитина більш точна моторизована. Її сила продовжує розвиватися, а економія руху зростає. Вони перестають бути такими хаотичними і бездумними. Розвиток дитини можна виміряти за допомогою точних тестів. У віці від 6 до 8 років дитина

швидко зростає. У віці 9 років темпи зростання зменшуються. Фізичний розвиток дитини в ранньому шкільному віці не сильно відрізняється у дівчат і хлопчиків. Гендерні відмінності більше розвиваються потім. Організм дитини в період від 6 до 8 років характеризується високою активністю серцево-судинної системи, що збільшується під впливом фізичних навантажень. Діти цього віку ще не стійкі до втоми, тому вони не здатні до тривалих навантажень, тому заняття фізичного виховання повинні бути адаптовані до здібностей дитини і повинні бути веселими. З іншого боку, E. Łazowski і H. Tomaszewska вважають, що існує широка зміна розвитку та фізичної підготовки серед дітей молодшого шкільного віку. Таким чином, діти одного віку відрізняються висотою, вагою тіла, фізичним розвитком і біологічною зрілістю. Розвиток і зростання мають різні темпи, ритм і імпульс в різних одиницях [7]. Це означає, що, на думку цих авторів, розвиток дітей раннього шкільного віку сильно змінюється і відрізняється для кожної дитини та набуває різного темпу.

Серед літератури про фізичний розвиток дітей багато авторів зосереджені на статурі дітей і розвитку в цьому напрямку, але розвиток чуттів дитини також дуже важливий. За словами N. Wolański і M. Ryżuch, сенсорні органи в цьому віці досить добре сформовані і розвинені, але тим не менш гострота зору значно збільшується, різкість і точність прийому слухових стимулів покращується. Рівень функціонування цих чуттів є надзвичайно важливим для навчання писати і читати. Також важливим з точки зору шкільної освіти є візуальна і моторна координація, що складається з виконання рухів тіла, особливо рук, під контролем зору, яка інтенсивно розвивається в молодшому шкільному віці, хоча це ще не досягає досконалості [14]. Розвиток чуттів у дітей у класах I-III дуже важливий, адже коли дитина починає свою освіту, вона має нескоординовані рухи тіла, використовуючи м'яч, немає правильної мети або відповідного сприйняття. Однак під час занять, в тому числі фізичного виховання, це змінюється в кращому напрямку, тобто формуються всі вищезгадані рухи і сприйняття. Фізичний розвиток складається з багатьох різних перетворень. Вони стосуються як апарату руху, тобто кісткової системи, суглобів, м'язів і нервової системи, а також інших систем організму: кровоносної, дихальної або травної. Фізичний розвиток – це безперервний процес за участю, зокрема, раннього шкільного періоду, який відбувається нерівномірно і в стрибках, що призводять до зрілості організму під час людського розвитку.

Можна виділити два види аспектів фізичного розвитку: якісні та кількісні аспекти. Якісні аспекти включають в себе:

- зростання, а саме збільшення висоти і ваги, тобто збільшення розміру тіла,
- диференціації, тобто поліпшення структури тканин. Це налаштування окремих систем по відношенню одна до одної і формування пропорцій організму,
- дозрівання, тобто покращення діяльності окремих систем з більш тісною взаємозалежністю своїх функцій,
- прогрес, процеси диференціації та дозрівання, які зазвичай відбуваються на тлі процесів росту, призводять до надання гомеостазу системи, яка є організмом в цілому. Цей процес структурно-функціонального вдосконалення організму можна розуміти як прогрес у взаємозв'язку між системою і навколишнім середовищем.

Кількісні аспекти включають в себе:

- кінетику,
- розмах,
- динаміку,
- ритм розвитку.

Правильний фізичний розвиток залежить від багатьох факторів. Основними з них є: вроджені можливості гіперплазії, впливу на навколишнє середовище, морфологічний та функціональний статус всіх органів, що займаються обміном речовин, раціональним харчуванням, психічним благополуччям дитини і станом здоров'я. Здоров'я дитини багато в чому визначає її успіх у школі. Низький рівень придатності дитини може бути викликаний різними хворобливими процесами, вадами розвитку, поганою руховою координацією, соматичними розладами тощо. Однак, при обговоренні розвитку кісткової системи у дітей раннього шкільного віку, Iwona Roszkiewicz у своїй книзі під назвою *"Психологія розвитку для батьків. Молодший шкільний вік"* стверджує, що на початку раннього шкільного періоду дитячі пропорції структури тіла зникають. Незважаючи на це, кісткова система дітей, хоча набагато міцніша, ніж у дошкільних закладах, все ще не утворюється належним чином. Кістка все ще м'яка і пластична. У грудному відділі хребта настає поглиблення грудного кіфозу, в той час як поперековий лордоз невеликий. Закінчується процес окостеніння кісток пальців і метакарпально – кінцевих, швидко розвиваються нижні кінцівки. Ступня низька, широка і середня аорчна. Вчитель повинен постійно виправляти поставу дитини сидячи, вводити багато вправ, які покращують рухливість хребта і ефективність руки. За цей період видно стрімке збільшення розмірів у ширину. У хлопчиків розвивається плечовий пояс, а в дівчаток стегна. Груди сплющені. Також

триває процес виростання постійних зубів. Розвиток кісткової і м'язової системи впливає на збільшення ручної точності, а також витривалість при виконанні різних рухів [12]. Це означає, що нормальний розвиток кісткової системи у дітей вищезгаданого віку є важливим, оскільки його недостатній розвиток може призвести до багатьох дефектів і погіршення здоров'я, наслідки яких діти будуть відчувати в більш пізні роки. Для того, щоб правильно розвивати кістки у дітей, необхідно рухатися достатньо, тренуючи при цьому м'язи. У свою чергу, для усунення і виправлення дефектів кісткової системи існують коригувальні класи, де вправи та ігри проводяться відповідним чином підібрані для дефекту розвитку. Janusz Bielski вважає, що кровоносна система у дітей віком від 6 до 10 років ще не співпадає з розвитком кісткової. Частота серцевих скорочень поступово знижується, а кров'яний тиск зростає. Перетин кровоносних судин відносно великий, що сприяє роботі серця і полегшує відпочинок після фізичних навантажень [3]. Це має підтверджує, що правильний ритм серцевої роботи має велике значення для фізичного навантаження дітей, вправи повинні бути обрані таким чином, щоб вони спочатку були енергійними і динамічними, де темпи серцевої роботи зростають, а згодом заспокоюються, надаючи дитині можливість відпочити.

Організм дитини постійно рухається і постійно вимагає цього руху, тому дихальна система також стимулюється. Кількість альвеол і життєва ємність легенів збільшується, а до кінця цього періоду розвитку вага легенів збільшується майже в десять разів. Робота дихальної системи стає все більш і більш економічною. Наступає зменшення кількості дихань за хвилину і поглиблення дихання [1]. Наступним елементом розвитку дітей раннього шкільного віку є м'язи. М'язи все ще недостатньо розвинені і незрілі з точки зору виконуваних функцій, не дивлячись на їх швидке зростання. Діти в цей період швидко втомлюються, тому що великі групи м'язів, хоч і розвиваються раніше, ніж малі, як і раніше слабкі. В цей період діти роблять багато зайвих і швидких рухів, не адекватних темпам роботи. З цієї причини, потрібно продовжувати тренувати невеликі м'язи. Найкраще через фізичні вправи і рухові ігри, так як необхідність руху в цей період особливо висока.

Розвиток фізіології

Нервова система розвивається з дуже високою швидкістю, завдяки вродженій рухливості і різній руховій активності дитини. Вона виступає в якості регулятора та координатора взаємодії систем і органів, створюючи тим самим неподільну цілісність організму. Мозок дитини в молодшому

шкільному віці наближається до свого остаточного розміру і ваги. Збільшення розміру і ваги супроводжується змінами окружності голови. Вага мозку становить 1300 г у 9-річної дитини, в той час як мозок дорослого важить близько 1400 г. Лобові кістки ростуть і розвиваються найшвидше. Кора головного мозку також дозріває і її вплив на нижні частини нервової системи збільшується. Помітне підвищення рівня чутливості органів чуття, що дозволяє краще, точніше сприймати. Загострюється слух, запах, дотик, смак, відчуття простору, часу, балансу і відчуття м'язове. Це пов'язано з набуттям дітьми експериментальними шляхами щораз новіших і багатших рухових навичок, під час таких заходів, як забави та ігри, і перебуваючи в різних середовищах, відчують різні ситуації, вирішуючи різні проблеми і долаючи перешкоди. У фізичному розвитку дитини харчування також відіграє дуже важливу роль, тобто потрібний правильний вибір продуктів таким чином, щоб забезпечити організм адекватною порцією енергії. Травна система стає більш ефективною, завдяки чому дитина може утримуватися від прийому їжі протягом тривалого часу. Це тому, що регулюються секреція, травлення, засвоєння і виведення. Тому потреби в харчуванні дитини також змінюються, а енергетична цінність споживаної їжі особливо важлива. Протягом цього періоду організм повинен бути достатньо насичений в першу чергу білками і вітамінами [11].

Ryszard Przewęda підсумовує вищезазначені зміни таким чином: *"пропорційність росту і високий ступінь розвитку морфологічних властивостей, функціональна ефективність, хороша співпраця між різними системами, вразливість чуттів, загальна стійкість системи, значна адаптація до екологічних умов, висока біологічна незалежність, все це дозволяє визначити молодший шкільний вік як етап, що відрізняється загальною гармонією розвитку. Це як накопичення запасів в організмі, щоб пройти через наступний важкий період – статевого дозрівання"* [10]. Тобто фізичний розвиток дитини дуже важливий, але для того, щоб правильно нормуватися, необхідно багато руху або мати фізичну активність.

Роль фізичної активності у розвитку

Фізична активність особливо важлива для дітей, які знаходяться в стадії інтенсивного росту, зміцнення та вдосконалення. «Голод руху» у дітей – це вираження підсвідомого бажання задовольнити цю потребу, забезпечити необхідний фактор стимулювання розвитку. Тому діяльність повинна бути розроблена з раннього віку. Рухова активність має чотири функції:

- **стимулюючу:**
 - через рух м'язи, що виконують роботу, збільшують перетин, об'єм, міцність і еластичність. При цьому настає зміцнення, потовщення і збільшення еластичності та міцності сухожиль і зв'язок,
 - рух сприяє мінералізації кісток шляхом збільшення їх ваги (щільності) і в той же час твердості і жорсткості,
 - фізичні навантаження мобілізують кровоносну та судинну систему. Підвищений попит на транспортування кров'ю поживних речовин і кисню при роботі м'язів призводить до більш швидкого кровообігу і підвищеної серцевої швидкості, яка зміцнюється і розширюється.
 - рух активує дихальну систему, так як легені повинні виконувати підвищену роботу. Дихання під час навантаження стає все глибше і швидше. Завдяки цьому збільшується життєва ємність легенів, а також кількість кисню, що поглинається – тим більша вона для органів, які розвиваються,
 - фізична активність стимулює дозрівання нервової системи. Це прискорює розвиток моторних навичок,
 - завдяки рухові дитина дізнається про світ навколо неї, збагачує свій досвід, формує пам'ять і увагу. Розвивається незалежність дитини. Розваги і вправи в групі навчають про-соціальної поведінки – дитина підпорядковується діючим нормам і правилам.
- **адаптивну:**
 - пристосування організму дитини до мінливих умов життя: клімату, температури, вологості, тиску, соціальних та матеріальних умов, роботи, науки, труднощів повсякденного життя,
 - рух і фізичні вправи дитини можуть загартовувати організм, тобто збільшити межу толерантності до подразників або факторів навколишнього середовища: холоду, тепла, вітру, вологості, умов праці та навчання, а також стійкості до психічних (стресів) і соціальних факторів.
- **компенсувальну або вирівнювальну:**
 - рух, як корисний оздоровчий чинник має зрівноважити баланс стимулів, що діють на молодий організм. Він призначений для компенсації несприятливих наслідків таких стимулів, як телебачення, комп'ютер. Оздоровлюючи організм, фізична активність покликана відновити баланс корисних і шкідливих факторів, необхідних для правильного розвитку організму дитини.
- **коригувальну:**
 - коригувальні впливи найчастіше використовуються у дітей з дефектами постави, але можуть бути використані у дітей з ожирінням,

астмою або певними серцево-судинними розладами. Таким чином, коригувальна функція є терапевтичною та лікувальною функцією [2].

Рух тренує не тільки м'язи, але і розум і психіку. Він забезпечує досвід простору, часу, схеми власного тіла, візуально-моторної координації, загострює відчуття зору і слуху. Діти в русі дізнаються про нові простори та їх кордони, не тільки в сенсі фізичного середовища, але і в суспільстві. Командні та рухові ігри навчають соціальних навичок: групової взаємодії, здорової конкуренції, вміння впоратися з успіхом і невдачею, вирішувати конфлікти, робити вибір і критично дивитися один на одного, підпорядкувати цілі особистості – цілям групи. Рух у соціально-освітній сфері формує дружнє ставлення до людей, сприяє зростанню інтересів і вчить послідовності досягнення цілей [5].

Рух дає можливість дітям:

- розряду надмірної енергії,
- отримати достатньо кисню – на мозок припадає всього 2% ваги тіла людини, але він потребує близько 25% кисню. Свіже повітря значно покращує концентрацію уваги,
- тренувати відчуття рівноваги – завдяки гойдалкам, балансуванню на стінах, ходьбі по мотузці, що лежить на землі, катанню на роликах, скейтборді, їзді на велосипеді діти тренують рівновагу,
- рух є ліками від безсоння – помірні фізичні вправи можуть усунути проблеми зі сном. Це хороші ліки для безсоння і нічних тривог. Поліпшення сну є результатом психічного і фізіологічного розслаблення після фізичних навантажень. Діти гіперактивні, чутливі і нічні сови засинають легше і сплять більш спокійно, якщо протягом дня ми надаємо їм можливості для інтенсивного руху,
- покращує настрій – фізичні вправи покращують стан в нервовій системі і впливають на ендокринну систему. Тому рух покращує настрій і проганяє похмурі думки, допомагає заспокоїти емоції, знімає напругу і стрес, полегшує релаксацію. Під час фізичних навантажень, ендорфіни, які називаються гормонами щастя, утворюються в мозку.
- розвивати самозабезпечення, емоційний баланс, психічну стійкість, стійкість до стресу, здатність психічно адаптуватися до мінливих умов, почуття відповідальності, дисципліни і наполегливості в подоланні труднощів [6].

Фізична активність є кращою протиотрутою від багатьох недуг, пов'язаних з цивілізацією. Вигідний спосіб життя в комфорті цивілізаційному, усунення від активного відпочинку і спорту є найважливішими причинами розвитку порушень, вад постави, неврозів, ожиріння, м'язової

недостатності, запорів, діабету, гіпертонічної хвороби і багатьох інших так званих «хвороб цивілізації».

Ортопеди попереджають, що серед наймолодших все частіше присутні: викривлення хребта, вальгус коліна і плоскостопість. Дітям потрібно більше руху. Це природна потреба людини, яка була придушена поганими звичками цивілізації. Діти проводять все більше і більше часу перед телевізором або комп'ютером. Кожна дитина повинна мати час і можливість бігати, стрибати, грати в м'яч, блукати в лісі, плавати, підніматися. Способи допомогти дітям, які уникають фізичної активності:

- перш за все, необхідно створити можливості для руху і гратися з дитиною,
- необхідно шукати такі форми діяльності, які роблять дитину щасливою і радісною,
- діти повинні бути вмотивовані, заохочувати їх переконливістю і похвалою за їх найменший успіх,
- ніколи не потрібно змушувати дитину бути фізично активною, але варто знайти дитину серед своїх однолітків з такою ж мобільністю і під час спільних ігор (вправ), щоб схвалити спроби. Завдяки цьому зросте самооцінка дитини і з часом буде задоволення від подолання власної слабкості [8].

Рівень фізичної підготовки залежить від багатьох факторів. В значній мірі від віку, статі, психофізичного стану, благополуччя, сезону, ефективності моторного апарату, рухових навичок людини. У формуванні та просуванні розвитку мобільності дитини певну роль відіграють соціальні закономірності сім'ї, однолітків, дошкільного, шкільного середовища та відповідної атмосфери і ставлення до сприйняття батьків і педагогів. Навколишнє середовище, в якому дитина працює, повинне створити умови для розвитку фізичної підготовки і мотивувати її до участі в різних рухових заходах. Фізична активність має дуже позитивний і великий вплив на здоровий і нормальний розвиток кожної людини. Особливо діти, чия мобільність потребує більше (в середньому 5 годин на день), повинні використовувати всі можливості для фізичної активності, а також активний відпочинок [9].

Перш за все, важливо, щоб дорослі давали дітям хороший приклад піклуватися про своє тіло і здоров'я, фізичний і психічний стан. Потрібно вчитися правильних звичок і рухових моделей. Слід допомогти дітям дізнатися про можливості людського тіла і відкрити для них секрети, приховані в їх невеликих організмах. Правильна діагностика фізичного та моторного розвитку має важливе значення для раціонального управління процесом фізичного виховання. Виходячи з цього, ви можете прогнозувати

можливості розвитку дитини. Чим раніше це буде зроблено, тим легше і точніше контролювати процес розвитку [4].

Однією з особливостей розвитку дитини в дошкільному та початковому шкільному віці є швидке зростання і постійне збільшення ваги тіла. Napoleon Wolański розробив точні стандарти для висоти і ваги, окремо для дівчаток, окремо для хлопчиків [13]. Контролюючи висоту і вагу дітей, можна орієнтуватися чи є більш серйозні порушення в цій сфері розвитку. Стандарти, складені Wolański, стосуються середини шістдесятих років.

Висновки

У даний час діти трохи вищі, але ці стандарти можуть бути використані, якщо прийняти, що вага і висота дитини в нормі, коли цифри вище або нижче в діапазоні висоти до 5 см і в діапазоні ваги до 2 кг. У I-III класах слід проводити короткі (від 3 до 5 хвилин) середлекційні і міжлекційні вправи проти несприятливих наслідків сидіння. Для дітей з порушеннями рухового розвитку коригувальні заняття повинні, наскільки це можливо, організовуватися в приміщеннях садочків або школи, рухові завдання повинні бути індивідуалізовані під час фізичного виховання. Найважливішою передумовою для роботи з маленькими дітьми є повага до здоров'я та забезпечення безпеки під час занять. Для цього необхідно ретельно перевірити і убезпечити місце для фізичних вправ, обладнання, інструменти і прилади, особливо ретельно після довгої перерви (свята, канікули), правильно планувати заняття, застосовувати допомогу і захист при виконанні більш складних вправ, а також дотримуватися порядку і дисципліни під час занять. Необхідно забезпечити щоби діти одягалися в спортивний одяг для фізичного виховання. У дитячому садку можна залишити таке вбрання в призначеному місці і щотижня змінювати на чисте. Насамперед це відноситься до заходів, які проводяться в тренажерному залі і на природі влітку. Заняття з фізичного виховання, що проводяться взимку на свіжому повітрі, мають передбачати одяг, який не обмежує рухи, легко знімається, бажано відповідне спортивне взуття.

У школі дитячий спортивний одяг може залишити в школі протягом тижня, якщо є умови для цього, або приносити з дому на кожне заняття. Після завершення уроку фізичного виховання, необхідно дозволити дітям митися і знову змінювати одяг. Найважливішим елементом фізичного виховання є спостереження за дітьми під час занять. Їх не потрібно ні до чого змушувати. Потрібно підбирати ігри, забави та вправи, які відповідають здібностям дітей раннього шкільного віку, але також відповідають вимогам, що включені в програмну базу. Фізичне виховання

в I-III класах повинно бути приємним, даючи багато радості дітям, і в той же час можливість для фізичного розвитку. Завдяки фізичній активності діти розвиваються правильно як фізично, так і психічно.

Література

1. Astrand P. O., Dzieci i młodzież. *Zdolność wysiłkowa. Rozwój fizyczny*, Sport Wyczynowy 1992.
2. Białas L., *Ruch bramą do nauki*, Bliżej Przedszkola, 2009, nr 5.
3. Bielski J., *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2005.
4. Bielski J., *Wychowanie fizyczne w kl. I-III*, ZG SZS, Warszawa 1998.
5. Fall – Ławryniuk M., *Ciało i umysł lubią ruch*, Bliżej Przedszkola, 2009, nr 6.
6. Gniewkowski W., Właźnik K., *Wychowanie fizyczne*, WSiP, Warszawa 1990.
7. Łazowski E., Tomaszewska H., *Rozwój fizyczny dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym z okresem dojrzewania włącznie*, [w:] "Materiały do naucz. psych." pod red. L. Wołoszynowej Seria 2 tom I. Warszawa, 1966.
8. Nadachewicz K., *Rola nauczyciela w rozwoju ruchowym dziecka*, Wychowanie w przedszkolu, 2009, nr 10.
9. Owczarek S., *Gimnastyka Przedszkolaka*, WSiP, Warszawa 2001.
10. Przewęda R., *Rozwój somatyczny i motoryczny*, PZWS, Warszawa 1973.
11. Runiewicz – Witczakowa R., *Dziecko w wieku przedszkolnym*, PZWL, Warszawa 1978.
12. Roszkiewicz I., *Psychologia rozwojowa dla rodziców. Młodszy wiek szkolny*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1985.
13. Wolański N., *Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania*, PWN, Warszawa 1983,
14. Wolański N., Pyżuch M., *Rozwój fizyczny okresu dorastania i sposoby jego kontroli*, [w:] Materiały do naucz. Psych., pod red. L. Wószynowej, seria 2, tom III, Warszaw 1970.
15. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 maja 2014 r., zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół, Załącznik nr 2 (Dz.U. z 2014 – poz. 803).

ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК (LIFE SKILLS) ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ США ЗАСОБАМИ СПОРТУ

DEVELOPMENT OF LIFE SKILLS IN CHILDREN AND YOUTH OF THE USA THROUGH SPORTS

Ірина Турчик¹

¹*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич, Україна*

Ключові слова: молодь, спортивні програми, життєві навички, США.

Key words: youth, sport program, life skills, USA.

Анотації

Стаття присвячена аналізу позашкільних спортивних програм США направлених на формування життєвих навичок у молоді. Встановлено, що спорт у США є потужним інструментом навчання життєвих навичок у спортсменів, оскільки це діяльність, в якій нормою є практикування навичок. Життєві навички, що формуються у процесі занять спортом допомагають досягнути успіху учням не лише в обраному виді спорту, але й поза його межами (в школі, в громаді, у суспільстві загалом). Фахівцями США найчастіше виокремлюють: тайм-менеджмент (управління часом), повага до інших, робота в команді, спілкування з іншими, робота під тиском, сприйняття критики, наполеглива робота, самовідданість, здорова конкуренція, впевненість у своїх силах, здоровий спосіб життя, лідерство. Константовано, що життєві навички навчаються, як і фізичні, техніко-тактичні навички шляхом демонстрації, моделювання та практики. Тому в США існує значна кількість унікальних спортивних програм, метою яких є розвиток не лише спортивних вмінь але й формування життєвих навичок.

The article is devoted to the analysis of extracurricular sports programs in the United States aimed at developing life skills in young people. It has been established that sports in the United States are a powerful tool for teaching life skills to athletes, as it is an activity in which the norm is to practice skills. Life skills that are formed in the process of playing sports help students succeed not only in the chosen sport but also outside of it (at school, in the community, in society as a whole). US experts often distinguish time management, respect for others, teamwork, communication with others, work under pressure, perception of criticism, hard work, dedication, healthy competition, self-confidence, healthy lifestyle, leadership. It is stated that life skills, as well as physical, technical, and tactical skills, are learned through demonstration, modeling and practice. Therefore, in the United States, there is a large number of unique sports programs aimed at developing not only sports skills but also the formation of life skills.

Вступ

Фізичне виховання і спорт є не лише є ключовим інтегративним засобом зміцнення здоров'я та профілактики захворювань але і могутнім фактором і механізмом соціалізації особистості та як підкреслено на I Міжнародній конференції міністрів та керівних працівників галузі фізичної культури і спорту (Париж, 5 – 10 квітня 1976 р.), є загальним фактором урівноваження, носієм етичних цінностей, сприяє моральній підготовці, виховуючи мужність, володіння собою, витримку, ініціативу, почуття солідарності, колективізму, дружби, повагу до правил і благородство у спорті. Мета і завдання фізичного виховання дітей і підлітків спрямовані на формування суспільних і особистісних цінностей.

В останні роки у світі та Україні набувають особливої значущості порівняльні дослідження. У цьому контексті аналіз досвіду США може стати важливим джерелом ґрунтового осмислення та творчого використання позитивних ідей у вітчизняній практиці [1]. Спорт у США є важливою частиною позашкільних занять, які направлені на формування позитивних цінностей у молоді, зокрема життєвих. Створені спортивними програмами можливості сприяють налагодженню контакту з ровесниками, учасники навчаються та згодом використовують набуті вміння для розвитку своїх громад. А це в свою чергу, збільшує шанси молодих людей на успіх у дорослому житті.

Мета дослідження: проаналізувати сучасні програми США направлені на формування життєвих навичок у молоді.

Результати дослідження

Щоб використовувати спорт для особистісного зростання, необхідно усвідомлення, що спортивна діяльність служить підвищенню компетентності, а не є самоціллю. Тобто, усвідомлення цінності спортивного досвіду передбачає використання принципів, засвоєних завдяки участі, а потім їх перенесення в інші сфери життя. З мільйонів молодих людей, які займаються спортом, лише невелика частина буде робити це професійно. Для інших це обернеться сповіданням у майбутньому дорослому житті тих принципів і цінностей, які вони засвоїли під час занять спортом. Власне, цю трансферабельну поведінку й ставлення американські науковці називають життєвими навичками [7].

На думку американського вченого С. Даніша (S. Danish), саме життєві навички допомагають учням досягнути успіху в різних ситуаціях, у яких

вони перебувають, наприклад, у школі, будинку чи у своєму районі. Вони можуть бути поведінковими (ефективно спілкуватися з ровесниками та дорослими); пізнавальними (вміння приймати ефективні рішення); міжособистісними (бути наполегливим) або внутрішньоособистісними (встановлення і досягнення мети).

У кожного є власне оточення, а це значить, що «досягнення успіху» буде різним для кожного індивіда і оточення. Різними будуть індивіди і в одному оточенні, позаяк у них різний попередній досвід, власні ресурси та можливості. Отож, необхідні життєві навички будуть різнитися відповідно до віку, етнічної приналежності, економічного статусу. Проте слід пам'ятати, що існує базовий набір життєвих вмінь, ефективний у різних сферах і оточенні.

На думку Джоани Белз (Johanna Belz) спорт є не лише цікаве але часто надзвичайно цінне заняття для молоді. Адже у процесі занять вони навчаються багатьох життєвих навичок, які формують їх характер. Окрім того, як вважає вона, оскільки заняття відбуваються у контрольованому середовищі то спорт є позитивним і безпечним шляхом позитивного розвитку особистості [2].

Американські фахівці вважають, що найкраще у процесі занять спортом в учнів можна сформувані такі життєві навички як: тайм-менеджмент (управління часом), повага до інших, робота в команді, спілкування з іншими, робота під тиском, сприйняття критики, наполеглива робота, самовідданість, конкуренція

Тайм-менеджмент – коли дитина розпочинає заняття спортом у неї з'являються певні обов'язки. Насамперед вона має навчитися систематично відвідувати без запізнь тренування та ігри. Якщо ж спортсмен порушуватиме дисципліну то тренер змушений використовувати певні штрафні санкції, як наприклад, відсторонення від занять, додаткове тренування та ін. Спорт формує у спортсменів відповідальність, шляхом отримання миттєвих наслідків через погане планування або ж запізнення

Повага до інших. Прояв неповаги до однолітків чи старших є ще однією причиною через яку юні гравці можуть отримати невелике покарання. Заняття спортом передбачають до слухання до порад і вказівок тренерів, шанобливе ставлення до нього навіть за умови підняття голосу з його боку. Взаємоповага є важливою як між учасниками однієї команди так і до суперників.

Робота в команді. Очевидною перевагою занять спортом є робота в команді. Навчитися миритися з відмінностями чи «недоліками»

партнерів заради досягнення спільної мети є важливим впродовж усього дорослого життя, яке формує спорт.

Спілкування з іншими. Ще однією навичкою, яку формує спорт, що використовується у різних ситуаціях впродовж життя є спілкування. У спорті спілкування - це те, про що багато хто не замислюється, але це важлива частина будь-якої гри. Незалежно від виду спорту, воно забезпечує можливість маленьким дітям комунікувати з іншими, що є важливим у час цифрових технологій.

Робота під тиском. Під час занять спортом звичним є відчуття тиску з боку тренерів, батьків чи вболівальників. Діяльність дитини в таких умовах навчає їх контролювати свої емоції водночас зосереджуючись на реалізації поставленого завдання.

Сприйняття критики. Під час занять спортом дитина зустрічається з великою кількістю критики, важливим навчити її сприймати (поводитися) і працювати над нею. Розуміти конструктивну критику та використовувати її як мотиваційний стимул - це хороша тактика, яку добре засвоїти у дитинстві.

Наполеглива робота. Заняття будь-яким видом спорту демонструють учням, що наполеглива робота увінчується нагородою. Зазвичай вони є цікавими але і складними адже передбачають розвиток фізичних якостей і вдосконалення технічних здібностей. Уміння бути наполегливим і не зупинятися коли умови ускладнюються є хорошим навиком для успішного дорослого життя. Завдяки заняттям спорту учні отримують безцінний урок, про те, що якщо ви хочете чогось досягнути необхідно наполегливо працювати над цим.

Самовідданість (Commitment) є ще одною навичкою що дозволяє досягнути успіху у житті, яка виховується у процесі занять спортом. Бувають складні моменти коли хочеться покинути певну справу, тому вміння не зупинятися, а продовжувати діяльність є надзвичайно цінною характеристикою особистості.

Конкуренція. Реальний світ це - постійна конкуренція. Перевагою спорту є можливість навчання учня бути конкурентоспроможними у безпечних умовах. Конкуруючи з особою, що поруч та змушуючи себе старатися з усіх сил допомагає в багатьох реальних ситуаціях у житті поза спортом. Заняття спортом навчають дитину здатності підштовхувати себе і надають необхідний адреналін.

Впевненість у своїх силах. Заняття спортом це здобуття як перемог так і поразок. Відчуття успіху й невдачі, формує в дитини впевненість і розвиває «сильні сторони» характеру. Оскільки не завжди плани реалізуються наміченим шляхом важливим є впоратися з цим

й продовжувати роботу. Такий спосіб поведінки вигідно вирізнятиме особу у дорослому житті.

Здоровий спосіб життя. Дотримання ЗСЖ є корисним і важливим для будь якої людини незалежно від віку. Заняття спортом у дитячому віці створюють передумови до вироблення звички, яка збережеться і у дорослому віці.

Отож, спорт це не лише перемога чи поразка, а як вважають американці «будівельні блоки», які формують «сильний» характер, що є важливим для успішної самореалізації у дорослому житті.

Лідерство. Будь який спортивний колектив час від часу зустрічається з труднощами, як правило через поразки. Важливо у цей час заохотити дитину стати лідером і об'єднати колектив. Спорт є одним з найкращих засобів розвитку лідерства, навички яку можна використовувати у багатьох інших ситуаціях поза спортом.

У США існує низка програм, що спрямованні на формування життєвих вмінь у дітей та молоді засобами спорту.

Відомою є програма за назвою «Організація з питань спорту для сприяння освіти та відпочинку» - SUPER (Sports United to Promote Education and Recreation - SUPER) [6], яка використовує переваги спортивної діяльності (обов'язкове дотримання правил, вміння швидко приймати правильне рішення у непередбачуваних ситуаціях, «закриті» спортивні умови) як "тренувальний майданчик" для життя. Її учасники мають змогу вдосконалювати спортивні навички, фізичні і психічні вміння, навчаються розпізнавати ситуації, де їх можна застосовувати, а згодом й використовувати у спортивній діяльності так і поза нею.

Мета Програми SUPER полягає у тому, щоб кожен її учасник-випускник усвідомив, що:

- існує взаємозв'язок між досягненнями у спорті та у житті;
- розумові здібності можуть підвищити як спортивні, так і особистісні показники;
- важливо ставити і досягати цілі у спорті та житті;
- перешкоди на шляху до досягнення цілей можуть бути подолані;
- ефективна участь у спорті вимагає належного рівня здоров'я та фізичної форми.

SUPER базована на принципах програми «Досягнення мети» (Going for the Goal (GOAL)), яка є національно визнаною, відзначеною багатьма нагородами [5], а саме премією "Лели Роуланд"(Lela Rowland Prevention Award), яку надає Національна асоціація психічного здоров'я (National Mental Health Association), відзнакою Міністерства охорони здоров'я та

соціальних служб США в рамках кампанії "Захист від страху" та почесною відзнакою Фонду "Окуляри світла" [5].

SUPER - це серія з 18 семінарів, що трактується як спортивні семінари. Учасники повинні засвоїти знання з таких трьох розділів: оволодіння фізичними якостями і техніко-тактичними вміннями обраного виду спорту; вивчення життєвих навичок, пов'язаних зі спортом загалом; безпосередня участь у спортивній діяльності. Кожен семінар триває приблизно 30 хвилин [8].

Традиційними видами спорту, поширеними у програмі, є: баскетбол, американський футбол, гольф, регбі та волейбол. Деніш, Брунел та Тейлор у 2001 році (Brunelle, Danish, Taylor) [3] адаптували її для гольфу, а Папахаріс, Гудас, Danish, Теодоракіс (Paracharis, Goudas, Danish & Theodorakis) [14] - для футболу та волейболу.

Важливим є залучення до програми студентів-спортсменів коледжів. Саме їх на спеціальних курсах готують брати на себе обов'язки лідера, а також працювати за програмою для учнів середньої та старшої школи [11].

Взаємонавчання, уважають Сейдман і Рапппорт (Seidman and Rappaport), є частиною навчальної піраміди. Вона починається з співробітників Центру життєвих навичок, що навчають професіоналів громади (шкільних психологів, консультантів, тренерів, вчителів) вибирати та навчати лідерів, які згодом будуть реалізовувати програму. Тренінг для лідерів триває від 10 до 15 годин.

Успішні учні старшої школи стають реальним прикладом для наслідування молодшими школярами. Оскільки, вони вирости в одних і тих самих районах, відвідували одні й ті самі школи та стикалися з подібними блокпостами (перешкодами), спортсмени-старшокласники отримують ідеальні умови для ефективною реалізації програми [9].

Окрім того, у самих старшокласників-спортсменів зростає впевненість у собі, відповідальність за результат, турбота про оточення і як наслідок – формуються лідерські якості [12].

Завданням програми є також навчання лідерів старшокласників-спортсменів користуватися системою спортивного спостереження SOS (Sport Observation System). В її основі лежить спостереження за тим у який спосіб молодь бере участь у програмі, а не лише, наскільки вона є успішною. Розуміння поняття "у якій спосіб" надає інформацію про психічні навички учасників під час процесу коучінгу/викладання, і, ймовірно, свідчить, як вони реагуватимуть на інші форми навчання, наприклад у школі чи на роботі.

Програма «Перша лунка» (The First Tee) була започаткована спільними зусиллями жіночої професійної асоціації гольфу (Ladies Professional Golf

Association), Професійної асоціації гольфу у США (Professional Golf Association of America, турніром майстрів Професійної асоціації гольфу США (the Masters Tournament) і Асоціації гольфу США (The United States Golf Association) у 1997 р. На початку її основною метою було створення можливостей для занять гольфом молоді, особливо з неблагополучних районів США. З 2004 року програма почала діяти у 9 тис. початкових шкіл США First Tee National School.

Як задекларовано у статуті організації, метою програми є: «впливати на життя молодих людей через освітні програми, що формують характер, прищеплювати життєві цінності за допомогою гри в гольф. Поєднуючи заняття з гольфу з формуванням життєвих та лідерських якостей, молодь не лише вчитиметься забивати м'яч у лунку, але й отримає важливі життєві уроки» [18]. На кожному етапі тренування спортсмени засвоюють дев'ять основних цінностей, які на думку авторів-розробників є пов'язані з грою у гольф. Батькам рекомендовано обговорювати їх зміст і значення під час сімейних занять. Основними задекларованими у програмі цінностями є: Чесність (чесність стосується правдивості не лише під час гри у гольф, але і поза майданчиком у звичайному житті). Дотримуючись правил гольфу, гравці самостійно ведуть підрахунок та вимагають штрафних санкцій стосовно себе.

Доброчесність (суворе дотримання ціннісних норм чи певної поведінки, особиста чесність і незалежність). У гольфі важливо дотримуватися правил етикету та самоконтролю. Гравці несуть відповідальність за власні дії та особисту поведінку на полі, незалежно від того, чи за ними спостерігають інші).

Належна спортивна поведінка (програвати і вигравати з гідністю). Гравці повинні знати правила гри та дотримуватися їх, поводитися доброзичливо навіть в азарті гри , з повагою ставитися до інших спортсменів.

Повага (відчувати або проявляти шанобливе ставлення до оточення). У гольфі важливо проявляти повагу до себе, до партнерів, суперників під час змагань на полі гольфу, а також до традицій гри.

Упевненість (опора, довіра, почуття впевненості у собі). Упевненість відіграє ключову роль у підвищенні рівня гри. Вона зростає за умови, що гравець відчуває позитивні емоції від ведення гри, незалежно від результату.

Відповідальність (облік своїх дій, надійність). Гравці відповідають за свої дії на полі. До їх обов'язків належить ведення рахунку, приведення у належний вигляд газону, виправлення певних технічних несправностей, не втрачаючи темпу гри.

Наполегливість (досягати мети чи завдань, незважаючи на перешкоди). Щоб стати успішним гравцем у гольф, необхідно не зациклюватися на невдачах та власних помилках, натомість враховувати попередній досвід. Ввічливість (уважна поведінка щодо інших; доброзичливі коментарі або жести). Коло з гольфу має розпочатися і закінчитися рукоштованнями між колегами-конкурентами. Гравці також повинні бути нерухомими і нечутними, коли інші готуються чи виконують удар.

Рішучість (здатність приймати рішення або мати власну думку). Прийняття правильного рішення є важливим для гри у гольф, зокрема при виборі клубу, стратегії, тактики гри і т.д.

Play It Smart - подібна програма, яка навчає життєвих та лідерських навичок через футбол.

У 1998 р. Національний футбольний фонд (National Football Foundation) створив освітню програму «Play It Smart», основною цільовою аудиторією якої була молодь з низькою підтримкою сім'ї та громади, що проживала у неблагополучних районах міст. Її основною метою є мотивація молоді до занять американським футболу для поліпшення власного життя завдяки академічному, спортивному, кар'єрному й особистому розвитку. Відповідно до рекомендацій, наданих Радою Карнегі (1995), програма була покликана створити командне середовище, де молоді люди могли б дізнатися про себе, розвинути вміння та навички, які сприяли б подальшому успіху і самореалізації [4].

У дослідженнях, проведених А. Петітпас, Дж. Ван Раалте, А. Корнеліус та ін. (A.J. Petitpas, J.L. Van Raalte A.Cornelius), встановлено, що учасники програми підвищили свій середній бал з 2,16 до 2,54, 98 % з них зуміли успішно закінчити навчання у школі, а 83 % - поступили в університети. Крім того, майже вдвічі більше учасників порівняно зі своїми шкільними однолітками складають іспити SAT/ACT [16].

Запорукою успіху програми «Play It Smart» є взаємовідносини між академічними тренерами та учнями-спортсменами, шкільним персоналом, батьками. Академічні тренери контактують з учнями під час тренування, ігор, суспільно-корисних громадських проєктів та інших позашкільних заходів. Взаємодіючи зі учнями-спортсменами у варіативних умовах, академічні тренери спостерігають за їхньою поведінкою у різних ситуаціях, використовуючи переваги навчальних моментів, які ґрунтуються на довірі та взаємоповазі [15]. Тренери також виступають своєрідними захисниками-адвокатами учнів-спортсменів у школі та у місцевій громаді.

Шкільний тренер працює як професійний вихователь, допомагаючи учням досягти програмні цілі. До програми Play It Smart залучені кілька відомих гравців Національної Футбольної Ліги, а саме Пейтон Меннінг (Peyton Manning), Джонатан Огден (Jonathan Ogden) та Роланд Вільямс (Roland Williams). Вони не лише тренують юних спортсменів але і частково фінансують програму. Як стверджує виконавчий директор Асоціації гравців Національної футбольної ліги Джин Упшоу, (Gene Upshaw), який ґрунтовно ознайомився з програмою «участь таких гравців - це потужне схвалення від людей, які бачили програму близько і особисто. Я хочу заохотити інших колишніх та нинішніх гравців підтримати її. Ця програма має велике значення» [17].

Ще одним елементом філософії програми «Play It Smart» є досягнення згуртованості команди завдяки позитивному досвіду "банди". Як відомо, молоді люди приєднуються до вуличних банд з метою пошуку розваг, налагодження дружніх відносин, отримання статусу, захисту, а також задля приналежності до групи ровесників. Участь у спорті вважають Б. Макферсон, Дж. Кертіс і Дж. Лой (B. Mc Pherson, J.Curtis, J. Loy), задовольняє багато таких ж потреб підлітків [13].

Шкільні консультанти завдяки програмі отримують можливість залучення учнів та їх ідентифікацію до спортивних "банд", з позитивним кліматом й здобуття групового досвіду, що притаманний спортивним заходам.

Програмою передбачено проведення систематичних опитувань учасників, що надає можливість персоналізувати програму. У школах-учасницях є ради гравців, які співпрацюють з академічними тренерами допомагаючи їм у постановці цілей, розробці системи стимулювання, а також встановленні правил і очікувань.

Одним із завдань академічних тренерів є виховання в учнів- спортсменів відчуття приналежності до частини великої групи «Національної федерації футболу». Для цього організуються спільні перегляди матчів, відвідування змагань, зустрічі з гравцями, участь у спеціально організованих футбольних таборах. Окрім того, учасники програми використовують спеціальну форму з логотипом Play It Smart, систематично висвітлюють свої досягнення на національних футбольних веб-сайтах (National Football Foundation й National Football League), підтримують контакти завдяки спеціальній мережі «Друзі гри грати розумно» (Friends of Play Play Smart) з відомими американськими футболістами, бізнес-лідерами, політиками тощо.

Висновки

Спорт у США це потужний інструмент навчання життєвих навичок у спортсменів, оскільки це діяльність, в якій нормою є практикування навичок. Життєві навички, що формуються у процесі занять спортом допомагають досягнути успіху учням не лише в обраному виді спорту, але й поза його межами (в школі, в громаді, у суспільстві загалом). Фахівцями США найчастіше виокремлюють: тайм-менеджмент (управління часом), повага до інших, робота в команді, спілкування з іншими, робота під тиском, сприйняття критики, наполеглива робота, самовідданість, здорова конкуренція, впевненість у своїх силах, здоровий спосіб життя, лідерство. Вчені констатують, що життєві навички навчаються, як і фізичні, техніко-тактичні навички шляхом демонстрації, моделювання та практики. Тому в США існує значна кількість унікальних спортивних програм, метою яких є розвиток не лише спортивних вмінь але й формування життєвих навичок.

Список літератури

1. Турчик І. Шкільний спорт у середніх та старших школах США (масштаби та чинники залучення). *Порівняльно-педагогічні студії*. 2014, №2-3 (20-21). С.53-58.
2. Belz J. Developing life skills through sports. URL: <https://allaboutperformance.wordpress.com/2013/10/25/developing-life-skills-through-sports-2/> (дата звернення 15.06.2020 р.).
3. Brunelle J., Danish S., Forneris T. The Impact of a Sport-Based Life Skills Program on Adolescent Prosocial Values. Unpublished Manuscript. 2004.
4. Carnegie Council. Great transitions: Preparing Adolescents for a New Century. New York: Carnegie Corporation. 1995. URL: https://production-carnegie.s3.amazonaws.com/filer_public/a4/d3/a4d397ae-74ea-4318-81f4-73ee6832d943/ccny_report_1995_transitions.pdf.
5. Danish S. Going for the Goal: Leader Manual. (4th Edition) Richmond, VA: Life Skills Associates. 2002.
6. Danish S. SUPER (Sports United to Promote Education and Recreation) Program: Leader Manual (Third Edition). Richmond, VA: Life Skills Center, Virginia Commonwealth University. 2002.
7. Danish S., Forneris T., Ian J. Wallace Sport-Based Life Skills Programming in the Schools. *Journal of Applied School Psychology*. 2005. Vol. 21(2). P.41-62.
8. Danish S., Fazio R., Nellen V., Owens S. Teaching life skills through sport: Community-based programs to enhance adolescent development. In J. Van

- Raalte, & B. Brewer (Eds.). Exploring sport and exercise psychology (2nd Ed.). 2001. P. 205-225.
9. Danish S., Gullotta T. Albee G. Going for the Goal: A life skills program for adolescents. Primary Prevention Works. 1997. P. 291-312].
 10. Danish S., Nellen V., Owens S. Community-based life skills programs: Using sports to teach life skills to adolescents. In Van Raalte, J. & B. Brewer, (Eds.). Exploring Sports and Exercise Psychology. 1996. P. 205-225.
 11. Giles D., Eyer J. The theoretical roots of service-learning in John Dewey: Towards a theory of service learning. Michigan Journal of Community Service Learning. 1994. Vol. 1. P. 77-85.
 12. Hogan C. The impact of a peer led program on the peer leader's leadership-related skills. Unpublished master's thesis, Virginia Commonwealth University, Richmond. 2000.
 13. McPherson B., Loy J., Curtis J. The social significance of sport: an introduction to the sociology of sport. Champaign (Ill.): Human kinetics. 1989. 334 p.
 14. Papacharisis V., Goudas M., Danish S., Theodorakis Y. The effectiveness of teaching a life skills program in a school-based sport context. Journal of Applied Sport Psychology. Vol. 17(3). P.247-254.] - для футболу та волейболу.
 15. Petitpas A., Giges B., Danish S. Sport psychologist-athlete relationship: Implications for training. The Sport Psychologist. 1999. Vol.13(3). P. 344-357.
 16. Petitpas A., Van Raalte J., Cornelius A. A Life Skills Development Program for High School Student-Athletes. The Journal of Primary Prevention. 2004. Vol.24. P. 325-334.
 17. Play It Smart Expands to All 32 NFL Cities. URL: https://footballfoundation.org/news/2012/9/7/_52460.aspx.
 18. The First Tee. URL: www.thefirsttee.org.

ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ КАРАТИСТІВ (СТИЛЮ КІОКУШИНКАЙ) В ЗМАГАЛЬНІЙ ДИСЦИПЛІНІ КУМІТЕ

IMPROVEMENT OF SPECIAL TRAINING OF QUALIFIED KARATISTS (KYOKUSHINKAY STYLE) IN KUMITE COMPETITION DISCIPLINE

Богдан Кіндзер¹, Іван Ільницький¹, Василь Матвіїв¹, Дмитро Пресняков¹,
Андрій Кобяк¹, Іван Волощук¹

*¹Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського м. Львів,
Україна*

Ключові слова: Кіокушинкай карате, ката, спеціальна підготовка, кваліфіковані каратисти.
Keywords: Kyokushin karate, kata, special training, qualified karate players.

Анотації

Мета дослідження – удосконалення спеціальної підготовки кваліфікованих спортсменів стилю Кіокушинкай карате в дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката. У дослідженні брали участь 28 кваліфікованих спортсменів каратистів різної вагової категорії, вік 18-25 років, стаж занять не менше 5 років, спортивна кваліфікація від 2-го кю до 3 дану за японською шкалою (кандидат у майстри спорту, майстер спорту відповідно за Єдиною спортивною класифікацією України). Використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури; метод порівняння; соціологічні методи (анкетування); педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; медико-біологічні методи; психологічні методи та методи математичної статистики. Установлено, що одним з ефективних шляхів удосконалення тренувального процесу спортсменів стилю Кіокушинкай карате за програмою з куміте є впровадження в тренування формальних комплексів ката. Визначено пріоритетність ката «Санчин» і «Теншо» як методів спеціальної підготовки та значущість їх впливу на психоемоційний і фізичний стан спортсмена. Розроблено і впроваджено програму удосконалення психічної і фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів, яка включає використання зазначених вище ката, для спрямованого впливу на окремі компоненти системи енергозабезпечення, сенсомоторні реакції та варіабельність серцевого ритму кваліфікованих каратистів. Упровадження розробленої авторської методики тренувального процесу сприяло суттєвому поліпшенню спортивних результатів кваліфікованих каратистів.

Цель исследования - усовершенствование специальной подготовки квалификационных спортсменов стиля Киокушинкай каратэ в дисциплине кумитэ с внедрением формальных

комплексов ката. В обследовании принимали участие 28 квалификационных спортсменов каратистов разной весовой категории, в возрасте от 18 до 25 лет, стаж занятий не менее 5 лет, спортивная квалификация в японской шкале от 2-го кю до 3-го дана, (кандидат и мастера спорта, мастер спорта соответственно по Единой спортивной классификации Украины). Использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и изучение науки и методической литературы; метод сравнения; социологические методы (анкетирование) педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; медико-биологические методы; психологические методы и методы математической статистики. Выяснено, что одним из профессиональных путей совершенствования тренировочного процесса спортсменов стиля Киокушинкай каратэ по программе кумитэ является введение в тренировку формальных комплексов ката. Определена качественная оценка ката "Санчин" и «Теншо» как метода специальной подготовки и значимость ее влияния на психоэмоциональное и физическое состояние спортсмена. Разработана программа, которая обеспечивает усовершенствование психических и физических качеств спортсменов, которая включает использование определенных выше ката, для влияния на отдельные компоненты системы энергообеспечения, сенсомоторные реакции и вариабельность сердечного ритма квалифицированных каратистов. Внедрение разработанной авторской методики тренировочного процесса способствовало существенному улучшению спортивных результатов.

The purpose of the study is to improve the special training of qualified Kyokushinkai karate athletes in the discipline of Kumite with the use of formal kata complexes. The study involved 28 qualified karate athletes of different weight categories, age 18-25 years, the experience of at least 5 years, sports qualifications from 2nd kyu to 3 dan on the Japanese scale (candidate for master of sports, master of sports according to the Unified Sports classification of Ukraine). The following research methods were used: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature; comparison method; sociological methods (questionnaires); pedagogical observation; pedagogical experiment; medical and biological methods; psychological methods and methods of mathematical statistics. It is established that one of the effective ways to improve the training process of Kyokushinkai karate athletes in the Kumite program is the introduction of formal kata complexes in training. The priority of the executioner "Sanchin" and "Tensho" as methods of special training and the significance of their impact on the psycho-emotional and physical condition of the athlete. Developed and implemented a program to improve the mental and physical fitness of skilled athletes, which includes the use of the above kata, for targeted impact on individual components of the energy system, sensorimotor responses, and heart rate variability of skilled karate. The introduction of the developed author's methodology of the training process contributed to a significant improvement of the sports results of qualified karatekas.

Вступ

Киокушинкай карате є одним із найпопулярніших видів східних одноборств, який культивують понад 16 мільйонів людей у 140 державах світу [3, 12].

Змагальна діяльність у Киокушинкай карате, за даними науковців, передбачає прояв максимальних м'язових зусиль; виконання складних

технічних дій упродовж тривалого часу; переміщення в ускладнених умовах, пов'язаних з обмеженим простором та лімітом часу; статичне напруження; високий ступінь психічного напруження [5, 7, 10].

Окрім того, важливе значення для результативності змагальної діяльності у Кіокушинкай карате мають такі чинники, як досконала сенсомоторна координація, здатність до швидкого розподілу і переключення уваги, швидкість реакції [2, 8, 17]; розвиток загальної та швидкісної витривалості, спритності і сили м'язів рук, ніг, черевного преса, динамічної витривалості кистей рук, плечового пояса та спини [13, 21]; формування відчуття простору, часу, величини зусиль, розвиток швидкості і точності сприйняття навколишньої обстановки, зорової орієнтації, вестибулярної стійкості, координації рухів; високої швидкості і точності сенсомоторних реакцій, переключення та стійкості уваги; розвиток високої емоційної стійкості [14, 19]; швидкості та точності визначення руху і реакції на рухомі предмети [13, 16]; підвищення стійкості організму до несприятливого впливу специфічних умов змагальної діяльності [18].

За твердженням фахівців одним із найважливіших чинників досягнення високих результатів на відповідальних змаганнях є рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, технічної майстерності, психологічна стійкість, здатність до швидкого відновлення функціональних резервів [9, 11].

Впродовж десятиліть у науково-методичній літературі обговорюються питання вдосконалення окремих компонентів спеціальної підготовки в структурі підготовки кваліфікованих спортсменів [1, 7]. Однак науково обґрунтовані дослідження комплексного вдосконалення і контролю компонентів спеціальної підготовленості практично відсутні.

У Кіокушинкай карате розроблено спеціалізовану систему ката – формалізовану послідовність рухів, які поєднані за принципами ведення поєдинку з уявним супротивником або групою супротивників. По суті, це є квінтесенцією техніки конкретного стилю бойових мистецтв і потужним засобом мобілізації фізичних, функціональних та психоемоційних резервів спортсмена, що досягається за рахунок таких показників (M. Kawaishi, 1998):

- пасивна і активна медитація;
- формування раціональної, досконалої і варіативної техніки, закріплення чітких рухових рефлексів; активно-динамічний психотренінг;
- акумулювання, контроль, стимулювання і спрямування за власним бажанням біоенергії для активізації фізіологічних і енергетичних процесів, здійснення необхідних динамічних структур на рівні

максимальних можливостей особистості (М. Kawaishi, 1998; J. Taylor, 2005; О.В.Гузій, 2013; В.О.Бережанський, 2015).

Отже, проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рівня спеціальної підготовленості кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте, що дасть змогу при виконанні оптимальних обсягів тренувальних навантажень поліпшити показники фізичної та психоемоційної стійкості, рівень енергетичних резервів і відповідно спортивні результати.

Мета дослідження – удосконалення спеціальної підготовки кваліфікованих спортсменів стилю Кіокушинкай карате в дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката.

Завдання дослідження:

1. Визначити структуру і зміст змагальної та тренувальної діяльності кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте.
2. Встановити критерії спеціальної підготовленості кваліфікованих каратистів стилю Кіокушинкай.
3. Виявити результативно значущі компоненти спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів стилю Кіокушинкай карате.
4. Розробити та експериментально перевірити програму вдосконалення спеціальної підготовленості кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури; метод порівняння; соціологічні методи (анкетування); педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; медико-біологічні методи; психологічні методи та методи математичної статистики.

Організація дослідження

У дослідженні брали участь 28 кваліфікованих спортсменів-каратистів різної вагової категорії, вік 18-25 років, стаж занять не менше 5 років, спортивна кваліфікація від 2-го кю до 3 дану за японською шкалою, або кандидат у майстри спорту, майстер спорту відповідно за Єдиною спортивною класифікацією України. Всі спортсмени займалися під керівництвом тренерів збірної команди України з Кіокушинкай карате за навчальною програмою ухваленою Федерацією Кіокушинкай карате України у 2009 році.

Результати дослідження

Попередніми дослідженнями встановлено, що основними детермінуючими чинниками прояву спортивної майстерності на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з куміте є: рівень загальної витривалості; рівень розвитку сили м'язів черевного преса та рук, вибухової сили верхніх та нижніх кінцівок, швидкості та спритності; силові та часові параметри багатударних комбінацій; латентний час реакції вибору; кількість помилок при тестуванні латентного часу реакції вибору; час реакції на рухомий об'єкт; показник динамічної працездатності; середній час виконання тесту Шульте; вегетативний коефіцієнт; рівень тривожності; індекс напруження. На етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з куміте фахівці використовують такі засоби психічної підготовки: настанови; дихальні вправи; аутотренінг; ката; медитація; фармакологічні засоби; бесіди з психологом (тренером) команди. Окрім того результати анкетування фахівців з Кіокушинкай карате дали змогу виокремити три ката як тренувальний елемент при підготовці до змагань з куміте, а саме: ката «Санчин», ката «Теншо» і ката «Янцзу».

Встановлено, що чинниками, які не дозволяють показати кваліфікованому каратисту високий спортивний результат під час участі на відповідальних змаганнях, є:

- рівень (статус) змагань;
- інформація про супротивника;
- недостатня спеціальна підготовленість;
- та рівень емоційного стану спортсмена.

Проведені дослідження дозволили розробити авторську програму та алгоритм підготовки спортсменів-каратистів до головних змагань з куміте (рис. 1).

Авторська програма умовно складалася з трьох взаємозв'язаних складових частин: побудови процесу, його реалізації і контролю за ходом реалізації.

У процесі спортивної підготовки цілісність тренувального процесу забезпечувалася на основі загальноприйнятої структури (мікро-, мезо-, макро- цикли), яка становила собою відносно стійкий порядок об'єднання компонентів, їх закономірний взаємозв'язок і загальну послідовність.

Для структури тренування був характерний порядок взаємозв'язку елементів змісту тренування (засобів, методів загальної і спеціальної фізичної, тактичної і технічної підготовки, тощо); певне співвідношення параметрів тренувального навантаження (кількісних і якісних

характеристик обсягу та інтенсивності); визначена послідовність різних ланок тренувального процесу (окремих занять і їх частин, етапів, періодів, циклів). Окрім того було враховано такі методичні положення: поступовість застосування завдань, засобів, методів, організаційних форм підготовки; спрямованість на досягнення вищої спортивної майстерності в процесі підготовки; оптимальне співвідношення різних сторін підготовленості; зростання обсягів загальної і спеціальної підготовки, співвідношення між якими поступово змінюється.

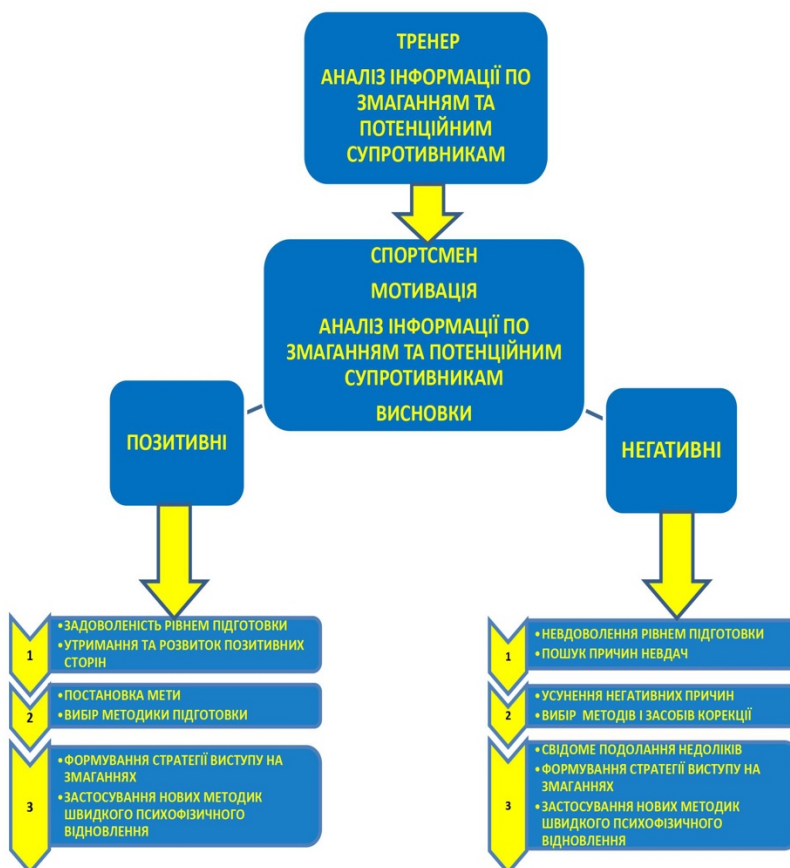


Рис. 1. Алгоритм підготовки спортсменів-каратистів до головних змагань з куміте

Дотримано відповідність у розвитку загальної витривалості і швидкісних якостей, загальної витривалості і силових якостей, в основі яких закладені різні фізіологічні та біохімічні механізми.

Цикл підготовки кваліфікованих каратистів до головних змагань

передбачав чотири періоди, а саме: підготовчий; передзмагальний, змагальний; відновний.

Підготовчий період у середньому тривав чотири місяці, передзмагальний період – чотири тижні, змагальний період – один тиждень, відновно-перехідний період - один місяць.

У програмі вдосконалення спеціальної підготовленості кваліфікованих каратистів у дисципліні кумі те з використанням формальних комплексів ката передбачалося, що підготовчий період є найбільш тривалою структурною одиницею тренувального макроциклу. У цей період було закладено функціональну базу для виконання великих обсягів спеціальної роботи, удосконалено рухові навички; здійснено тактичну і психологічну підготовку, тощо. Застосовані вправи за характером і структурою значно відрізнялися від змагальних, оскільки головним завданням цього етапу був не розвиток комплексних фізичних якостей, що визначають рівень спортивного результату, а підвищення можливостей окремих чинників, які є їх основою. Це передбачало широке використання різноманітних спеціально-підготовчих вправ, значною мірою наближених до загальнопідготовчих. Надалі, по мірі переходу підготовчого періоду в наступні стадії, склад засобів і методів змінювався: збільшувалася частка змагальних вправ і спеціально-підготовчих, наближених до змагань за формою, структурою і характером впливу на організм.

Нижче подано схему застосування ката як засобу підвищення та відновлення спеціальної працездатності кваліфікованих каратистів у підготовчому періоді (табл. 1).

У ході дослідження визначено структуру передзмагального мезоциклу підготовки кваліфікованих спортсменів-каратистів до основних змагань. Вона розроблена з урахуванням рекомендацій фахівців (А. Н. Блеер, 1999; В. Н. Платонов, 2004; Б. М. Кіндзер, 2015) та основних завдань підготовки каратистів на етапі передзмагальної підготовки, а саме: досягнення максимального рівня витривалості, високої надійності техніко-тактичних дій, оптимальної психологічної стійкості.

Таблиця 1

Схема застосування ката, як засобу підвищення та відновлення спеціальної працездатності кваліфікованих каратистів у підготовчому періоді

Частина тренування	Засоби тренування	Час (хв)
Підготовча частина	Традиційне відкриття тренування. Медитація	3

	Розминка традиційна в Кіокушинкай карате	
	Виконання ката «Теншо»	1
	Вправи на розтягування	10
	Виконання ката «Санчин»	1
Основна частина заняття	1. Комплекс фізичних вправ «Піраміда витривалості»	10
	2. Виконання ката «Санчин»	1
	3. Виконання комплексу спеціальних вправ «Ідо-Кіхон»	5
	4. Виконання комплексу спеціальних вправ «Ренраку»	10
	5. Робота на мішках, лапах, маківарі	20
	6. Дихальні вправи. Виконання ката «Санчин»	4/1
	7. Якусоку куміте (запланований бій) / Спаринги	15
	8. Дихальші вправи. Виконання ката «Санчин»	3/1
Заклучна частина	9. Вправи на розтягування	2
	10. Традиційне закриття тренування. Медитація	3
	11. Підбиття підсумків тренування.	2
Сумарний час тренувального заняття		92
Виконання ката 5 хв, що становить 5,5% від загального часу тренування		

Зокрема базовий мікроцикл (7 днів) передбачав навантаження обсягом 40% від загального, аеробно-анаеробного характеру (ЧСС до 180 – 185 уд./хв); спеціально-підготовчий мікроцикл (7 днів) включав навантаження обсягом 30%, в межах гліколітичної анаеробної зони (ЧСС до 200 уд./хв); модельний мікроцикл (7 днів) – обсяг навантаження 20% в межах гліколітичної анаеробної зони (ЧСС до 200 уд./хв); на тренуваннях моделювалися змагальні умови (спаринги, вільні бої); підвідний мікроцикл (7 днів) – обсяг тренувального навантаження 10% в аеробному режимі (ЧСС до 170 уд./хв) два заняття – спаринги, переважна спрямованість тренувального навантаження виконувалася.

Нижче подано приблизну схему застосування ката, як засобу підвищення та відновлення спеціальної працездатності кваліфікованих каратистів у перед змагальним періоді (табл. 2).

Таблиця 2

Схема застосування ката як засобу підвищення та відновлення спеціальної працездатності кваліфікованих каратистів у передзмагальному періоді

Частина тренування	Засоби тренування	Час (хв)
Підготовча частина	Традиційне відкриття тренування. Медитація	3
	Розминка традиційна в Кіокушинкай карате	
	Виконання ката «Теншо»	
	Вправи на розтягування	
	Виконання ката «Санчин»	10
Основна частина заняття	1. Комплекс фізичних вправ «Піраміда витривалості»	3
	2. Виконання ката «Санчин»	1
	3. Виконання «Самбонкуміте», «Таншикікуміте», «Дзіюкуміте»	15
	4. Дихальні вправи. Виконання ката «Санчин»	1
	5. Робота на мішках, лапах, маківарі	20
	6. Дихальні вправи. Виконання ката «Санчин»	4/1
	7. Виконання «Якусоку куміте» (запланований бій)/Спаринги	15
	6. Дихальні вправи. Виконання ката «Санчин»	3/1
Заключна частина	9. Вправи на розтягування	2
	10. Традиційне закриття тренування. Медитація	3
	11. Підведення підсумків тренування	2
Сумарний час тренувального заняття		93
Виконання ката 6 хв, що становить 6,5% від загального часу тренування		

Основними завданнями змагального періоду було подальше вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості та техніко-тактичних навичок; створення і підтримання високої бойової готовності спортсменів за рахунок регуляції і саморегуляції станів; моделювання змагальної діяльності для підведення до старту і контролю за рівнем підготовленості;

забезпечення оптимальних умов для максимального використання всіх сторін підготовленості (фізичної, технічної, тактичної, психічної) для трансформації її в максимально можливий результат; оперативне відновлення працездатності спортсменів між боями та після змагань.

Спортсменам експериментальної групи для прискорення відновлення спеціальної працездатності рекомендувалося виконувати ката «Санчин» безпосередньо після кожного проведеного бою та після змагань.

Відновний період передбачав обов'язковий повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень, а також підтримку певного рівня тренуваності для забезпечення оптимальної готовності спортсмена до початку наступного макроциклу. Особливу увагу приділяли фізичному і психічному відновленню організму спортсмена.

Тренування у відновному періоді характеризувалися невеликим сумарним обсягом роботи й незначною інтенсивністю навантаження. Обсяг роботи порівняно з підготовчим періодом зменшувався приблизно в 4-5 разів; кількість занять упродовж тижневого мікроциклу не перевищувала чотирьох – шести. Основними засобами були активний відпочинок та загальнопідготовчі вправи.

У відновному періоді відсоток часу, передбаченого на виконання ката, залишався на рівні 5 – 6%, проте перелік застосованих ката був розширений індивідуально для кожного спортсмена. Так, окрім ката «Санчин» і «Теншо» спортсмени експериментальної групи додатково виконували такі ката: «Цуки но ката»; «Гекусайшо»; «Гекусай дай».

Наприкінці відновного періоду навантаження поступово підвищували, зменшували обсяг засобів активного відпочинку, збільшували кількість загальнопідготовчих і допоміжних вправ. Усе це дало змогу забезпечити поступовий перехід до першого етапу підготовчого періоду чергового макроциклу.

У результаті застосування авторської програми вдосконалення спеціальної підготовленості кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката у спортсменів експериментальної групи спостерігалися значні позитивні зміни в показниках рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, психоемоційного та функціонального стану.

Так, за допомогою методики хронодинамометрії і спеціалізованого ударного ергометра „Спудерг-9” встановлено статистично достовірний ($p < 0,05$) приріст силових та часових параметрів виконання складних, багатоударних комбінацій («Шита цуки» - «Маваши цуки» – 25,8%; «Шита цуки» - «Маваши цуки» - «Маваши гері» – 28,4%).

Авторська програма дала змогу суттєво ($p < 0,05$) поліпшити лабільність й силу нервових процесів; показники швидкісного аналізу зорової інформації; просторової орієнтації, тобто апроксимації руху і розподілу уваги у просторі; показники вегетативного балансу організму.

Виявлено позитивні зміни ($p < 0,05$) показників функціональної підготовленості спортсменів, а саме: адаптації до фізичного навантаження; енергетичного забезпечення; психоемоційного стану; інтегральний показник «спортивної форми»; рівень енергетичного забезпечення та рівень управління психоемоційним станом.

Під впливом занять за авторською програмою спостерігалися позитивні зміни у показниках фізичної працездатності. Зокрема, за показниками PWC_{170} каратисти експериментальної групи випереджали спортсменів контрольної групи на 31%. Також у них на 10,1% підвищилася потужність анаеробних механізмів енергозабезпечення та на 4,5% - аеробних механізмів енергозабезпечення; збільшилися показники загальної метаболічної ємності на 9,5%, зросли показники максимального поглинання кисню на 12,4%; ефективність використання аеробного джерела енергозабезпечення м'язової за показниками $W_{\text{пано}}$ та $ЧСС_{\text{пано}}$ збільшилися на 8% та 2,7% відповідно.

У спортсменів експериментальної групи спостерігалася поліпшення рівня розвитку креатинфосфатного механізму енергозабезпечення порівняно зі спортсменами контрольної групи на 16,8%. Також в експериментальній групі покращилися показники потужності гліколітичного джерела енергозабезпечення, міжгрупова різниця показника МГА наприкінці експерименту була статистично достовірною та становила 8,4%.

Порівняно зі спортсменами контрольної групи у каратистів експериментальної групи підвищилася потужність гліколітичного механізму енергозабезпечення за показниками екскреції лактату на 18,5% при $p < 0,05$.

Обговорення

Питання підготовки кваліфікованих спортсменів до головних змагань висвітлюється у працях багатьох спортивних фахівців [4, 5, 7].

Результат аналізу спеціальної наукової та методичної літератури з односторонь, присвячений змагальній діяльності [3, 6, 10], удосконаленню різних сторін та контролю підготовленості кваліфікованих каратистів [2, 14, 19], показав, що лише незначна частина досліджень спрямована на вивчення питань спеціальної підготовленості та відновлення після значних навантажень. Проте на етапі підготовки до

головних змагань каратисти повинні мати достатньо високий рівень тактичної та технічної підготовки, тому потрібно приділяти увагу спеціальній підготовці спортсмена.

Провідними спортивними фахівцями [7, 14, 20] з одноборств виявлено тісний взаємозв'язок усіх сторін підготовки: фізичної (розвиток швидкісно-силових здібностей), технічної (реалізація технічних дій у нападі і захисті), тактичної (правильність рішень у виборі манери ведення бою) і психологічної (особливості сприймання інформації та управління станами в процесі ведення бою).

Таким чином вперше розроблено та науково обґрунтовано програму вдосконалення спеціальної підготовленості каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката; встановлено результативно значущі параметри спеціальних фізичних якостей, сенсомоторних реакцій та варіабельності серцевого ритму кваліфікованих каратистів, що дало змогу розподілити усі отримані показники за шістьма основними факторами; виявлено позитивний вплив окремих ката на рівень спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів та результативність їх застосування при підготовці до змагань у розділі куміте.

Удосконалено структуру та зміст побудови підготовчого, змагального мікроциклів та річного макроциклу підготовки кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката.

Набули подальшого розвитку наукові положення щодо застосування окремих ката у передзмагальній підготовці та в процесі змагань як елементу спеціальної підготовки до головних змагань з куміте; доповнено наукові дані стосовно системи контролю функціонального стану спортсменів – каратистів.

Висновки

1. У практиці Кіокушинкай карате, як і в інших видах одноборств, немає єдиного підходу до побудови тренувального процесу в дисципліні куміте в передзмагальних мезоциклах на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Розподіл тренувальних навантажень різної спрямованості згідно з кваліфікацією та фізичним і психоемоційним станом каратистів набуває особливого значення при плануванні й побудові тренування в Кіокушинкай карате. Для правильного нормування тренувальних навантажень у кваліфікованих спортсменів необхідне одержання достовірної інформації про стан різних сторін підготовленості.

2. На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей кваліфіковані спортсмени – каратисти мають середні значення показників простої зорово-моторної реакції ($266,33 \pm 10,79$ мс), високі показники швидкості складної зорово-моторної реакції ($373,25 \pm 12,22$ мс) та середню здатність до апроксимації руху ($5,27 \pm 0,59$ бала). Окрім цього, вони мали середні значення динамічної працездатності ($299,60 \pm 35,75$ од.), сили та рухливості нервових процесів ($1,58 \pm 0,19$ бала). Аналіз показників психоемоційного стану кваліфікованих каратистів свідчить про оптимальний емоційний стан у групі, врівноваженість вегетативного балансу організму та невисокий рівень тривожності. Показники варіабельності серцевого ритму вказують на низький рівень напруженості механізмів регуляції діяльності серцево-судинної системи більшості обстежених спортсменів-каратистів та збалансованість активності різних відділів вегетативної нервової системи.

На етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з куміте встановлено високий фізичний і функціональний стан організму кваліфікованих каратистів у перед змагальних мезоциклах, проте простежується тенденція виснаження резервів енергетичного забезпечення та резервів управління психоемоційним станом.

За даними кореляційного аналізу, на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з куміте встановлено тісний кореляційний взаємозв'язок показників результативності спортивної діяльності з такими показниками: енергетичне забезпечення ($0,729$ при $p < 0,05$); психоемоційний стан ($0,612$ при $p < 0,05$); «спортивна форма» ($0,644$ при $p < 0,001$); резерви управління психоемоційного стану ($0,810$ при $p < 0,05$).

3. Установлено основні чинники, що не дозволяють показати кваліфікованому каратисту високий спортивний результат під час участі на відповідальних змаганнях: рівень змагань; інформація про супротивника; недостатня спеціальна підготовленість та рівень емоційного стану спортсмена. На етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з куміте фахівці використовують такі засоби психічної підготовки: настанови; дихальні вправи; аутотренінг; ката; медитацію; фармакологічні засоби; бесіди з психологом(тренером) команди. З високим рівнем узгодженості ($W=0,633$) виокремлено три ката як тренувальний елемент при підготовці до змагань з куміте, а саме: ката «Санчин», ката «Теншо» і ката «Янцзу».

4. Результати факторного аналізу дали змогу отримати модельні параметри висококваліфікованих спортсменів-каратистів стилю Кіокушинкай карате і розподілити усі отримані показники за шістьма основними факторами. Перший фактор об'єднує показники лабільності та

сили нервових процесів; другий – швидкісні показники аналізу зорової інформації; третій фактор містить показники здатності до просторової орієнтації, тобто апроксимації руху і розподілу уваги у просторі; четвертий фактор – дані оцінювання розумової працездатності та оцінку в балах теплінг-тесту, він пов'язує розумову працездатність за дефіциту часу зі швидкісною витривалістю нервових центрів; п'ятий фактор – взаємозв'язок вегетативного балансу організму з якісними показниками аналізу зорової інформації; шостий фактор – генетично детерміновані психофізіологічні якості, такі як латентний час рухової реакції.

5. У результаті застосування авторської програми вдосконалення спеціальної підготовленості кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката у спортсменів експериментальної групи спостерігалися значні позитивні зміни в показниках рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, психоемоційного та функціонального стану. Так, встановлено статистично достовірне ($p < 0,05$) зростання: загальної суми набраних очок за результатами основних змагань (52,2%); силових та часових параметрів виконання складних, багатударних комбінацій («Шита цуки» - «Маваши цуки» – 25,8%; «Шита цуки» - «Маваши цуки» - «Маваши гері» – 28,4%). Встановлено вірогідне ($p < 0,05$) поліпшення лабільності та сили нервових процесів; показників швидкісного аналізу зорової інформації; просторової орієнтації, показників вегетативного балансу; показників функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів-каратистів.

Отже, проведений педагогічний експеримент підтвердив ефективність розробленої авторської програми по вдосконаленню спеціальної підготовки спортсменів-каратистів (стилю Кіокушинкай) до головних змагань в дисципліні куміте.

Подяка

Висловлюємо подяку професору Борецькому Юрію (кафедра біохімії та гігієни) та доценту Вовканичу Любомиру (кафедра анатомії та фізіології) Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, всім співробітникам, які допомагали у проведенні досліджень, а також спортсменам які приймали участь у проведенні педагогічного експерименту.

Список використаних джерел

1. Аганянц Е. К. Психологическое обоснование поведения человека / Е. К. Аганянц, Е. К. Горская. – Краснодар: Экоинвест, 2003. – 114 с.
2. Алхасов Д. С. Оптимальные соотношения основных разделов подготовки юных каратистов (на примере косики-каратэ) / Д. С. Алхасов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С. 44–46.
3. Ability of kata "Sanchin" Kyokushinkai karate to quickly restore the bodies of karate sportsmen after significant physical activity Bogdan Kindzer, Volodymyr Saienko, Anna Diachenko. Journal of Physical Education and Sport® (JPES), 18(1), Art 4, pp. 28 - 32, 2018 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES
4. Gorbilov. Formation of the Kyokushinkai school / / Dojo: martial arts of Japan, 2000, № 4, p. 17-38
5. Blooming J. Revelations of the "beast from Amsterdam" about the Kodokan and Kyokushinkai / YonBluming // Dojo: martial arts of Japan. – Блеер А. Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах / А. Н. Блеер // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 28–31.
6. Близнюк С. В. Величие киокушин карате / С. В. Близнюк. – Киев: Феникс, 2009. – 312 с.
7. Кіндзер Б. Аналіз результатів технічних дій провідних каратистів стилю кіокушинкай на Чемпіонатах Європи з куміте / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії: зб. наук. пр. XX Міжнар. наук. -практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 144–151.
8. Кіндзер Б. Аналіз тренувального процесу підготовки до змагань з куміте спортсменів у кіокушинкай / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії: зб. наук. пр. XX Міжнар. наук. -практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 107–111.
9. Кіндзер Б. Ефективність застосування комп'ютерного програмно-апаратного комплексу „Омега-С” у тренувальному процесі по підготовці висококваліфікованих спортсменів в кіокушинкай карате до змагань / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії: зб. наук. пр. XX Міжнар. наук. -практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 356–358.

10. Кіндзер Б. Значення психологічної підготовки спортсмена при підготовці до головних змагань з куміте в кіокушинкай карате / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії: зб. наук. пр. XX Міжнар. наук. - практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 165–173.
11. Кіндзер Б. Значення та роль психологічної підготовки у формуванні передстартового стану спортсмена-каратиста при підготовці до головних змагань з куміте в кіокушинкай карате / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії: зб. наук. пр. XX Міжнар. наук. - практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 120–123.
12. Кіндзер Б. Історичні аспекти становлення та розвитку кіокушинкай карате / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії: зб. наук. пр. XX Міжнар. наук. - практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 126–131.
13. Кіндзер Б. Модельні характеристики найсильніших спортсменів у кіокушинкай карате України (чоловіки) / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії: зб. наук. пр. XX Міжнар. наук. - практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 95–98.
14. Кіндзер Б. Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменів – каратистів / А. Дунець-Лесько, Л. Вовканич, Б Кіндзер // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2009. – Вип. 13. – С. 67–70.
15. Кіндзер Б. Швидке відновлення показників серцево-судинної системи після значних психофізичних навантажень в кіокушинкай карате з допомогою ката „Санчін” / Богдан Кіндзер // Здоров'я, спорт, реабілітація. – 2015. – С. 30–34.
16. Кличко В. Система тестов для оцінки спеціальної підготовленості боксерів високої кваліфікації / Владимир Кличко, Мирон Савчин // Наука в олімпійському спорті. – 2000. – № 2. – С. 23–30.
17. Коробейников Г. В. Діагностика психоемоційних станів у спортсменів / Г. В. Коробейников, О. К. Дуднік // Спортивна медицина. – 2006. – №1. – С. 33-36.
18. Особливості формування психофізіологічної організації у спортсменів високого класу / Г. В. Коробейников, Л. Я. Коняева, Г. В. Россоха [та ін.]

- // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: [зб. наук. пр]. – К., 2004. – №3. – С. 45-51.
19. Порівняльний аналіз показників варіаційної пульсометрії та біоенергетичного статусу у кваліфікованих спортсменів-каратистів / Л. Вовканич, А. Дунець, М. Гриньків, Б. Кіндзер // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів. – Вип. 13. – 2009 – Т. 3 – С. 47–50.
 20. Психофізіологічні функції висококваліфікованих спортсменів різної спеціалізації / Г. Коробейников, К. Вернидуб, Г. Россоха [та ін.] // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2005. – Вип. 9, т. 1. – С. 62-66.
 21. Саенко В. Г. Киокушинкай каратэ: система физической подготовки студента: монография / В. Г. Саенко. – Никополь: ЧВУЗ НЭУ; Луганск, 2010. – 228 с.
 22. Саенко В. Г. Система киокушинкай каратэ: основы научного познания спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства: монография / В. Г. Саенко. – Луганск: СПД Резников В. С., 2010. – 300 с.
 23. Саенко В. Г. Рівень нервово-психічної стійкості у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / Саенко В. Г. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – № 9. – С. 119–122.
 24. Harrington P. Judo Basics: Principles, Rules, and Rankings / P. Harrington. – New York : Kodansha America, Inc., 2002. – 208 p.
 25. Ta'kody J. The Budo karate of Cameron Quinn /Ta'kody J. // Blitz – Australian's martial arts magazine: Blitz Publications Pty Ltd. – Melbourne, 2006. – Vol. 17, N 6. – S. 38–41.
 26. Taylor J. Beginner to black belt: authorised kata manual for kyokushin karate / Taylor J. – Melbourne, S. 2005. – 101.

References

1. Aganyants EK Psychological substantiation of human behavior / EK Aganyants, EK Gorskaya. - Krasnodar: Ecoinvest, 2003. - 114 p.
2. Alkhasov DS Optimal ratios of the main sections of the training of young karatekas (on the example of kosiki-karate) / DS Alkhasov // Theory and practice of physical culture. - 2007. - № 1. - P. 44–46.
3. Ability of kata "Sanchin" Kyokushinkai karate to quickly restore the bodies of karate athletes after significant physical activity Bogdan Kindzer, Volodymyr Saienko, Anna Diachenko. Journal of Physical Education and Sport

® (JPES), 18 (1), Art 4, pp. 28 - 32, 2018 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 - 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES

4. A. Gorbilov. Formation of the Kyokushinkai school // Dojo: martial arts of Japan, 2000, № 4, p. 17-38
5. Blooming J. Revelations of the "beast from Amsterdam" about the Kodokan and Kyokushinkai / YonBluming // Dojo: martial arts of Japan. – Blair AN Psychological factor of ensuring the stability of psychomotor actions in martial arts / AN Blair // Theory and practice of physical culture. - 2005. - № 1. - P. 28–31.
6. Bliznyuk SV the greatness of Kyokushin karate / SV Bliznyuk. - Kyiv: Phoenix, 2009. - 312 p.
7. Kindzer B. Analysis of the results of technical actions of the leading karate fighters of the Kyokushin style at the European Kumite Championships / Bogdan Kindzer // Problems and prospects of science development at the beginning of the third millennium in Europe and Asia: collection. Science. pr. XX International. scientific-practical internet conference at Pereyaslav-Khmelnysky University. - Pereyaslav-Khmelnysky, 2015. - P. 144–151.
8. Kinder B. Analysis of the training process of preparation for competitions with Kumite athletes in Kyokushinkai / Bogdan Kinder // Problems and prospects of science at the beginning of the third millennium in Europe and Asia: collection. Science. pr. XX International. scientific-practical internet conference at Pereyaslav-Khmelnysky University. - Pereyaslav-Khmelnysky, 2015. - P. 107–111.
9. Kindzer B. The effectiveness of computer software and hardware "Omega-C" in the training process to prepare highly qualified athletes in Kyokushin Karate for competition / Bogdan Kindzer // Problems and prospects of science at the beginning of the third millennium in Europe and Asia: zb. Science. pr. XX International. scientific-practical internet conference at Pereyaslav-Khmelnysky University. - Pereyaslav-Khmelnysky, 2015. - P. 356–358.
10. Kinder B. The value of psychological training of athletes in preparation for the main competitions in Kumite in Kyokushin karate / Bogdan Kinder // Problems and prospects for the development of science at the beginning of the third millennium in Europe and Asia: Coll. Science. pr. XX International. scientific-practical internet conference at Pereyaslav-Khmelnysky University. - Pereyaslav-Khmelnysky, 2015. - P. 165–173.
11. Kindzer B. The value and role of psychological training in the formation of the pre-start state of the karate athlete in preparation for the main competitions in Kumite in Kyokushin karate / Bogdan Kinder // Problems and prospects of science at the beginning of the third millennium in Europe and

- Asia: Coll. Science. pr. XX International. scientific-practical internet conference at Pereyaslav-Khmelnytsky University. - Pereyaslav-Khmelnytsky, 2015. - P. 120–123.
12. Kindzer B. Historical aspects of the formation and development of Kyokushin karate / Bogdan Kindzer // Problems and prospects for the development of science at the beginning of the third millennium in Europe and Asia: collection. наук.пр. XX International. scientific-practical internet conference at Pereyaslav-Khmelnytsky University. - Pereyaslav-Khmelnytsky, 2015. - P. 126–131.
 13. Kindzer B. Model characteristics of the strongest athletes in Kyokushin karate of Ukraine (men) / Bohdan Kindzer // Problems and prospects of science at the beginning of the third millennium in Europe and Asia: collection. наук.пр. XX International. scientific-practical internet conference at Pereyaslav-Khmelnytsky University. - Pereyaslav-Khmelnytsky, 2015. - P. 95–98.
 14. Kindzer B. Assessment of the functional state of qualified athletes - karate / A. Dunets-Lesko, L. Vovkanych, B. Kindzer // Young Sports Science of Ukraine: collection. наук.пр. from the field of phys. education, sports, and human health. - Lviv, 2009. - Issue. 13. - P. 67–70.
 15. Kinder B. Rapid recovery of the cardiovascular system after significant psychophysical stress in Kyokushin Karate with the help of the executioner "Sanchin" / Bogdan Kinder // Health, Sports, Rehabilitation. - 2015. - P. 30–34.
 16. Klitschko V. Test system for assessing the special training of highly qualified boxers / Vladimir Klitschko, Miron Savchin // Science in Olympic sports. - 2000. - № 2. - P. 23–30.
 17. Korobeynikov GV Diagnosis of psycho-emotional states in athletes / GV Korobeynikov, OK Dudnik // Sports Medicine. - 2006. - №1. - P. 33-36.
 18. Peculiarities of formation of the psychophysiological organization in high-class athletes / GV Korobeynikov, L. Ya. Konyaeva, GV Rossokha [etc.] // Actual problems of physical culture and sports: [collection. Science. np]. - K., 2004. - №3. - P. 45-51.
 19. Comparative analysis of indicators of variation pulsometer and bioenergetic status in qualified karate athletes / L. Vovkanych, A. Dunets, M. Hrynkiv, B. Kindzer // Moloda sportivna nauka Ukrainy: zb. Science. etc. in the field of phys. education, sports, and human health. - Lviv. - Vip. 13. - 2009 - V. 3 - P. 47–50.
 20. Psychophysiological functions of highly qualified athletes of different specialization / G. Korobeynikov, K. Vernydub, G. Rossokha [etc.] // Moloda

- sportivna nauka Ukrainy: zb. nauk. etc. in the field of phys. culture and sports. - Lviv, 2005. - Issue. 9, v. 1. - P. 62-66.
21. Saenko VG Kyokushinkai karate: the system of physical training of students: a monograph / VG Saenko. - Nikopol: CHVUZ NEU; Lugansk, 2010. - 228 p.
 22. Saenko VG The system of Kyokushin karate: the basics of scientific knowledge of sportsmanship, military crafts, military art: a monograph / VG Saenko. - Lugansk: SPD Reznikov VS, 2010. - 300 p.
 23. Saenko VG The level of neuropsychological stability in athletes of different qualifications who specialize in Kyokushin karate / Saenko VG // Pedagogy, psychology, and medical and biological problems of physical education and sports: science. monograph / for ed. SS Yermakov. - Kharkiv: KhDADM (XXPI), 2007. - № 9. - P. 119–122.
 24. Harrington P. Judo Basics: Principles, Rules, and Rankings / P. Harrington. – New York : Kodansha America, Inc., 2002. – 208 p.
 25. Ta'kody J. The Budo karate of Cameron Quinn / Ta'kody J. // Blitz – Australian's martial arts magazine: Blitz Publications Pty Ltd. – Melbourne, 2006. – Vol. 17, N 6. – S. 38–41.
 26. Taylor J. Beginner to black belt: authorised kata manual for kyokyshin karate / Taylor J. – Melbourne, 2005. – 101 s. 26.

РОЗВИТОК ВИЩОЇ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ОСВІТИ У США – ВІД ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО МИСТЕЦТВА

DEVELOPMENT OF HIGHER DANCE EDUCATION IN THE USA – FROM PHYSICAL EDUCATION TO ART

Леся Сало¹

¹Канівський коледж культури і мистецтв Уманського державного педагогічного університету – відокремлений структурний підрозділ університету

Ключові слова: вища хореографічна освіта в США, підготовка фахівців з хореографії, етапи розвитку вищої хореографічної освіти в США.

Key words: higher dance education in the USA, dance specialists' training, stages of the development of higher dance education in the USA.

Анотації

У статті розглядаються особливості розвитку вищої хореографічної освіти у США. Виокремлено та проаналізовано основні шість етапів розвитку вищої хореографічної освіти у США – від 1887 року до сьогодення. Описано внесок окремих педагогів у розвиток хореографічної освіти. Детально описано перехід хореографічної освіти від фізкультурної освіти до мистецтва.

В статье рассматриваются особенности развития высшего хореографического образования в США. Выделены и проанализированы основные шесть этапов развития высшего хореографического образования в США – от 1887 года до сегодня. Описан вклад отдельных педагогов в развитие хореографического образования. Детально описан переход хореографического образования от физической культуры к искусству.

The article discusses the features of the development of higher dance education in the USA. The main six stages of the development of higher dance education in the USA (from 1887 till nowadays) are distinguished and analyzed. The contribution of individual teachers to the development of dance education is described. The transition of dance education from physical education to arts is described in detail.

Вступ

На сучасному етапі в європейському науковому просторі актуалізуються проблеми розвитку хореографічної освіти та вдосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців-танцівників. Щодо підготовки фахівців

з хореографії США є країною, яка відповідає світовим стандартам, зважаючи на визнання низки хореографічних шкіл у цій країні.

Як дисципліна у вищій освіті США, хореографія є унікальним явищем. Це наймолодший вид мистецтва, що став важливою частиною університетських навчальних програм завдяки факультетам фізичної культури. Хореографія як спеціальність вперше з'явилася у вищих навчальних закладах США як частина програми з фізичної культури для жінок та з часом трансформувалася в окремий відділ на факультетах / відділах мистецтв.

Танець як навчальний предмет було введено в школу у XIX столітті як такий, що має фізичні та соціальні переваги. Початкова освіта для дівчат обов'язково включала народні танці, оскільки вважалося, що саме цей вид мистецтва був спрямований на засвоєння правил ввічливої поведінки, засвоєння гендерних ролей, а також допомагав асиміляції різноманітних, а часом розрізнених, груп іммігрантів [21].

Про підготовку фахівців з хореографії засобами вищої освіти може йтися починаючи з 1887 року.

Мета дослідження – визначити й охарактеризувати основні етапи розвитку вищої хореографічної освіти у США.

Результати дослідження

Можна виділити основні шість етапів розвитку вищої хореографічної освіти у США (див. табл.1).

Таблиця 1

Етапи розвитку хореографічної освіти у США

Етап	Назва етапу	Основні події в хореографічній освіті у США
1887 – 1900	Неформальний	Було проведено першу Гарвардську літню школу, у програмі якої був танець.
1900 – 1930	Наслідувальний (учнівський)	Танець вперше став темою обговорення на конференції Американської асоціації фізичної культури та статей у часописах з фізичної культури. У реформі фізкультурної освіти в школах Л. Гуліка танець визнано потрібним

		<p>і корисним видом фізичної активності. Народний танець був популярним у вищій освіті і співіснував із так званим естетичним танцем, а починаючи з 1915 року популярності почала набувати система Жака Далькроза. В Учительському коледжі Колумбійського університету введено програму з «природного» танцю. На відділі фізичного виховання Університету Вісконсину започатковано випускову програму з танцю. У підготовці фахівців з хореографії переважала система наслідування / учнівства.</p>
1930 – 1950	Консолідаційний	<p>У 1932 році було створено Національну секцію танцю при Американській фізкультурній асоціації. Друга світова війна сповільнила, але не зупинила розвиток американської вищої хореографічної освіти. У 1934 році було засновано Беннінгтонську школу танцю при Беннінгтонському коледжі у Вермонті. У 1948 році Коннектикутським коледжем було проведено літню школу, присвячену філософії, теорії руху і навчальній методиці інтелектуала Рудольфа фон Любана. У наступні роки – до 1950 – фахівці з хореографії Коннектикутського коледжу зробили значний внесок у теорію і практику хореографічної освіти.</p>

1950 – 1980	Інституційний	<p>Основну увагу було приділено тому, щоб ввести хореографічну освіту в окремі університетські програми. У 1955 році 73 % програм підготовки фахівців з хореографії пропонували факультети / відділи фізичної культури, 11 % - танців, 5 % - театрального мистецтва, 5 % танцю в фізкультурній освіті, 3 % - танцю в освіті, 3 % - танцю в образотворчому мистецтві. У хореографічній освіті існувала низка проблем: неврахування креативності, художнього самовираження, естетики або виконавської техніки у цілях програм підготовки фахівців з хореографії; відтік студентів до альтернативних позауніверситетських програм і курсів; відсутність єдності у підходах до підготовки фахівців з хореографії; відсутність викладачів, базова освіта яких відповідає ліцензійним вимогам; відсутність наукових досліджень у галузі хореографічної освіти, нестача чоловіків у галузі. У пошуках якості університети постійно модернізували зміст хореографічної освіти.</p>
1980 – 2000	Диверсифікаційний	<p>Основними характеристиками етапу є мультикультурність, розширення поля вищої хореографічної освіти і її популяризацію. З егалітаризацією почало відчуватися зниження якості вищої освіти і, як наслідок – її цінності. Почали підвищуватися вимоги до професорсько-викладацького складу, що особливою мірою вразило хореографічну освіту. Проблему</p>

		також становила і відсутність чітко визначених стандартів і професійно-кваліфікаційних вимог до фахівців.
2001 – дотепер	Трансдисциплінарний	Для цього етапу характерно: надання випускникам широкого спектру можливостей і застосування набутих навичок у різних контекстах, стандартизація, спрямованість на якість, свобода вибору і самовираження, поєднання формальної і неформальної хореографічної освіти, орієнтованість на майбутнє.

Перший етап (1887 – 1900) – неформальний – пов’язаний з неформальними ініціативами університетів, які включали елементи підготовки фахівців з хореографії. Одним з прикладів таких ініціатив є проведена Дудлі Сарджент перша Гарвардська літня школа, програма якої містила танець. Як і в інших вищих навчальних закладах, увага приділялася фізкультурній освіті жінок – майбутніх вчителів. В програму цієї школи ввели такі навчальні дисципліни, як «танцювальна гімнастика» або «естетичний танець», оскільки вони сприяли грації, манерам і добрій фізичній формі. Крім того, важливу роль відіграв вплив ідей Франсуа Дельсарта щодо самовираження через рух, які отримали відгук у програмах Гарвардського університету, і якраз були ключовими у ставленні до танцю [15, 216].

Другий етап (1900 – 1930) – наслідувальний (учнівський) – пов’язаний із специфікою підготовки фахівців з хореографії переважно через наслідування – так зване «учнівство». У перші десятиліття ХХ століття практика навчання народного танцю повільно поступилася освіті через ритмічний і природний рух. У 1905 році танець вперше став головною темою обговорення на конференції Американської асоціації фізичної культури. Того ж року вийшли друком сім статей про танець у часописах з фізичної культури. Генрі Тейлор у статті «Танцюючі ноги» написав: «...

новий танець має бути гігієнічним, він має бути гімнастичним, він має бути рекреаційним, він має бути експресивним і повинен демонструвати найвищі стандарти краси» [15, 218]. Педагог Л. Гулік (Gulick), який у той час упроваджував реформу фізкультурної освіти в школах, вважав танець потрібним і корисним видом фізичної активності [2] і був першим освітянином, який написав книгу про танець [15, 196]. У 1905–1917 рр. народний танець був популярним у вищій освіті і співіснував із так званим естетичним танцем, а починаючи з 1915 року популярності почала набувати система Жака Далькроза, «яка спочатку називалася «Ритмічна гімнастика», а пізніше – скорочено – «евритміка», «ритміка». Її сутністю стала рухова реалізація музики – не тільки метра і ритму, а також динаміки, агогіки і фразування. Однак на першому місці завжди залишався ритм і його відтворення» [1, 364].

У наступне десятиліття танець поширювався переважно через «нову» фізкультурну освіту, яка пропагувала його за природність, експресивність і освітній потенціал. Епіцентром розвитку танцю на той час був Учительський коледж Колумбійського університету, де Г. Колбі ввела у підготовку вчителів програму з «природного» танцю, що був синтезом ідей І. Дункан (яка була на хвилі популярності в Європі) і Ж. Далькроза. Програма з хореографічної освіти в учительському коледжі Колумбійського університету, розроблена Гертрудою Колбі стала важливою прамоделлю підготовки американських учителів хореографії. Сама авторка програми спочатку поєднала фізичну культуру і медицину і вела корекційну гімнастику, а згодом, після відвідання низки хореографічних студій і навчання за трирічним курсом евритмії почала працювати над розробкою програми рухової освіти. Спочатку цю програму було апробовано в Спеєр школі (Speyer School), а згодом, після її закриття у 1916 році, Гертруда Колбі продовжила працювати над програмою уже в Колумбійському університеті [18, 116]. Саме у цьому коледжі навчалася Маргарет Ейч'Даблер, яка згодом зробила справжній інституційний прорив у американській вищій хореографічній освіті, ініціювавши першу випускову програму підготовки хореографів у Вісконсинському університеті [17], за що її справедливо вважають «матір'ю американського танцю» [22].

Наприкінці 20-х років популярністю користувалися виступи Марти Грехем і Доріс Хамфрей та навчальні курси, які вони пропонували, проте підхід отримання «учнем» науки у «майстра» шляхом наслідування викликав низку суперечок у педагогів.

Третій етап розвитку американської вищої хореографічної освіти (1930 – 1950) – консолідаційний – характеризується поєднанням зусиль

теоретиків, виконавців та педагогів у створенні її теоретичного підґрунтя як частини фізичної культури. У 1932 році було створено Національну секцію танцю при Американській асоціації фізичної культури, що надало освітянам можливість висловити власне бачення танцю в освіті. Завдяки цьому 30-ті роки стали початком консолідації зусиль та посилення взаємодії між професійними виконавцями, хореографами та іншими представниками хореографічної і хореографічно-педагогічної освіти. Сучасний танець розглядали як засіб фізичного, ментального, емоційного та соціального розвитку учнів та студентів, таким чином, причетні до нього все активніше доводили його необхідність у середній і вищій освіті. Як зазначив дослідник цього періоду розвитку хореографічної освіти Б. Гріффіт [3], «у вищій освіті домінував сучасний танець, також викладалися степ, народний, бальний танець, сквер-данс, проте були певні непорозуміння щодо цінності балета» [3, 64].

Друга світова війна сповільнила, але не зупинила розвиток американської вищої хореографічної освіти. Заснована у 1934 році Беннінгтонська школа танцю при Беннінгтонському коледжі у Вермонті та причетні до неї професійні хореографи і виконавці Марта Грехем (Martha Gregham), Ганя Холм (Hanya Holm), Доріс Хамфрей (Doris Humphrey), Чарльз Вайдман (Charles Weidmann) і Луїз Хорст (Luis Horst) працювали з учнями і студентами між 1934 і 1942 роками [10, 35] Беннінгтонська програма відіграла значну роль у розвитку вищої хореографічної освіти, оскільки вона допомогла консолідувати зусилля освітян, теоретиків і практиків танцю, «назавжди піднявши планку досягнень у технічній майстерності і підходах до хореографічної композиції» [12, 67]. Найбільшою заслугою цього періоду було те, що «вдалося змусити університетську адміністрацію усвідомити, що танець – це не просто вид фізичної культури, а повноцінна форма мистецтва... а також звільнити фахівців у галузі хореографії відчуття концептуальних обмежень, накладених сприйняттям танцю просто як підвиду фізичної культури» [5, 341]. По завершенню другої світової війни, у 1948 році Коннектикутський коледж провів літню школу, присвячену філософії, теорії руху і навчальній методиці інтелектуала Рудольфа фон Любана, найважливіші роботи якого присвячені аналізу фізичних законів, що пояснюють рух під час танцю [10, 36]. У наступні роки – до 1950 – фахівці з хореографії Коннектикутського коледжу Хосе Лімон (Jose Limon), Софі Маслоу (Sophie Maslow), Перл Примус (Pearl Primus), Мерс Каннінгем (Merce Cunningham), Доріс Хамфрей (Doris Humphrey) зробили значний внесок у теорію і практику хореографічної освіти [12, 69].

У 1930-х – 1940-х роках хореографічна освіта набувала все більш мистецького перформативного характеру, зазнаючи впливу професійних стандартів. Проте, незважаючи на це, вона залишалася частиною фізкультурної освіти, у якій домінувати рекреаційний і соціальний контексти.

Четвертий етап розвитку американської вищої хореографічної освіти (1950 – 1980) – інституційний – був присвячений боротьбі за виокремлення хореографії в самостійну навчальну дисципліну і випускову спеціальність. Починаючи з 1950-х років зусилля фахівців спрямовувалися на те, щоб ввести хореографічну освіту в університетські програми, на тому етапі переважно перебуваючи у структурі факультетів / відділів фізичної культури. Так, у 1955 році було проведено дослідження (the First College and University Dance Directory), яке вивчило приналежність програм підготовки з хореографії у вищій освіті [8, 194], унаслідок якого було виявлено, що 73 % програм підготовки фахівців з хореографії пропонували факультети / відділи фізичної культури (див. рис. 1).

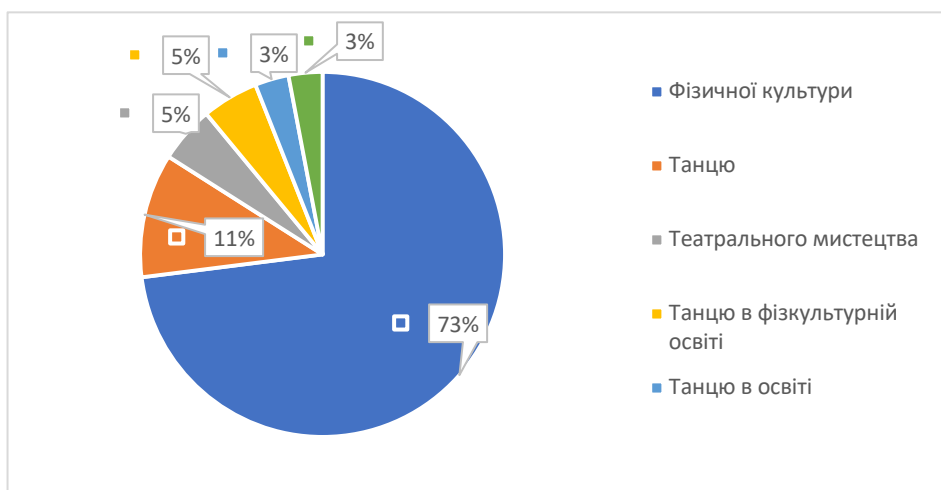


Рис. 1. Розподіл програм підготовки фахівців з хореографії за факультетами / відділами університетів

З метою виокремлення танцю в окрему дисципліну і спеціальність консолідовані фахівці з хореографії працювали над визначенням основних цілей та створенням теоретичного підґрунтя для танцю (хореографії) у вищій освіті. На їхню думку, ці дисципліна і спеціальність була спрямована на досягнення чотирьох комплексних цілей: (1). Органічного розвитку; (2). Нейром'язового розвитку; (3). Інтерпретаційного розвитку; (4). Особистісно-соціального розвитку. Незважаючи на глибинні

теоретичні пошуки, жодна з цих цілей не була орієнтована на креативність, художнє самовираження, естетику або виконавську техніку. Як наслідок, танець все одно залишався недооціненим у вищій освіті [8, 194]. Природно реагуючи на таке ставлення, студенти почали піддавати сумніву академічну цінність університетських програм з хореографії і в пошуках самовираження зверталися до альтернативних позауніверситетських програм і курсів. 1960-ті роки як період значного суспільного активізму у США загалом торкнувся і хореографічної освіти розвінчуванням різних упереджень і дискримінації. Крім того, велися постійні дебати щодо підходів до підготовки фахівців з хореографії [10, 38]. Згідно з дослідницею Д. Станіч, «успішний фахівець з хореографії повинен оволодіти різними танцювальними формами. Проблема в підготовці фахівців полягала в тому, що самі викладачі були переважно обізнані з однією формою або теоретичними і історичними аспектами танцю. А слід було надати підготовку з принаймні трьох танцювальних форм. У деяких програмах цю проблему було вирішено шляхом залучення професійних виконавців до проведення майстер-класів» [20, 157].

Однією з проблем більшості викладачів хореографії в університетах стало те, що їх базова освіта не відповідала ліцензійним вимогам. Більшість програм хореографічної освіти були спрямовані на підготовку вчителів, а не хореографів чи виконавців, тому для тих, хто не уявляв свого життя без виконавської діяльності, найкращим місцем підготовки все ще залишалися не університети, а професійні студії.

У пошуках якості університети постійно модернізували зміст хореографічної освіти. Так, до програм було включено етнічні і джазові танці, знову було включено балет. Крім того, було введено такі нові дисципліни, як танцювальна антропологія, танцювальна терапія і танцювальні вправи.

Ще починаючи з 1960-х років почалася боротьба за те, щоб вважати хореографічну освіту мистецтвом, а не фізичною культурою. Були створені цільові організації й інструменти, які проводили системну роботу, щоб це довести. Головну ідею може передати цитата з дисертації Б. Гріфіта «Теоретичні основи танцю у вищій освіті у США у 1933 – 1965 роках»: «Танець був осібною дисципліною і повинен був стояти на власних ногах, водночас зберігаючи хороші стосунки з усіма пов'язаними сферами. Це не означало, що більшість танцювальних програм відокремилися від фізичного виховання, але означало, що їхня осібна позиція мала бути визнана інтелектуально, і що мала визначатися автономність танцю, до якої галузі його не було віднесено» [3, 332]. У 1975 році Національна секція танцю в Американському альянсі здоров'я, фізкультурної освіти і рекреації

(ААЗФОР) стала окремим підрозділом, що відповідало трендам автономії у вищій освіті. Програми підготовки фахівців з хореографії продовжили виходити з галузі фізкультурної освіти і до 1973 року лише 50 % таких програм залишилося на факультетах / відділеннях фізичного виховання [20]. Хореографія знайшла своє логічне місце серед інших видів виконавських мистецтв у новостворених «Школах витончених мистецтв», оскільки саме тут мистецтво викладали на академічному рівні, тут заохочували мистецькі експерименти та виконання.

Низка публікацій про сучасний танець вийшла у 1960-х роках, включаючи «Творення через танець» Альми Хокінз [4], проте і більш ранні праці залишалися популярними. Згідно з опитуванням Фанні Мельцер [13], найпопулярнішими працями у той час були: «Світова історія танцю» Курта Сакса [19], «Танець: креативний мистецький досвід» Маргарет Ейч'Даблер [6], «Мистецтво створення танців» Доріс Хамфрей [7]. Проте відсутність наукових досліджень в галузі хореографічної освіти залишалася проблемою, адже без них ця сфера не могла бути прийнята академічною спільнотою. Крім того, Підрозділом танцю в ААЗФОР було визначено ще три проблеми, які вимагали нагального вирішення: якісна підготовка вчителів танцю, залучення чоловіків у цю сферу і запровадження танцю як навчальної дисципліни в більшість університетів [3, 342].

П'ятий етап розвитку американської вищої хореографічної освіти (1980 – 2000) – диверсифікаційний – був спрямований на мультикультурність, розширення поля вищої хореографічної освіти і її популяризацію. Основною характеристикою на цьому етапі була різноманітність, яка виражалася у надання освітніх послуг з опанування різними хореографічними формами, а також у застосуванні мультикультурного підходу до змісту освіти. Так, було введено хореографічні концепції і стилі з різних культур, оскільки до початку 1980-х років практично всі програми були орієнтовані на сучасний танець, мистецтво білих представників середнього класу, що жодною мірою не відображало цінності інших культур. Відповідаючи на виклик, пов'язаний із зростанням ролі меншин у США, американська хореографічна освіта почала все більше пристосовуватися до їхніх потреб, розширюючи освітню пропозицію.

Як у в усьому світі, у США з егалітаризацією почало відчуватися зниження якості вищої освіти і, як наслідок – її цінності. Як наслідок, почали підвищуватися вимоги до професорсько-викладацького складу, що особливою мірою вразило мистецькі спеціальності, і, зокрема, хореографічну освіту. В першу чергу, йшлося про вимогу до викладачів мати науковий ступінь доктора, що створювало значні труднощі для

представників творчих дисциплін. Незважаючи на те, що творчі здобутки деякими університетами прирівнювалися до наукового ступеня, проблему становила і відсутність чітко визначених стандартів і професійно-кваліфікаційних вимог до фахівців [16, 3].

Шостий етап розвитку американської вищої хореографічної освіти (2001 – 2020) – трансдисциплінарний – пов'язаний із наданням випускникам широкого спектру можливостей і застосування набутих навичок у різних контекстах. Йдеться, в першу чергу, про залежність освітньої пропозиції закладів, які надають вищу хореографічну освіту, від можливостей майбутнього працевлаштування випускників, яка ускладнюється кількома проблемними аспектами: відсутністю державного замовлення на підготовку вчителів хореографії для державних шкіл; проблемністю працевлаштування при відсутності спорідненої спеціальності «фізичне виховання»; складністю потрапити у високооплачувану сферу шоу-бізнесу; високою затратністю організації власної студії чи хореографічної школи. Реакцією на ситуацію, що склалася, є надання студентам подвійних спеціальностей, які, крім фаху хореографа, виконавця або вчителів хореографії, дають їм професії у сфері танцювальної терапії, театрального мистецтва, управління бізнесом у сфері хореографії, реконструкції і літопису танцю, спортивної медицини, управління мистецькими проектами, дослідження в галузі хореографії, відеографії танцю, компонування музики для танцю тощо [10, 43].

У період з 2011 до 2014 року консолідованими зусиллями представників вищої хореографічної освіти було розроблено концептуальний документ «Перспективи танцю до 2050 року: майбутнє танцю у вищій освіті» (Vision Document for Dance 2050: the Future of Dance in Higher Education [14]. У ньому глибоко проаналізовано витоки, сучасний стан і майбутні перспективи вищої хореографічної освіти у США з метою забезпечення «проактивного підходу, озвучення і обґрунтування потенційних радикальних інновацій у танці у вищій освіті, а також створити потенціал для впровадження змін» [11]. Основною причиною необхідності вироблення консолідованого бачення стало те, що «заклади вищої освіти, які забезпечують підготовку фахівців із хореографії, змінюються з неймовірною швидкістю і у багатьох напрямках, що ставить перед хореографічною освітою вибір: або бути пасивним спостерігачем за тим, куди приведуть ці зміни, або бути лідером і очолити процес розвитку» [9, 3].

Висновки

У процесі розвитку вищої хореографічної освіти у США відбувся логічний перехід хореографії від програми з фізичної культури до мистецтва. Водночас кардинально змінилася професійна та педагогічна підготовка хореографів. Педагоги зосереджуються на творчих та мистецьких процесах у хореографії. Хореографію на даний момент розглядають як художню дисципліну, на відміну від фізичної культури, що більше спеціалізується на фізичній підготовці, атлетиці та спортивній науці.

Література

1. Ніколаї Г.Ю. (2009.) Генеза системи музично-ритмічного виховання Е. Жак-Далькроза та її функціонування в Європі / Г.Ю.Ніколаї // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології – № 2. — С. 361-372.
2. Chapman, S. (1974.) *Movement education in the United States*. Philadelphia: Movement Education Publications.
3. Griffith, B. (1975.) *Theoretical foundations of dance in higher education in the United States:1933-1965*. Doctoral dissertation, University of Southern California.
4. Hawkins, A. (1964.) *Creating Through Dance*. Princeton Book Company.
5. Hayes, E. (1977.) *An Introduction to the Teaching of Dance*, The Ronald Press Company.
6. H'Doubler, M. (1940.) *Dance: A Creative Art Experience*, F. S. Crofts.
7. Humphrey, D. (1959.) *The Art of Making Dances*, Grove Press.
8. Ingram, A. (1986.) *The Study of Dance and the Place of Dance in Society*. Washington, D.C.: Distributed by ERIC Clearinghouse.
9. Kahlich, L. (Ed.). 2012. *Proceedings: DANCE 2050—The Future of Dance in Higher Education*.
http://www.ndeo.org/content.aspx?page_id=22&club_id=893257&module_id=123461 (accessed December 23, 2019)
10. Klein, K. (2009.) *Career Readiness and Preparation Criteria in Undergraduate Dance Degree Programs*, Hamilton Books.
11. Kolcio, K. (2013.) *Event Information for DANCE 2050 in 2014*.
http://www.ndeo.org/content.aspx?page_id=87&club_id=893257&item_id=318561 (accessed December 23, 2019)
12. Mazo, J. (1977). *Prime Movers: The Makers of Modern Dance in America*, New York: William Morrow and Company.

13. Melcer, F. (1970). Three surveys of dance resource material. *Journal of Health, Physical Education, Recreation*, 41(2), 87-88.
14. NDEO (2014). Vision Document for Dance 2050: the Future of Dance in Higher Education. https://www.ndeo.org/content.aspx?page_id=22&club_id=893257&module_id=172476&sl=1572467513
15. O'Brien, D. A. (1966). Theoretical foundations of dance in American higher education: 1885 – 1932. Doctoral dissertation, University of Southern California.
16. Oliver, W. (1992). Brief Historical Overview of Dance in Higher Education. In W. Oliver (ed.) *Dance in Higher Education*, An Association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance
17. Pillinger, B. B. (1980.) Margaret H'Doubler: Pioneer of Dance, in *They Came to Learn, They Came to Teach, They Came to Stay* (volume I in *University Women: A Series of Essays*, edited by Marian J. Swoboda and Audrey J. Roberts), pages 33-36. Office of Women, University of Wisconsin System.
18. Ross, J. (2012). *Moving Lessons: Margaret H'Doubler and the Beginning of Dance in American Education*. University of Wisconsin Press
19. Sachs, C. (1937). *World History of the Dance*. Norton
20. Stanich, D. (1981), *Theoretical foundations of dance in higher education in the United States from 1965 - 1974*. Master's thesis. California State University at Long Beach.
21. The U.S. Department of Education (2002). *Research Priorities for Dance Education: A Report to the Nation* Edited by: Jane M. Bonbright, Ed.D. and Rima Faber, Ph.D.
22. Vertinsky, P. (2010) *From Physical Educators to Mothers of the Dance: Margaret H'Doubler and Martha Hill*, *The International Journal of the History of Sport*, 27:7, 1113-1132, DOI: 10.1080/09523361003695785

References

1. Nikolai H.Yu. (2009.) Heneza systemy muzychno-rytmichnoho vykhovannia E. Zhak-Dalkroza ta yii funktsionuvannia v Yevropi / H.Yu. Nikolai // *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, inovatsiini tekhnolohii* № 2. — S. 361-372.
2. Chapman, S. (1974.) *Movement education in the United States*. Philadelphia: Movement Education Publications.
3. Griffith, B. (1975.) *Theoretical foundations of dance in higher education in the United States:1933-1965*. Doctoral dissertation, University of Southern California.
4. Hawkins, A. (1964.) *Creating Through Dance*. Princeton Book Company.

5. Hayes, E. (1977.) *An Introduction to the Teaching of Dance*, The Ronald Press Company.
6. H'Doubler, M. (1940.) *Dance: A Creative Art Experience*, F. S. Crofts.
7. Humphrey, D. (1959.) *The Art of Making Dances*, Grove Press.
8. Ingram, A. (1986.) *The Study of Dance and the Place of Dance in Society*. Washington, D.C.: Distributed by ERIC Clearinghouse.
9. Kahlich, L. (Ed.). 2012. *Proceedings: DANCE 2050—The Future of Dance in Higher Education*.
http://www.ndeo.org/content.aspx?page_id=22&club_id=893257&module_id=123461 (accessed December 23, 2019)
10. Klein, K. (2009.) *Career Readiness and Preparation Criteria in Undergraduate Dance Degree Programs*, Hamilton Books.
11. Kolcio, K. (2013.) *Event Information for DANCE 2050 in 2014*.
http://www.ndeo.org/content.aspx?page_id=87&club_id=893257&item_id=318561 (accessed December 23, 2019)
12. Mazo, J. (1977). *Prime Movers: The Makers of Modern Dance in America*, New York: William Morrow and Company.
13. Melcer, F. (1970). Three surveys of dance resource material. *Journal of Health, Physical Education, Recreation*, 41(2), 87-88.
14. NDEO (2014). *Vision Document for Dance 2050: the Future of Dance in Higher Education*.
https://www.ndeo.org/content.aspx?page_id=22&club_id=893257&module_id=172476&sl=1572467513
15. O'Brien, D. A. (1966). *Theoretical foundations of dance in American higher education: 1885 – 1932*. Doctoral dissertation, University of Southern California.
16. Oliver, W. (1992). *Brief Historical Overview of Dance in Higher Education*. In W. Oliver (ed.) *Dance in Higher Education*, An Association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance
17. Pillinger, B. B. (1980.) *Margaret H'Doubler: Pioneer of Dance*, in *They Came to Learn, They Came to Teach, They Came to Stay* (volume I in *University Women: A Series of Essays*, edited by Marian J. Swoboda and Audrey J. Roberts), pages 33-36. Office of Women, University of Wisconsin System.
18. Ross, J. (2012). *Moving Lessons: Margaret H'Doubler and the Beginning of Dance in American Education*. University of Wisconsin Press
19. Sachs, C. (1937). *World History of the Dance*. Norton
20. Stanich, D. (1981), *Theoretical foundations of dance in higher education in the United States from 1965 - 1974*. Master's thesis. California State University at Long Beach.

21. The U.S. Department of Education (2002). Research Priorities for Dance Education: A Report to the Nation Edited by: Jane M. Bonbright, Ed.D. and Rima Faber, Ph.D.
22. Vertinsky, P. (2010) From Physical Educators to Mothers of the Dance: Margaret H'Doubler and Martha Hill, *The International Journal of the History of Sport*, 27:7, 1113-1132, DOI: 10.1080/09523361003695785

АНАЛІЗ АРСЕНАЛУ ВИСОКОЕФЕКТИВНОЇ ТА РЕЗУЛЬТАТИВНОЇ ТЕХНІКИ УДАРІВ НОГАМИ ПРОВІДНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЧЕМПІОНАТАХ ЄВРОПИ ТА СВІТУ З КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

ANALYSIS OF THE ARSENAL OF HIGHLY EFFICIENT AND EFFECTIVE TECHNIQUES OF KICKS OF LEADING ATHLETES AT THE CHAMPIONSHIPS OF EUROPE AND THE WORLD IN THE KYOKUSHINKAI KARATE

Богдан Кіндзер¹, Богдан Лемішко¹, Арсен Лебідь¹, Христина Осика¹, Віктор Балагур¹, Анна Трушина¹

¹Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського м. Львів, Україна

Ключові слова: кіокушинкай карате, Масутацу Ояма, однокорства, ІКО, засоби, карате, Кіокушин, WKO, IFK, Чемпіонат Європи та Світу.

Key words: kyokushin karate, Masutatsu Oyama, odnobarstva, IKO. tools, karate, Kyokushin, WKO, IFK, European and World Championships.

Анотації

В статті розглядаються результати дослідження та аналізу ефективної техніки ведення бою висококваліфікованими спортсменами каратистами світового рівня. Проведено глибокий аналіз відеозаписів більше ніж 150 півфінальних та фінальних боїв та опрацьовано більше 85-ти літературних джерел з педагогіки, психології, фізичного виховання і спорту та спеціалізованої літератури з однокорств, в тому числі Кіокушинкай карате. Проаналізовано високоєфективну та результативну техніку 14 – ти провідних бійців, в результаті застосування якої були отримані перемоги на Чемпіонатах Європи та Світу. На основі проведеного аналізу визначено найбільш ефективну та результативну техніку ніг та розроблені рекомендації по підготовці кваліфікованих спортсменів до змагань з куміте в Кіокушинкай карате.

Анотация

В статье рассматриваются результаты исследования эффективной техники ведения боя высококвалифицированными спортсменами каратистами. Проведен анализ видеозаписей 150 полуфинальных и финальных боев и более 85-ти литературных источников по педагогике, психологии, физического воспитания и спорта, и специализированной литературы по единоборствам, в том числе Киокушинкай каратэ. Проанализировано высокоэффективную и результативную технику 14 - ти ведущих бойцов, в результате применения которой были получены победы на Чемпионатах Европы и Мира. На основе проведенного анализа определено наиболее эффективную и результативную технику

и разработаны рекомендации по подготовке квалифицированных спортсменов к соревнованиям по кумитэ в Киокушинкай каратэ.

Ключевые слова: киокушинкай каратэ, Масутацу Ояма, единоборства, ИКО. средства, каратэ, Киокушин, WKO, IFK, Чемпионат Европы и Мира.

Abstract. In the article the results of research effective techniques of warfare highly karate athletes. The analysis of 150 videos semi-final and final fights and more than 85 literature on pedagogy, psychology, physical education and sport and specialized literature on odnobarstv, including kyokushin karate. Analyzed and highly effective technique 14 - leading men, the application of which was obtained victory in European and World Championships. Based on the analysis the most effective and efficient techniques and recommendations for the preparation of the qualified athletes for competitions in kumite Kyokushinkai karate.

Вступ

Куміте – це спортивне одиноборство, яке ще називають змагальним двобоєм. Куміте це не тільки змагальна вправа її також можна використовувати також у тренувальному процесі з різними варіантами роботи та технічними елементами двобою. (М. А. Мисакян, 2007).

Уся техніка карате ґрунтується на концентрації енергії, що надає удару потужності. Без належного оволодіння технікою куміте не можна досягти спортивних вершин в Кіокушинкай карате.

Дане дослідження було присвячене проблемі щодо застосування ефективних, дій підчас спортивних поєдинків спортсменів високої кваліфікації в Кіокушинкай карате, та складання модельних характеристик щодо ефективних технік підчас змагального двобою.

На основі системного підходу до визначення критеріїв ефективності техніко-тактичних дій в спортивному поєдинку розроблені модельні характеристики змагальної діяльності кваліфікованих каратистів в періоди різкого загострення спортивної боротьби, які дозволяють визначити індивідуальні особливості застосування спортсменами високої кваліфікації Кіокушинкай карате тактико-технічного арсеналу.

Розроблено та експериментально перевірено ефективність арсеналу бойових дій та тактико-технічної підготовки кваліфікованих каратистів до результативних дій в періоди різкого загострення спортивного поєдинку з урахуванням їх індивідуальних особливостей. А також побудовано модельні характеристики для спортсменів нижчої кваліфікації для покращення їхнього арсеналу бойових дій та ефективних прийомів підчас спортивних поєдинків [6, 7].

Для того щоб успішно виступити на провідних змаганнях з Кіокушинкай карате в змагальній дисципліні «куміте» необхідно постійно вивчати та аналізувати високоефективну техніку переможців провідних турнірів.

Ефективність побудови тренувального процесу та його результативність цілком і повністю залежать від ставлення тренера до вивчення та освоєння нової техніки, розробки нових методів захисту та методик успішної підготовки спортсмена каратиста. Загально відомо, що ефективність техніки оцінюється на практиці за результатами змагань, особливо змагань вищого рівня. Тому обрана тема дослідження є актуальною [11-14].

Аналіз останніх досліджень та публікацій

Проблемам комплексної підготовки до змагань в різних видах спорту присвячений ряд наукових публікацій [61-5]. У роботах вітчизняних науковців були досліджені різні аспекти тренувального процесу Кіокушинкай карате [8, 9, 10], проте питання аналізу високоефективної техніки провідних спортсменів в Кіокушинкай карате вивчено не достатньо. Тому в даній статті описуються зафіксовані показники результативної техніки провідних висококваліфікованих каратистів у виступах на відповідальних змаганнях з Кіокушинкай карате в розділі «куміте».

Мета дослідження – визначити високоефективну та результативну техніку провідних спортсменів каратистів високої кваліфікації у виступах на Чемпіонатах Європи та Світу по куміте стиль Кіокушинкай.

Методи та організація дослідження

Проведено скрупульозний аналіз відеозаписів 150 півфінальних та фінальних боїв провідних спортсменів каратистів стилю Кіокушинкай карате.

Проаналізовано високоефективну та результативну техніку 14 – ти провідних бійців світового рівня, при застосуванні якої були отримані перемоги на Чемпіонатах Європи та Світу.

Аналіз результативної техніки, у поєднанні з приналежністю каратиста до певного стилю ведення поєдинку, дав можливість створити алгоритм побудови індивідуальної спортивної підготовки каратиста до змагань. Порівняння кращих показників групової та індивідуальних моделей дозволило виділити найбільш ефективний арсенал бойових дій спортсменів високої кваліфікації.

Окрім того, при безпосередній підготовці до конкретних поєдинків враховувалася і модель змагальної діяльності суперника. Це дозволило встановити склад найбільш ефективних техніко-тактичних дій в періоди різкого загострення поєдинку індивідуально для кожного каратиста.

Результати дослідження

Отримані в результаті аналізу відеозаписів боїв дані дозволили визначити склад ефективних техніко-тактичних дій та арсеналу бойових дій в періоди загострення змагального поєдинку окремо для кожного спортсмена каратиста. З урахуванням приналежності каратиста до певного стилю ведення поєдинку, відбувалася побудова модельної характеристики

Дослідження змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації в Кіокушинкай карате виявило наявність у ході змагання значної кількості кризових ситуацій, характерних для більшості видів контактного одноборства, що в свою чергу дало змогу встановити низку закономірностей реалізації технічного арсеналу Кіокушинкай карате в повноконтактних поєдинках:

За даними, одержаними в ході дослідження та аналізу відеоматеріалів півфінальних та фінальних боїв провідних спортсменів каратистів стилю Кіокушинкай карате, побудовано модельні характеристики щодо застосування спортсменами високої кваліфікації арсеналу ударних дій ногами під час проведення поєдинку. (рис. 1) та (рис.2)

Табл.1

Найбільш результативні технічні удари ногами кожного спортсмена індивідуально.

Спортсмени	Найбільш результативний удар	Кількість перемог даною технікою	У % співвідношенні
Валерій Дімітров	Какато гері гедан (удар п'яткою в ногу)	21 з 30	70
Норічіка Цукамото	Тобі Хіза гармен гері (Удар коліном)	16 з 30	53
Енді Хук	Ороши какао гері	20 з 30	66

	(Удар ногою зверху)		
Евертон Тейкера	Маваші гері (Удар ногою поколу)	7 з 30	23
Куніхіро Сузукі	Маваші гері (Удар ногою поколу)	6 з 30	20
Лечі Курбанов	Уширо Маваші гері (Удар ногою з розвороту)	19 з 30	63
Донатас Імбрас	Тобі Хіза гамен гері (Удар коліном)	17 з 30	56
Маріуш Ілаз	Маваші гері (Удар ногою поколу)	9 з 30	30
Кенджі Мідорі	Маваші гері (Удар ногою поколу)	22 з 30	73
Рожи Габор	Уширо Маваші гері (Удар ногою з розвороту)	19 з 30	63
Рю Нарошима	Маваші гері (Удар ногою поколу)	21 з 30	70
Таріель Ніколайшвілі	Маваші гері (Удар ногою поколу)	8 з 30	26
Тенчі Цукагоші	Маваші гері (Удар ногою поколу)	7 з 30	23
Франческо Філіос	Маваші гері (Удар ногою поколу)	16 з 30	53

Табл. 2.

Кількість ефективних ударів ногами спортсменів високої кваліфікації в Кіокушинкай карате за 1 раунд із 4. З похибкою ± 5 ударів.

Показники	Ма-вашигері (Удар ногою по колу)	Маегері (прямий удар ногою)	Хізагері (удар коліном)	Уширогері (удари з розвороту)	Тобігері (удари в стрибку)	Орошикакаогері (удар ногою зверху в низ)	Загальна кількість ударів
Валерій Дімітров	± 9	± 3	± 6	± 5	± 2	± 2	± 27
Норічіка Цукамото	± 7	± 6	± 12		± 2		± 27
Енді Хук	± 8		± 4	± 7	± 2	± 7	± 28
Евертон Тейкера	± 7	± 13		± 2			± 22
Куніхіро Сузукі	± 13		± 5	± 5			± 23
Лечі Курбанов	± 12	± 4		± 3	± 6		± 25
Донатас Імбрас	± 5	± 7	± 10		± 2		± 24
Маріуш Ілаз	± 7	± 8		± 2			± 17
Кенджі Мідорі	± 13	± 4		± 5		± 4	± 26
Рожи Габор	± 10	± 5		± 7	± 3	± 5	± 30
Рю Нарошіма	± 15		± 5				± 20
Таріель Ніколайшвілі	± 8		± 5	± 3	± 2		± 18

Тенчі Цукагоші	±11		±5				±16
Франческо Філіос	±11	±6		±2	±2		±21
Результат:	14/14	9/14	8/14	10/14	5/14	5/14	±23

Модельні характеристики арсеналу бойових дій ногами спортсменів високої кваліфікації у Кіокушинкай карате за результатами дослідження техніки кращих бійців на Чемпіонатах Європи та Світу.

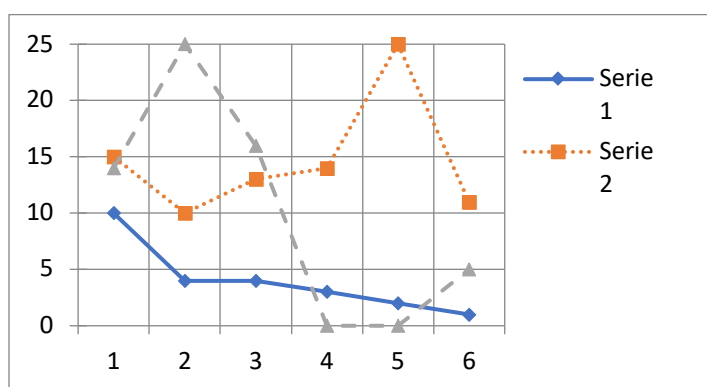


Рис. 1. Модельні характеристики ударних дій ногами спортсменів висококваліфіковані в Кіокушинкай карате за результатами дослідження техніки кращих бійців на Чемпіонатах Європи та Світу

Ряд1- (суцільна лінія) кількість ударів нанесених спортсменом під час проведення поєдинку;

Ряд 2 - (лінія з крапок) кількість ефективних ударів нанесених спортсменом під час проведення поєдинку;

Ряд 3 – удари, які застосовуються при загостренні в ході поєдинку;

Удари, які найбільш часто застосовують провідні спортсмени каратисти при проведенні поєдинку

- 1.Маваши гері (Удар ногою по колу).
- 2.Має гері (прямий удар ногою).
3. Хіза гері (удар коліном).
4. Уширо гері (удари з розворотом).
5. Тобі гері (удари ногами в стрибку).
6. Ороши какато гері (удар ногою зверху в низ).

Схема, яка відображена на рисунку 2 демонструє найбільш ефективний арсенал бойових дій висококваліфікованих спортсменів каратистів із застосуванням техніки ніг, які досягли мети.

Згідно результатів досліджень та аналізу відеоматеріалів, найбільш ефективними ударами ногами, які досягли мети є Мае гері (прямі удари ногою), а от стрибкова техніка – Тобі гері, з арсеналу бойових дій висококваліфікованих спортсменів, виявилась найбільш ефективною при загостренні змагального поєдинку.

Модельні характеристики ударних дій руками та ногами які найчастіше впливають на хід поєдинку.

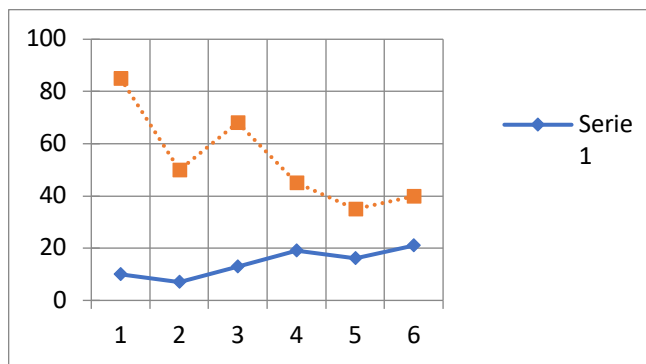


Рис. 2. Модельні характеристики ударних дій руками та ногами які найчастіше впливають на хід поєдинку.

Ряд1 - Середня кількість групової модельної кількості ударів руками та ногами за поєдинок

- 1 – Ороши какато гері гедан (удар зверху вниз п'яткою в ногу супротивника).
- 2 – уширо маваши гері (удар ногою з розвороту).
- 3 – маваши гері (удар ногою по колу).
- 4 – каге цукі (боковий удар рукою).
- 5 – шита цукі (удар рукою знизу).
- 6 – цукі (прямий удар рукою):

Ряд 2 – ефективність ударів, які суттєво впливають на результат поєдинку.

За результатами аналізу проведених поєдинків можна зробити наступні висновки:

- середня кількість нанесених ударів під час проведення поєдинку становить 120 ± 2 уд

- за кількістю нанесених ударів за поєдинок переважають удари нанесені руками, а саме - цукі (прямий удар рукою) та каге цукі (боковий удар рукою)
- найбільш ефективними, або ті, що вплинули на хід поєдинку і були найбільш ефективними, виявились удари нанесені ногами.

А саме: Ороши какато гері гедан (удар п'яткою в ногу) та маваши гері (удар ногою по колу).

Дискусія

Теоретично обгрунтовано і розроблено методику індивідуальної техніко-тактичної підготовки спортсменів каратистів, а також відпрацьовано арсенал бойових дій та комбінацій кваліфікованими каратистами в періоди різкого загострення спортивного поєдинку на основі модельних характеристик змагальної діяльності отриманих в результаті аналізу відеоматеріалів півфінальних та фінальних боїв провідних світових бійців. Наявність варіативності в засобах вирішення рухових завдань створює передумови, для реалізації бажаного сценарію спортивного поєдинку в період граничного загострення спортивної боротьби.

Дані, отримані в ході дослідження та аналізу відеоатеріалів, підтверджують ефективність дослідницької програми для виявлення закономірностей змагальної діяльності в Кіокушинкай карате, для яких характерна гостра конфліктна взаємодія між спортсменами.

Результати аналізу ефективності реалізації технічного арсеналу спортсменів високої кваліфікації у момент різкого загострення поєдинку можуть бути використані під час побудови дидактичних схем педагогічного процесу з формування раціональних рухових навиків, а також у процесі організації системи спеціальної техніко-тактичної підготовки спортсменів нижчої кваліфікації.

Перспективи досліджень пов'язані з аналізом індивідуальної техніки кваліфікованих спортсменів Кіокушинкай карате їх експериментальною перевіркою методики покращення виступів спортсменів нижчої кваліфікації та їхнього арсеналу бойових дій під час змагальної діяльності. За результатами проведених досліджень та аналізу відеоматеріалів можемо зробити висновок щодо ефективності арсеналу бойових дій спортсменів високої кваліфікації, та манери ведення бою під час загострення спортивного поєдинку. Також нами було визначено ефективну техніку, яка застосовується спортсменами відповідно до манери ведення бою з урахування особливостей кожного спортсмена. А також побудовано

модельні характеристики групових та індивідуальних дій висококваліфікованих спортсменів Кіокушинкай карате, що сприятиме підвищенню рівня техніко-тактичної підготовки та розширенню арсеналу бойових дій у змагальних поєдинках кваліфікованих одноборців.

Висновки

Аналіз змагальної діяльності каратистів високої кваліфікації виявив, що в спортивних поєдинках існують періоди різкого загострення змагальної боротьби, що суттєво відрізняються параметрами техніко-тактичних дій, які використовують спортсмени. Встановлено наявність чітко означених техніко-тактичних стилів ведення каратистами спортивної боротьби: ігрового, темпового, нокаутуючого та універсального.

Виділені модельні характеристики ударних дій руками кваліфікованих каратистів, які складаються з кількості нанесених ударів, які досягли цілі (61 % від загальної кількості ударів), а в періоди різкого загострення змагального поєдинку – з кількості ударів, які суттєво вплинули на хід та результат поєдинку (21%), а також ударів, яка призвели до нокадаунів та нокаутів (18%). Визначено, що найбільш ефективними технічними прийомами, які використовують висококваліфіковані каратисти в період загострення поєдинку, є такі удари ногами - Ороши какато гері гедан (удар п'яткою в ногу). уширо маваши гері (удар ногою з розвороту), маваши гері (удар ногою по колу) та руками - каге цукі (боковий удар рукою), шита цукі (удар рукою знизу), цукі (прямий удар рукою).

Перспективи подальших досліджень

Дані наукової та науково-методичної літературі по вдосконаленню тренувального процесу в спортивних одноборствах свідчать про позитивний зв'язок між індивідуалізацією спортивного тренування та врахуванням показників змагальної діяльності кращих спортсменів каратистів. Однак на сьогоднішній день залишаються недостатньо дослідженими застосування арсеналу бойових дій спортсменами високої кваліфікації підчас змагань з куміте в Кіокушинкай карате, та проблеми індивідуалізації спортивної підготовки кваліфікованих каратистів з урахуванням специфічних особливостей змагальної діяльності та технічного арсеналу який використовується спортсменами високої кваліфікації у вирішальних поєдинках, що зумовлює актуальність подальшого дослідження.

Список літератури

1. Ability of kata "Sanchin" Kyokushinkai karate to quickly restore the bodies of karate sportsmen after significant physical activity Bogdan Kindzer, Volodymyr Saienko, Anna Diachnko. Journal of Physical Education and Sport® (JPES), 18(1), Art 4, pp. 28 - 32, 2018 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES
2. А. Горбильов. Становлення школи Киокушинкай // Додзю: військові мистецтва Японії, 2000, № 4, с. 17-38
3. Блюминг Й.Откровения «зверя из Амстердама» о Кодокане и Кёкусинкае / ЙонБлюминг // Додзё: воинские искусства Японии. – 2003. – С. 12–15.
4. Кіндзер Б.М., Кіндзер Г.Б. Використання сучасних комп'ютерних та цифрових технологій у навчальній (тренерській), викладацькій та змагальній діяльності в східних одноборствах (на прикладі Киокушин карате) //Теорія та методика фізичного виховання № 8 – 2007 – С.41-45.
5. Кіндзер Б. Фізична підготовленість кваліфікованих спортсменів-каратистів на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань з «Куміте» / Б. М. Кіндзер, В.О. Бережанський // Единоборства. – 2016. – № 1. – С. 86–89.
6. Кіндзер Б. Оцінка функціонального стану кваліфікованих спортсменів – каратистів / А. Дунець-Лесько, Л. Вовканич, Б Кіндзер // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2009. – Вип. 13. – С. 67–70.
7. Кіндзер Б. Модельні характеристики найсильніших спортсменів у киокушинкай карате України (чоловіки) / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії: зб. наук. пр. XX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 95–98.
8. Ермаков С.С. Техничко-тактическая подготовка спортсменов-юниоров в киокушинкай» каратэ при помощи специальных технических средств / Ермаков С.С., Бойченко Н.В. // Физическое воспитание студентов № 4. – 2010 – С.30-37.
9. Ермаков С.С. Техничко-тактическая подготовка спортсменов в киокушинкай» каратэ при помощи специальных технических средств / Ермаков С.С., Бойченко Н.В. // Физическое воспитание студентов № 4. – 2010 – С.37-58.
10. Нікітенко С.А. Діагностика швидкісно-силових характеристик ударів каратистів у структурі ситуаційних й індивідуальних комбінацій / С.А.

- Нікітенко, А.О. Никитенко, П.Ю. Дзямко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2006. — № 5. — С. 59-62. /
11. Саєнко В. Г. Максимальна сила поодинокого удару рукою у каратистів-важковаговиків / В. Г. Саєнко // Спортивний вісник Придніпров'я: Зб. наук. пр. — Д.: ДДІФКіС, 2008. — № 1. — С. 79-82.
 12. Саєнко В. Г. Побудова тренувального процесу спортсменів в Кіокушинкай карате / В. Г. Саєнко, Л. В.Волков. — Луганськ, 2012. — 92 с.
 13. Саєнко В. Г. Сила ударів ногами у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з Кіокушинкай карате / В. Г. Саєнко // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. — Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. — № 8. — С. 111-114.
 14. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / [Под редакцией А.Ф. Шарикова и О.Б. Малкова]. — М.: Физкультура и Спорт, 2007. — 224 с.
 15. Черноштан А. Г. Система киокушинкай каратэ. — монографія. : основы воинского ремесла, воинского искусства / А. Г.Черноштан, Р. Ф.Ахметов. —Луганск, 2011. — С. 42.

References

1. Ability of kata "Sanchin" Kyokushinkai karate to quickly restore the bodies of karate sportsmen after significant physical activity BOGDAN KINDZER, VOLODYMYR SAIENKO, ANNA DIACHENKO. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(1), Art 4, pp. 28 - 32, 2018 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES
2. A. Gorbilov. Formation of the Kyokushinkai school / / Dojo: martial arts of Japan, 2000, № 4, p. 17-38
3. Blooming J. Revelations of the "beast from Amsterdam" about the Kodokan and Kyokushinkai / YonBluming // Dojo: martial arts of Japan. — 2003. - P. 12–15.
4. Kindzer BM, Kindzer GB. The use of modern computer and digital technologies in educational (coaching), teaching and competitive activities in martial arts (on the example of Kyokushin karate) // Theory and methods of physical education № 8 - 2007 - P.41-45.
5. Kindzer B. Physical training of qualified karate athletes at the stage of direct preparation for the main competitions with "Kumite" / BM Kindzer, VO Berezhansky // Martial Arts. - 2016. - № 1. - P. 86–89.
6. Kindzer B. Assessment of the functional state of qualified athletes - karate / A. Dunets-Lesko, L. Vovkanych, B. Kindzer // Young Sports Science of

- Ukraine: collection. Science. etc. in the field of phys. education, sports and human health. - Lviv, 2009. - Issue. 13. - P. 67–70.
7. Kindzer B. Model characteristics of the strongest athletes in Kyokushin karate of Ukraine (men) / Bohdan Kindzer // Problems and prospects of science at the beginning of the third millennium in Europe and Asia: collection. Science. pr. XX International. scientific-practical internet conference Pereyaslav-Khmelnysky University. - Pereyaslav-Khmelnysky, 2015. - P. 95–98.
 8. Ermakov SS Technical and tactical training of junior athletes in Kyokushinkai "karate with the help of special technical means / Ermakov SS, Boychenko NV // Physical education of students № 4. - 2010 - P.30-37.
 9. Ermakov SS Technical and tactical training of athletes in Kyokushinkai "karate with the help of special technical means / Ermakov SS, Boychenko NV // Physical education of students № 4. - 2010 - P.37-58.
 10. Nikitenko SA Diagnosis of speed-force characteristics of karate strikes in the structure of situational and individual combinations / S.A. Nikitenko, AO Nikitenko, P.Yu. Dzyamko // Pedagogy, Psychology and Medical Biology. probl. phys. education and sports. - 2006. - N 5.— P. 59-62. /
 11. Saenko VG Maximum force of a single punch in heavyweight karate / VG Saenko // Sports Bulletin of the Dnieper: Coll. Science. pr. - D.: DDIFKiS, 2008. - № 1. - P. 79-82.
 12. Saenko VG Construction of the training process of athletes in Kyokushinkai karate / VG Saenko, L. B.Волков. - Lugansk, 2012. - 92 p.
 13. Saenko VG The force of kicks in athletes of different qualifications who specialize in Kyokushinkai karate / VG Saenko // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: a scientific monograph edited by prof. Yermakova SS - Kharkiv: KhDADM (XXPI), 2007. - № 8. - P. 111-114.
 14. Tactical and technical characteristics of the fight in martial arts / [Edited by AF Sharikova and OB Malkova]. - M.: Физкультура и Спорт, 2007. - 224 с.
 15. Chornoshtan AG Kyokushin karate system. - monograph.: osnovy voinskogo remesla, voinskogo iskusstva / AG Chornoshtan, RF Akhmetov. -Lugansk, 2011. - P. 42.

**КОРДОЦЕНТРИЗМ У РУХОВОМУ ОСМИСЛЕННІ СВІТУ
УКРАЇНЦЯМИ
(АСПЕКТИ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ
В СИСТЕМІ ХОРЕОГРАФІЧНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
В УКРАЇНІ)**

**CORDOCENTRICISM IN THE MOVEMENT COMPREHENSION OF
THE WORLD BY UKRAINIANS
(THE ASPECTS OF NATIONAL AND PATRIOTIC EDUCATION IN THE
SYSTEM OF CHOREOGRAPHIC AND PEDAGOGICAL EDUCATION
IN UKRAINE)**

Людмила Андросчук¹, Ольга Бикова¹, Сергій Куценко¹, Інна Терешко¹

¹*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини Умань, Україна*

Ключові слова: кордоцентризм, українці, рух, фольклорний танець, народний танець, класичний танець, національно-патріотичного виховання, майбутній вчитель хореографії, хореографічно-педагогічна освіта.

Key words: cordocentrism, Ukrainians, movement, folk dance, national dance, classical dance, national and patriotic education, future teacher of choreography, choreographic and pedagogical education.

Анотації

У статті розглянуто кордоцентризм у руховому осмисленні світу українцями. Виокремлено характерні особливості українського кордоцентризму та обґрунтовано спрямованість кордоцентричного коду на самостворення людини. Проаналізовано світоглядні вчення Григорія Сковороди, Памфіла Юркевича, Миколи Костомарова. Розглянуто кордоцентризм як одну з характерних рис українського народу, що відображена в танцювальному фольклорі. Проаналізовано українські фольклорні танці та приклади виявлення кордоцентризму в традиційних танцювальних формах. Висвітлено особливості хореографічної творчості українців, що ґрунтується на концепції кордоцентризму, яка узагальнює духовний зв'язок поколінь. Розглянуто національну своєрідність народного хореографічного мистецтва та кордоцентричне світобачення у відображенні стосунків між людьми засобами українського народного танцю. Проаналізовано репертуару Національного заслуженого академічного ансамблю танцю України імені Павла Вірського як приклад ментального коду українського народу в хореографічному мистецтві. Представлено український балет як взірць втілення ідеї кордоцентризму із збереженням специфіки національної самосвідомості. Запропоновано практичні аспекти національно-патріотичного виховання майбутнього вчителя хореографії. В статье рассмотрен кордоцентризм в двигательном осмыслении мира украинцами. Выделены характерные особенности украинского кордоцентризма

и обоснованно направленность кордоцентрического кода на самосоздание человека. Проанализированы мировоззренческие учения Григория Сковороды, Памфила Юркевича, Николая Костомарова. Рассмотрено кордоцентризм как одну из характерных черт украинского народа, которая отображена в танцевальном фольклоре. Проанализированы украинские фольклорные танцы и примеры выявления кордоцентризма в традиционных танцевальных формах. Освещены особенности хореографического творчества украинцев, основанные на концепции кордоцентризма, которая обобщает духовную связь поколений. Рассмотрено национальное своеобразие народного хореографического искусства и кордоцентрическое мировоззрение в отражении отношений между людьми средствами украинского народного танца. Проанализирован репертуар Национального заслуженного академического ансамбля танца Украины имени Павла Вирского в качестве примера ментального кода украинского народа в хореографическом искусстве. Представлен украинский балет как образец воплощения идеи кордоцентризма с сохранением специфики национального самосознания. Предложены практические аспекты национально-патриотического воспитания будущего учителя хореографии.

The article considers cordocentrism in the movement comprehension of the world by Ukrainians. The characteristic features of Ukrainian cordocentrism are singled out and the orientation of the cordocentric code on human self-creation is substantiated in this article. The worldview of Gryhorii Skovoroda, Pamfil Yurkevich, and Mykola Kostomarov are analyzed. Cordocentrism is considered as one of the characteristic features of the Ukrainian people, which is reflected in dance folklore. Ukrainian folk dances and samples of cordocentrism in traditional dance forms are analyzed. The peculiarities of the choreographic work of Ukrainians are highlighted, which is based on the concept of cordocentrism, which generalizes the spiritual connection of generations. The national originality of folk choreographic art and cordocentric worldview in the reflection of relations between people by means of Ukrainian folk dance are considered. The repertoire of the National Honored Academic Dance Ensemble of Ukraine named after Pavlo Virskii as an example of the mental code of the Ukrainian people in choreographic art is analyzed. Ukrainian ballet is presented as a model for the embodiment of the idea of cordocentrism while preserving the specifics of national identity. Practical aspects of national-patriotic education of the future teacher of choreography are offered.

«Я в серці маю те, що не вмирає»
Леся Українка

Вступ

Споконвіку відмінною рисою українців була волелюбність, прагнення до свободи. Відомі світу також щирість, душевність і українське милосердя, жертвність і віра в Бога. Всі ці зв'язані між собою концепти є складовими українського кордоцентризму. З точки зору гуманітарних наук, кордоцентризм тлумачиться як результат емоційного пізнання людиною себе у світі, що зумовлює взаєморозуміння, доброзичливість, почуття гідності тощо та допомагає самоідентифікувати себе у соціумі. Центром

українського кордоцентризму є серце, як основа самого буття українців. Саме ця філософська парадигма, наводить на думку про те, що кордоцентризм є провідною рисою української ментальності.

Мета дослідження – описати особливості кордоцентризму в хореографії України та представити практичний досвід використання ідеї кордоцентризму в практиці підготовки майбутнього вчителя хореографії.

Результати дослідження

Український кордоцентризм – вчення про перевагу ірраціонального над раціональним, духовного досвіду (містичного переживання, інтуїтивного осягнення) над логіко-дискурсивним мисленням; теорія тотожності людської і духовної реальності, де людське зводиться до духовного і духовне висувається на перший план [23].

Кордоцентричний код спрямований на самостворення людини в контекстах долі, духу, розуміння принципів духовності, емоціоналізму, національного менталітету. Саме робота серця, душі є не лише осередком емоційної чуттєвості людини, але й сутністю пізнавальних дій душі людини, центром її духовного, громадянського життя. Антропологічні вчення Григорія Сковороди (1722–1794) пов'язані з «філософією серця», в якій філософ трактує серце як основу фізичного та духовного життя людини, яка є ключем до вирішення усіх проблем, до пояснення усіх загадок буття [2; 53].

Памфіл Юркевич (1827–1874) створив власну філософську систему, в якій послідовно виклав християнське вчення про «серце» як найглибшу основу людського ества, джерело релігійної віри. Він розглядає серце як центр всього тілесного та духовного, джерело прагнень, бажань і задумів [20].

За Миколою Костомаровим (1817-1885) «людина здатна любити тільки дух. Фізичне, саме по собі, – неприступне для її серця. Творець об'являється людині в її серці. Серце людини прагне у всіх явищах фізичного світу всюди бачити дух». Українці прагнуть «одухотворити весь світ», «українці цінують особисту свободу». [12; 14].

Кордоцентризм – одна з характерних рис українського народу, що відображена в танцювальному фольклорі і включає в себе ідею цілісної людини як єдності духу, душі й тіла, духовного народження та вдосконалення. Фольклорний танець – це засіб духовного спілкування людей. Кожному танцюючому він дає можливість для щохвилинного

душевного відчуття і тілесного усвідомлення себе, служить свого роду молитвою, вищою формою неусвідомленого буття.

Фольклорний танець як твір мистецтва створюється безпосередньо в процесі виконання – відтворення – інтерпретації – використання. До цього в ньому немає будь-яких конкретних сталих рухів, їх метроритму, тривалості, просторових переміщень, характеру поведінки та ін. Танцюрист, використовуючи знайомі тілорухи, прагне виразити себе, свою «душу», свою «філософію життя». Танцюючи, він опирається виключно на свої психофізичні можливості, інтонує (вимовляє) рух по-своєму, всіляко підкреслює свою особистісну індивідуальність. Виконавець сам створює і здійснює танцювальну дію в часі, складає рухи в певну просторову композицію, наповнює її своєю індивідуально-особистісною поведінкою. У фольклорному танці кожен виконавець має свій характер, свою манеру художньої поведінки, виражає свою природну сутність. Навіть при однаковій просторово-композиційній схемі кожен танцюючий виступає від свого імені, висловлює свою особисту індивідуальність. Не випадково в народі кажуть, що копіювати рухи іншої людини вважається непристойним і навіть небезпечним, бо наслідувати рухи іншої людини – брати на себе її гріхи та хвороби [15].

Тілесний матеріал та якість його руху у нерозривній єдності визначають внутрішню видову диференціацію танцю, становлять систему хореографічної мови. Сприймання світу крізь серце – осередок духовності індивіда, виявляється у винятковій природності та ширості фольклорного танцю.

Весняні обрядові хороводи «Подоляночка», «Воротар», «Кривий танець», «Шум», «Жучок», «Вінок», «Вербовая дощечка» та інші були, за словами І. Франка: «колективним вибухом почуттів, збірною імпровізацією, яка одночасно була співом, танцем і пантомімою... обрядові пісні виконувалися в такт танцю, в супроводі характерних рухів» [22; с. 63]. У хороводах втілена жіноча «українська душа», жіночий модус українського кордоцентризму. Різноманітна пластична хороводна спадщина (колові рухи (простий танцювальний крок, припадання, упадання, перемінний крок та ін.), рухи голови, рук, корпусу передають великодушність, витонченість, відкритість, вірність, гуманність, життєлюбність, ніжність, привітність, чутливість, щирість української жінки. Рухи і малюнки (кола, півкола, лінії, арки, ворота, безкінечники, зірочки), що виконуються в ході хороводів, моделюють знаково-символічну систему, необхідну для адаптації людини в світовому просторі. Учасниці хороводів, несвідомо, а для себе, закликають весну, швидке розпускання

дерев, добрий ріст зелені, городини й навіть передбачають поєднання молодіжних пар, прихід кохання і добробуту.

Фольклорний побутовий танець також не має своєї певної форми, певної сталості рухів і малюнку. У ньому є в достатній кількості своєрідних па, щоб створити цілу танцювальну рухливу картину, в якій творча уява виконавців виявляє душу. Побутові танці «Полька», «Ойра», «Карапет», «Гречаники», «Очерет», «Козачок», «Яків», «Краков'як», «Страдання», «Баламут», «Плескач» та ін. мають безліч варіантів, і кожен із них неповторний та унікальний. Навіть, у одних танцюристів, при кожному новому виконанні танцю часто змінюється (чи з'являється) якась нова деталь (новий рух, малюнок, нова фігура). Це ще раз доводить, що імпровізаційність – один з основних принципів художнього методу традиційного хореографічного фольклору.

У виконавській практиці побутових танців закріплені плавні прикладання рук до грудей (до серця), ритмізовані хитання головою, а також повороти учасників один до одного, що символізують емоційне єднання. Стримані, з обмеженою амплітудою «тинки» та «голубці», «простий», «приставний», «потрійний», «перемінний» танцювальні кроки та різні «притупи», «присідання», «оберти», рухи «колупалочка», «вихилясник», «моталочка», «припадання» та ін. передають такі риси характеру українців як великодушність, доброта, дружелюбність, емоційність, вірність, працьовитість, цілеспрямованість, чуттєвість, щедрість, вміння бути вдячним, вміння любити, вміння розуміти, вміння прощати і ін.

В українському кордоцентризмі найбільш яскраво виражена волелюбність українського народу, його прагнення до правди і свободи. Саме у автентичних козацьких танцях гопак, козак, гайдук, чумак, тропак втілюються такі образно-пластичні втілення властивостей чоловічої душі, як широта, благородство, відвага, мужність, рішучість, безстрашність, формотворчий дух. У своїй основі – це імпровізаційні танці, які виконували лише чоловіки і у яких основна роль відводилася індивідуальній творчості. Виконавці «вистрибували, робили вихиляси, витинали голубці, забивали гопака та сідали гайдука» – хто кого перетанцює [8]. У залежності від того, які можливості надають певні тілесні канони, засоби художнього висловлення у козацьких танцях набувають багатоваріантності, варіюючись від простих наслідувальних (зображальних) до віртуозних (виразних) рухів. Досвідчені козаки знали логіку танцю: вони починали рухатися повільно, відкриваючи танець простими кроками і закінчуючи наскоками й карколомними стрибками. Танцюристи взаємодіяли один з одним, намагаючись відчувати партнера, розкрити його задум, підлаштуватися під нього.

Таким чином, фольклорний танець – це своєрідний «серцевий вибух», через який передаються емоції, почуття, настрої. У ньому прихована народна мудрість, життєва філософія кордоцентризму, вироблена й перевірена століттями естетика, психологія творчості, художня режисура і, звичайно, своєрідна танцювальна технологія.

Танець належить до найбільш стародавніх видів мистецтва, в якому засобом створення образу є рухи і положення людського тіла [1; с. 503]. Хореографічна лексика, малюнки танцю, драматургія хореографічного дії, акторська майстерність виконавця утворюють зовнішню форму, яка через осмислення типовості і індивідуальності художнього образу наповнюється символічним змістом, який узагальнює світосприйняття та світорозуміння автора твору та філософією серця віддзеркалюється в свідомості глядача. Концепція хореографічного твору є певним способом розуміння явищ балетмейстером-постановником і їх трактування засобами хореографічного мистецтва на основі творчої ідеї. [11; с. 17]. Хореографічна творчість українців ґрунтується на концепції кордоцентризму, яка узагальнює духовний зв'язок поколінь.

Цінність твору мистецтва виражається в його здатності викликати у найбільшій кількості глядачів глибокі емоційні переживання, торкнутися серця кожного і витягнути архетипний ідеал з несвідомого через індивідуальну свідомість в колективне.

Танцювальне мистецтво має свої особливості. У ньому, в якості головного засобу створення художніх образів, використовуються своєрідна емоційно-виразна мова. Витоки цієї мови кореняться в характерних рухах, що виникли у реальному житті. Народний танець є формою спілкування представників різних поколінь та культур, формою діалогу і взаємопорозуміння на духовному рівні. Кордоцентризм танцювальної культури, як осередок духовного багатства, найбільш яскраво виражений волелюбністю українського народу, його прагненням до правди і свободи, що проявляється в емоційності, душевності, доброзичливості, милосерді та щирості.

Протягом багатьох віків український народ створював традиції, в яких відображається національний характер, патріотизм та волелюбність. Джерелом таких традицій є народна творчість, покликана формувати духовні цінності та національну приналежність нинішнього та майбутнього покоління. Автентикою народного танцю є життєвий уклад народу, його звичаї, моральна чистота, етика, вірування, які сприяють досягненню гармонії фізичного і духовного, розвивають здатність до естетичного сприйняття краси людського розуму і тіла в танцювальному русі. Саме народну хореографічну культуру можна вважати стрижнем системи, яка

об'єднує єдиними цілями формування та виховання людини. Тісний зв'язок із життям народу народжує правдиві образи танцю, багатогранна мова якого, є змістом духовного життя, засобом художнього та морального виховання на народній основі. Мистецтво народної танцювальної культури – один із універсальних і оптимальних шляхів осягнення народних традицій, побуту, культури та історії загалом, через взаємодію з естетичними явищами та моральними нормами в духовному житті, повсякденній праці та спілкуванні з мистецтвом. Створюючи правильне бачення та пізнання світу в цілому, українське хореографічне мистецтво акумулює такі моральні категорії, як відповідальність, обов'язок, честь, совість, терпимість, любов, повагу, співпереживання та виступають засобом формування нації.

Найважливішою ознакою народу, як відомо, є національний характер. Національна специфіка є результатом впливу цілого ряду чинників. До головних із них треба віднести історичний шлях розвитку народу, умови, в яких він живе та основну спрямованість його діяльності. Ці чинники найактивніше впливають на національне мистецтво, додаючи йому специфічних рис. Національний характер виявлявся і в різних сферах життя, у тому числі і в народних танцювальних традиціях. Національною своєрідністю народного хореографічного мистецтва, обумовленою кордоцентричним світобаченням, є відображення стосунків між людьми: вираз братерської солідарності народів, готовність захищати свою Батьківщину; відносини у праці, у побуті, у суспільному житті, взаємини між закоханими, між представниками старшого покоління і молоддю. Характер і змістовність народно-сценічного танцю обумовлені його призначенням у житті, тим, що він виражається і стверджується в емоційно-образній формі. Йому властиві перевага внутрішніх мотивів життя, визнання цінностей, соборність, історична пам'ять як здатність відчувати свою приналежність до минулого і свідомість відповідальності за майбутнє. Що і є нічим іншим як життя крізь відчуття серцем.

Ментальний код українського народу можна простежити на прикладі репертуару Національного заслуженого академічного ансамблю танцю України імені Павла Вірського. За роки існування ансамбль заявив про себе як колектив надзвичайного рівня майстерності, що зберігає та примножує спадщину автентичної хореографічної культури українців. За період роботи в колективі П. Вірський, глибоко, по філософському розкривав народні теми, в яких відображена вся суть українського кордоцентризму. Засобами художніх образів він вдало демонстрував духовний світ українського народу, красу української дівчини, героїзм та відданість козаків українському народу, щирість, співчуття та відвагу.

Найвідомішими з них є такі твори як «Гопак», «Ми з України», «Запорожці», «Ми пам'ятаємо», «Червона калина», «Чумацькі радощі», «Чого верба плаче», «Ой, під вишнею», «Хміль», «Повзунець» та ін. [3,7,13].

Усі вони сповнені лірикою, емоційною чуттєвістю, прагненням до свободи, героїзмом, особливим ставленням до природи та суспільства, насичені ціннісними орієнтирами, на яких виховувалося не одне покоління українців. Непересічний кордоцентризм в основі хореографічних творів вдало поєднується з жанрово-стильовими орієнтирами народного танцю. У своїх постановках балетмейстер прагнув досягнути всю глибину людської духовності. Звертаючись до глобальних тем, ціннісно-моральної та емоційно-естетичної спрямованості, П. Вірський зумів у повній мірі продемонструвати кордоцентричну основу українського народно-сценічного танцю.

Хореографічна спадщина України на ґрунті народного фольклору є її духовним відображенням, проявом ментальності в танцювальних артефактах, створених за семантичними кодами нації. Основна ідейна парадигма української хореографічної культури полягає в розкритті й утвердженні її ментальності, основних рис соціально-побутового та духовного життя на теренах філософської традиції кордоцентризму, питомої української «філософії серця». Оскільки нація пізнається у своїй культурі, український танець беззаперечно втілює в собі концепт українського кордоцентризму, сповнений глибоким змістом та невичерпним моральним і естетичним потенціалом мудрості, національною ідеєю, емоціональним характером та духовним світоглядом.

Повноту відображення української філософії серця можна побачити в витворах мистецтва, особливо це стосується музики, поезії й танцю. Яскравим взірцем кордоцентризму із збереженням специфіки національної самосвідомості є українській балет.

Варто відмітити, що український балет бере свій початок ще у XVIII ст., але розвиток отримує у першій половині ХХ ст., коли вперше в історії балетного театру було об'єднано класичну та українську народно-сценічну хореографію, що стало фундаментом для створення своєрідної танцювальної лексики національних балетних вистав. Водночас розвиток різних жанрів інструментальної музики на початку ХХ ст. сприяв появі на українській сцені симфонічних класичних балетів в яких відомі на той час балетмейстери прагнули передати високий поетичний і філософський зміст піднесених моральних переживань української душі.

Тому національний класичний балет «Лілея» К. Данькевича і балетмейстера Г. Березової, прем'єра якого відбулася в серпні 1940 року на сцені Київського оперного театру імені Т. Шевченка, став не лише закономірним продовженням національних класичних музично-театральних традицій, а й якісно новим етапом у розвитку українського балетного театру [5].

За основу сценарію балетної вистави лібретистом В. Чаговцем взято мотиви поезій Т. Шевченка («Лілея», «Сліпий», «Утоплена», «Русалки», «Княжна», «Марина», «Відьма»). Звернення до творчості Т. Шевченка було не випадковим. Адже Великий Кобзар став постаттю, яка заявила всьому світові про українське національне «Я», постаттю, яка до кінця свого життя формувала це національне ідентичне «Я» через свої почуття до батьківщини, до народу, через віру в Бога. Осередком цього вірування і почуттів є серце, яке виступає засобом мислення, самоусвідомлення, переживання тощо. Все це здійснило вагомий вплив у становленні українського національного балету.

Для відтворення змісту вистави, Г. Березова працювала з фольклорним надбанням В. Верховинця, з новаторськими відкриттями П. Вірського, весь час консультувалась у М. Соболя. Це дозволило надати хореографічній композиції своєрідної пластичної інтонації, що посприяло збереженню основної філософської теми балету – зображення характеру українського народу, його волелюбності, рішучості у боротьбі за правду і свободу.

Задля передачі душевного стану героїв, Г. Березова, з одного боку намагалась зберегти канони дієвого танцю, виражальним засобом якого є пантоміма, з іншого зуміла передати весь драматургічний розвиток вистави через характерний танець, відмовляючись від пантоміми. От як про це писав театральний критик та мистецтвознавець А. Гозенпуд: «Постановник знайшов чіткі і визначені форми, в яких живе спектакль, і головне, балет пройнятий українською танцювальною стихією» [4].

На вимогу балетмейстера, танцівники мали не тільки виконувати свої партії виразно і технічно а й наповнювати хореографічну партитуру акторською грою і психологічною достовірністю [10]. Для більш правдивої відповідності портретних характеристик героїв та сценічної дії балетмейстер вдається до залучення народних форм танцю в образну систему вистави. Саме такий синтез класичних і фольклорних елементів якнайкраще відповідав стилеві музичної партитури, давав можливість передати мовою танцю сутність та значимість поезики Шевченка для українців. На думку В. Пасютинської, становлення чоловічого та жіночого танців українського національного балету відбувалось саме в балеті

«Лілея». «Поєднання народного танцю з елементами класичного збагатило жіночий танець в українському балеті, надало йому неповторного національного колориту» [16; с. 174].

У балетній виставі Г. Березової на прикладі життя Лілеї змальована не скільки еволюція жіночого архетипу в творчості Т. Шевченка (тендітна та покірنا – «Наймичка», «Катерина»), скільки через пластичну мову танцю відтворено рішучий й мужній характер українського народу («Марина», «Сліпа»). Підтвердження цього можна побачити у танцювальних варіаціях, що будувались на дрібних партерних рухах на пальцях (сюїві), своєрідно переінтованих українських дрібушечках... «піднятих на пунти типових для українського народного танцю рухів – вихилястик, вірьовочка, припадання, на коротеньких па-де-ша, що переходили в сіссонни; на грандіозних обертаннях, підказаним народним танцем» [5], що надавало усій виставі неповторної української ментальності.

Проблема художнього образу в балетній виставі хвилювала не лише балетмейстера а й композитора. Незважаючи на те що сценарій балету побудовано на різних творах Кобзаря, К. Данькевичу вдалося сотворити цілісний музичний твір, який був драматично насиченим і танцювальним. «Ідучи від народнопісенної основи, композитор створює широке симфонічне полотно з яскравими музичними характеристиками» [18; с. 15].

Взявши за основу лейтмотиву українську народну пісню «Ой, зійди, зійди зіронько та вечірняя» він симфонізував її та збагатив новими барвами. Це стало своєрідним ключем до розкриття характерів головних персонажів та напружених сцен балетної вистави. Досліджуючи музичну партитуру балетної вистави можна почути й інші мотиви народних пісень: «Коло млина, коло броду два голуби пили воду», «Тихо, тихо Дунай воду несе», «Туман яром котиться» тощо. Вся музика балету «Лілея» немовби проникнута співучістю та ліризмом поезії Кобзаря.

Балетна вистава «Лілея» була і залишається справжньою окрасою українського національного балету. Втілити хореографічний образ Лілеї протягом двох століть намагались багато балетмейстерів і танцівниць. Від одної постановки балету до іншої танцювальні партії ставали більш технічними, віртуозними, насичувались більш складними елементами українського народного та класичного танців, але зв'язок із національним танцювальним фольклором залишався, що допомогло танцівникам якомога точніше розкрити характер та образ персонажів «Лілеї». Завдяки потужній співпраці балетмейстерів і танцівників, а також єдності музичної й хореографічної драматургії ми можемо побачити справжню українську дівчину, її внутрішній світ, відчути силу її кохання, пережити біль

і страждання українського народу та не дивлячись ні на що мати в серці віру в його перемогу.

Національна хореографічна культура України є унікальною. Вона простежується в осягненні безмежної душі народу, світобаченні та втіленні її в пластичних образах. Вдала прем'єра «Лілеї» надихнула композитора М. Скорульського на написання клавіру до балету «Лісова пісня». Пройшовши свій нелегкий шлях від створення музичної партитури і лібрето (1936 р.) до власне прем'єри (1946 р.), «Лісова пісня» по праву вважається «брендом українського хореографічного мистецтва».

В основі сюжету прекрасний твір не лише української але й світової класики – драма-феєрія Лесі Українки. Створена поетесою лише за три тижні «Лісова пісня» увібрала в себе красу людських взаємин, жадання щастя, силу великого кохання. Як зауважує М. Загайкевич, «Лісова пісня» далеко виходить за межі звичайної казки-феєрії. Фантастика, поетичні алегорії, тісно поєднуються в ній з правдою живих людських почуттів, з глибокими філософськими узагальненнями. [9; с.124].

Лібрето балету написала Наталя Скорульська, донька М. Скорульського. Солістка балетної трупи Київського державного театру опери та балету ім. Т. Г. Шевченка, вона захопилася ідеєю написання сценарію балету. Разом із батьком вони робили перші кроки над створенням хореографічних образів феєрії. «Почалися години і дні захоплюючої праці: я танцювала батькові то Мавку, то Перелесника, то сніжинок – як я їх розуміла; потім він награвав мені етюди і я пробувала танцювати під них» [19].

Від самого початку роботи над клавіром, композитор приділив велику увагу музичному фольклору Волині, адже саме там відбувається дія драми. Музика М. Скорульського наповнена мелодійністю й романтичністю. Майстер оркестровки, він ввів у клавір балету мелодії розміщені самою поетесою в Додатку до «Лісової пісні». Особливо багато їх у партії Лукаша, у якій центральне місце посідає сопілковий лейтмотив кохання, побудований на інтонаціях мрійливої веснянки [19].

Перша версія вистави за балетної редакції С. Сергеева виявилась на жаль, лише пантомімічною балетною драмою забарвленою елементами класичного танцю. Всю повноту розкриття художнього задуму отримала «Лісова пісня» у постановці В. Вронського. Балетмейстеру вдалося передати філософський зміст твору Лесі Українки, відтворити емоційний колорит, зберегти основні образи і сюжетні ситуації, внутрішню логіку і послідовність драматургічного розвитку, в якому справжнє переплітається з ірреальним.

Хореографічне полотно вистави наповнено елементами українського народно-сценічного танцю з лексикою класичного, що сприяло відображенню романтичної образної палітри твору. Тонкий і ліричний світ Мавки втілено пластичними рухами класичного танцю, лише для збереження драматургії твору, і забарвлено інтонаціями народної хореографії. Характерні для партії Мавки жете, легкі перебіжки на пальцях, м'які, плавні лінії в епізодах, де розкривається її потяг до людей, до світу Лукаша, зливаються з рухами українських дівочих танців – «дрібушечками», обертаннями тощо [14]. Її образ – це чистота й ніжність почуттів, це самовідданість і жертвовність, це неосяжна краса української душі.

Важливу роль у створенні картини ранньої провесни та тонкої психологічної атмосфери вистави відіграють міфологічні сили природи. Унікаючи балетної казковості, В. Вронський напрочуд вдало втілив їх хореографічний образ. «Мрійливі хороводи русалок, бурхливі танці дзвінкого весняного потоку – «Того, що греблі рве», – побудовані на високих стрибках, турах, що чергуються у повітрі із кабріолями та сот де басками, його залицання до Русалки Водяної, яка то граціозно, ковзаючими глісадами лине до нього, то кокетливо, грайливо ухиляється від обіймів, лаконічні зображення старого сердитого Водяника, Потерчат та інших водяних духів» [17] – все це додає емоційного колориту виставі та підкреслює красу кохання головних героїв.

Вдала підібрана хореографічна лексика для передачі образу Мавки, акцентує увагу глядача, як на рівні людської душі, виникає найпрекрасніше, найніжніше людське почуття, що говорить мовою самого серця. Творцям «Лісової пісні» вдалося втілити узагальнено-поетичні образи міфологічних персонажів драми, відобразити внутрішній світ героїв та події, які нерозривно зв'язані з істиною людських переживань та з бездуховним, міщанським сприйняттям безтурботного існування.

Вершиною єдності музики та візуалізації почуттів через пластику людського тіла стала «Лісова пісня», хореографічний серпанок якої виткано з мелодій серця, щоб приховати проникливий погляд вічності – чи Мавки, котра має в серці те, що не вмирає.

Отже, український національний балет відіграє важливу роль у самоідентифікації українців через філософію серця, яку закладено і в музику українських композиторів, і в пластичні малюнки балетмейстерів, і в поетику лібретистів. Хореографічні образи, які втілюють творці вистав, сповнені чуттєво-емоційної виразності, особливого світосприйняття, моральності. Відтак, український національний балет уособлює ту грань української ментальності, що

побудована на ідеї цілісної людини як триєдності, жертвовності й духовного народження, патріотизму та прагнення до свободи.

Концептуальні засади кордоцентризму українського хореографічного мистецтва активно впроваджуються в підготовку майбутнього вчителя хореографії кафедрою хореографії та художньої культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини за кількома напрямками:

- Викладання дисциплін хореографічного циклу «Мистецтво балетмейстера», «Теорія та методика роботи з хореографічним колективом», «Теорія та методика класичного танцю», «Теорія та методика народного танцю», «Теорія та методика українського народного танцю», «Теорія та методика сучасного танцю», програмою яких передбачено вивчення та практична реалізація ідей українського хореографічного кордоцентризму.
- Підготовка творчих проєктів «Діти Сонці», «Ой на Івана та й на Купала», «Івана Купала в Софіївці», «Казковий світ Василя Сухомлинського», «Вечори на хуторі біля Диканьки: хореографічна інтерпретація творчості М. Гоголя (фольклор, народно-сценічний танець, класичний танець, сучасний танець)» та ін.
- Введення в репертуар народного аматорського ансамблю сучасного танцю «Візаві» хореографічних композицій «Україна – Кохана, Наречена, Вдова», «Три поради», «Чарівна скрипка», «Туга за Україною», «Contra spem spero!» (балетмейстер-постановник кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри хореографії та художньої культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини Людмила Андрошук).
- Введення в репертуар народного аматорського ансамблю народного танцю «Яворина» хореографічних композицій «Веснянка», «Гопак», «На ярмарку», «В гостях у Солохи», «Як козаки куліш варили» (балетмейстер-постановник кандидат педагогічних наук, доцент кафедри хореографії та художньої культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини Сергій Куценко).
- Проведення на факультеті мистецтв етнофестивалю-ярмарку «Відкритий простір творчості» [21].

Національно-патріотичне виховання майбутніх вчителів хореографії засобами хореографічного мистецтва сприяє формуванню творчої індивідуальності, здатної усвідомлювати роль українського танцювального мистецтва у збереженні кращих традицій української культури, без яких ми як нація та народ розчинимось в океані

глобалізованого світу. Любов до танцю, до українського народу, до національної танцювальної культури змушує нас ідентифікувати свою самобутність та зберігати безцінні скарби України.

Отже, ідеї кордоцентризму відіграють важливу роль в національно-патріотичному вихованні молоді в системі хореографічно-педагогічної освіти в Україні.

Дискусія

Робота серця, душі є не лише осередком емоційної чуттєвості людини, але й сутністю пізнавальних дій душі людини, центром її духовного, громадянського життя. Опираючись на вчення Г. Сковороди, П. Юркевича, М. Костомарова ми проаналізували кордоцентризм в руховому осмисленні світу українцями у фольклорному танці, українській народній хореографії, українському балеті. Взірці хореографічного мистецтва України яскраво демонструють національну своєрідність хореографічної культури через призму кордоцентричного світобачення. Кафедра хореографії та художньої культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини приділяє належну увагу національно-патріотичному вихованню майбутнього вчителя хореографії, реалізуючи національні ідеї кордоцентризму в освітньому процесі ЗВО.

Висновки. Розуміння філософії серця в хореографічному фольклорі, народно-сценічному танці та кращих зразках українського балету сприяє усвідомленню самоідентифікації «Я-українець». Кордоцентричний код спрямований на самостворення людини. Аналіз світоглядних уявлень Григорія Сковороди, Памфіла Юркевича, Миколи Костомарова дозволив розглянути кордоцентризм як одну з характерних рис українців. Особливістю хореографічної творчості українців є те, що вона узагальнює духовний зв'язок поколінь. Національна своєрідність народного хореографічного мистецтва у зв'язку з кордоцентричним світобаченням відображає стосунки між людьми засобами українського народного танцю. Репертуару Національного заслуженого академічного ансамблю танцю України імені Павла Вірського є прикладом ментального коду українського народу в хореографічному мистецтві. Український балет є взірцем втілення ідеї кордоцентризму із збереженням специфіки національної самосвідомості. Усвідомлення ролі філософії кордоцентризму призвело до практичного її втілення при підготовці майбутнього вчителя хореографії в Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини.

Розуміння та практичне використання ідеї кордоцентризму у руховому осмисленні світу українцями сприяє національно-патричному вихованню майбутнього вчителя хореографії в системі хореографічно-педагогічної освіти.

Література

1. Балет. Енциклопедия / сост. Григорович Ю.Н. М. 1981. 623 с.
2. Білецька В. Філософія серця» Г. Сковороди у філософських рефлексіях І. Мірчука. *Філософські обрії*. 2016. № 36. С. 51-60. URL: <http://elib.umsa.edu.ua/bitstream/umsa/1746/1/Biletska%20V.V.pdf>
3. Боримська Г. В. Самоцвіти українського танцю. К.: Мистецтво, 1974. 136 с.
4. Гозенпуд А. «Лілея». *Радянська Україна*. 1945. 24 червня. С. 4
5. Горбатова Н. О. Становлення мистецтва класичного танцю в Україні. автореф. дис... канд. іст. наук: 07.00.01 / Київ, 2004. 23 с.
6. Горбатова Н. Збагачення класичного танцю в національних балетах на українській професійній сцені 30-х років ХХ ст. *Вісн. КНУКіМ: зб. наук. праць*. Вип. 18. К., 2008. С. 18-25.
7. Вернигор Ю. В., Досенко Є. І. Павло Вірський: життєвий і творчий шлях. Вінниця: Нова книга, 2012. 320 с.
8. Довгопол Н. З історії козацького танцю. URL: [re-mag.com.ua /uncategorized /cossacs-dance-gopak.html](http://re-mag.com.ua/uncategorized/cossacs-dance-gopak.html)
9. Загайкевич М. П. Українська балетна музика. Київ: Наук. думка, 1969. 230 с.
10. Коваленко Є. Балет “Лілея” К. Данькевича як взірць хореографічної інтерпретації Шевченкової творчості. *Культурологічна думка: зб. наук. праць*. Київ: Інститут культурології Національної академії мистецтв України, 2014. № 7. 192 с. С. 19-27.
11. Колногузенко Б.М. Мистецтво балетмейстера. Х.: ХДАК, 2007. 85 с.
12. Костомаров М. Дві руські народности. Київ-Ляйпціг. Українська накладня. 1861.111 с.
13. Литвиненко В. А. Зразки народної хореографії. К.: Альтерпрес, 2007. 468 с.
14. Мерлянова О. А. Українські жіночі танці на оперно-балетній сцені. *Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету*. Вип. 19. 2013. Том І. С. 91-95.
15. Науково-дослідна лабораторія «Етнологія Черкаського краю» Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, ф. 1, оп. 3, од. зб. 236, арк. 67. Гут Наталія. с. Легедзине

- Тальнівського району Черкаської області (записано від Крижанівської Марусі, 1928 р. 6. 07. 2004 р.).
16. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца: книга для учащихся. М.: Просвещение, 1985. 223 с.
 17. Пустова. Е. Півстоліття на балетній сцені. *Студії мистецтвознавчі*. 2008. №4 (24). 138 с. С. 78-86.
 18. Семенова Н. М. Національна балетна вистава в українській хореографічній культурі ХХ – початку ХХІ століть: дис... канд. мис-ва: 26.00.04. Харків. 2019. 240 с.
 19. Скорульська Р. Сторінки історії створення та сценічного життя балету Михайла Скорульського «Лісова пісня». *Українське мистецтвознавство: матеріали, дослідження, рецензії*. Зб. наук. праць. Вип. 17: НАН України, ІМФЕ ім. М. Т. Рильського. Київ. 2017. С. 129-142.
 20. Стеценко В. Християнський кордоцентризм «філософії серця» П. Юркевича. *Вісник Львів. ун-ту. Серія філософські науки*. 2010. Вип. 13. С. 29-37.
 21. Факультет мистецтв Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. URL: <https://mpf.udpu.edu.ua/>
 22. Франко І. Зібр. творів: у 50 т. К.: Наук. думка, 1976-1986. Т. 27. с.63
 23. Що таке «кордоцентризм?». URL: <http://www.nearts.in.ua/articles/heart-facts/426.php>

References

1. Balet. *Entsyklopedyia* (1981) / sost. Hryhorovych Yu.N. M. 623 s.
2. Biletska V. (2016) *Filosofiiia sertsia*» H. Skovorody u filosofskykh refleksiakh I. Mirchuka. *Filosofski obrii*. № 36. S. 51-60. URL: <http://elib.umsa.edu.ua/bitstream/umsa/1746/1/Biletska%20V.V.pdf>
3. Borymska H. V. (1974) *Samotsvity ukrainskoho tantsiu*. K.: Mystetstvo. 136 s.
4. Hozenpud A. (1945) «Lileia». *Radianska Ukraina*. 24 chervnia. S. 4
5. Horbatova N. O. (2004) *Stanovlennia mystetstva klasychnoho tantsiu v Ukraini*. avtoref. dys... kand. ist. nauk: 07.00.01 / Kyiv. 23 s.
6. Horbatova N. (2008) *Zbahachennia klasychnoho tantsiu v natsionalnykh baletakh na ukrainskii profesiinii stseni 30-kh rokiv KhKh st*. *Visn. KNUKiM: zb. nauk. prats. Vyp. 18. K.* S. 18-25.
7. Vernyhor Yu. V., Dosenko Ye. I. (2012) *Pavlo Virskyi: zhyttievyi i tvorchyi shliakh*. Vinnytsia: Nova knyha. 320 s.
8. Dovhopol N. *Z istorii kozatskoho tantsiu*. URL: [re-mag.com.ua /uncategorized /cossacs-dance-gopak.html](http://re-mag.com.ua/uncategorized/cossacs-dance-gopak.html)

9. Zahaikevych M. P. (1969) *Ukrainska baletna muzyka*. Kyiv: Nauk. Dumka. 230 s.
10. Kovalenko Ye. (2014) Balet "Lileia" K. Dankevycha yak vzirets khoreografichnoi interpretatsii Shevchenkovi tvorchosti. *Kulturolohichna dumka: Zb. nauk. prats.* Kyiv: Instytut kulturolohii Natsionalnoi akademii mystetstv Ukrainy, № 7. 192 s. S. 19-27.
11. Kolnohuzenko B.M. (2007) *Mystetstvo baletmeistera*. Kh.: KhDAK. 85 s.
12. Kostomarov M. (1861) *Dvi ruski narodnosity*. Kyiv-Liaiptsih. *Ukrainska nakladnia*. 111 s.
13. Lytvynenko V. A. (2007) *Zrazky narodnoi khoreografii*. K.: Alterprpes. 468 s.
14. Merlianova O. A. (2013) *Ukrainski zhinochi tantsi na operno-baletnii stseni*. Naukovi zapysky Rivnenskoho derzhavnogo humanitarnoho universytetu. Vyp. 19. Tom I. S. 91-95.
15. Naukovo-doslidna laboratoriiia «Etnolohiia Cherkaskoho kraiu» Uman-skoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu imeni Pavla Tychyny (2004), f. 1, op. 3, od. zb. 236, ark. 67. Hut Nataliia. s. Lehedzyne Talnivskoho raionu Cherkaskoi oblasti (zapysano vid Kryzhanivskoi Marusi, 1928 r. 6. 07. 2004 r.)
16. Pasiutynskaia V.M. (1985) *Vol'shebnyi myr tantsa: knyha dlia uchashchykh-sia*. M.: Prosveshchenye. 223 s.
17. Pustova E. (2008) *Pivstolittia na baletnii stseni*. *Studii mystetstvoznavchi*. N4 (24). 138 s. S. 78-86.
18. Semenova N. M. (2019) *Natsionalna baletna vystava v ukrainskii khoreografichnii kulturi KhKh – pochatku KhKhI stolit: dys... kand. mys-va: 26.00.04*. Kharkiv. 240 s.
19. Skorulska R. (2017) *Storinky istorii stvorennia ta stsenichnoho zhyttia baletu Mykhaila Skorul'skoho «Lisova pisnia»*. *Ukrainske mystetstvoznavstvo: materialy, doslidzhennia, retsenzii*. Zb.nauk. prats. Vyp. 17 NAN Ukrainy, IMFE im. M. T. Ryl'skoho. Kyiv. S. 129-142.
20. Stetsenko V. (2010) *Khrystyianskyi kordotsentryzm "filosofii sertsia" P. Yurkevycha*. *Visnyk Lviv. un-tu. Seriiia filosofski nauky*. Vyp. 13. C. 29-37.
21. *Fakultet mystetstv umanskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu imeni Pavla Tychyny*. URL: <https://mpf.udpu.edu.ua/>
22. Franko I. (1976-1986) *Zibr. tvoriv: U 50 t. K. Nauk. dumka*. T. 27. s.63.
23. *Shcho take «kordotsentryzm?»*. URL: <http://www.neararts.in.ua/articles/heart-facts/426.php>

ІННОВАЦІЙНІ АКЦЕНТИ ФАХОВОЇ ОСВІТИ УКРАЇНСЬКИХ ПРОФЕСІОНАЛІВ В СФЕРІ СПОРТИВНОЇ ПЕДАГОГІКИ

INOVATIVE ACCENTS OF PROFESSIONAL EDUCATION OF UKRAINIAN PROFESSIONALS IN THE FIELD OF SPORTS PEDAGOGY

Андрій Сущенко¹, Андрій Сватъєв², Олександр Верітов²

¹*Класичний приватний університет, м. Запоріжжя, Україна*

²*Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна*

Ключові слова: фахова освіта, спортивний педагог, інновації, підприємницька культура, гуманістична спрямованість.

Key words: professional education, sports teacher, innovations, entrepreneurial culture, humanistic orientation.

Анотації

У статті розглядаються інноваційні акценти фахової освіти українських професіоналів в сфері спортивної педагогіки. Показано, що розв'язання проблеми формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в підприємницькому форматі має актуальний та перспективний характер.

Доведено, що суттєвим недоліком існуючої практики професійної освіти спортивних педагогів є відсутність сформованого досвіду успішних підприємницьких або навіть квазіпідприємницьких дій у ході навчання та недостатня практика клієнт-центрованого та гуманістично спрямованого контекстного стажування.

Запропоновано специфічні принципи підготовки майбутнього спортивного педагога до професійної діяльності в єдності її проєктувальної та процесуальної складової можуть стати основою для швидкої модернізації фахової освіти, зокрема це такі принципи як-от: диджиталізації; варіативності освітніх траєкторій; ступеневості та кризовості; професійної контекстності.

Авторська концепція підготовки майбутнього спортивного педагога до професійної діяльності впливає з уявлення про унікальний людинотворчий характер, сутність і зміст професії та ґрунтується на положенні, що усвідомлений її вибір є логічним продовженням спортивної самореалізації людини в новій, складнішій за змістом і формами професійно-педагогічній діяльності, яка дає змогу втілити через досягнення своїх учнів усі нереалізовані особисто спортивні бажання та цілі.

В статті розглядаються инновационные акценты специального образования украинских профессионалов в сфере спортивной педагогике. Показано, что решение проблемы формирования готовности будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту к профессиональной деятельности в предпринимательской

формате имеет актуальный и перспективный характер.

Доказано, что существенным недостатком существующей практики профессионального образования спортивных педагогов является отсутствие сформированного опыта успешных предпринимательских или даже квазипредпринимательских действий в ходе обучения и недостаточная практика клиент-центрированной и гуманистически ориентированной контекстной стажировки.

Предложено специфические принципы подготовки будущего спортивного педагога к профессиональной деятельности в единстве ее проектировочной и процессуальной составляющей могут стать основой для быстрой модернизации профессионального образования, в частности это такие принципы как: диджитализации; вариативности образовательных траекторий; ступенчатости и кризисности; профессиональной контекстности.

Авторская концепция подготовки будущего спортивного педагога к профессиональной деятельности следует из представления об уникальном человекосоздающем характере, сущности и содержании профессии и основывается на положении, что осознанный ее выбор является логическим продолжением спортивной самореализации человека в новой, более сложной по содержанию и формам профессионально-педагогической деятельности, позволяет воплотить через достижения своих учеников все нереализованные лично спортивные желания и цели.

The article considers innovative accents of professional education of Ukrainian professionals in the field of sports pedagogy. It is shown that solving the problem of forming the readiness of future specialists in physical education and sports for professional activity in the entrepreneurial format is relevant and promising.

It is proved that a significant disadvantage of the existing practice of professional education of sports teachers is the lack of experience of successful entrepreneurial or even quasi-entrepreneurial actions during training and insufficient practice of client-centered approach and humanistic attitude during professional contextual internships.

The proposed specific principles of preparation of the future sports teachers for professional activity which lie in incorporation of its design and procedural components can become the basis for rapid modernization of professional education. In particular, these principles are digitalization; variability of educational trajectories; gradation and crisis management; professional context engagement.

The author's concept of preparing future sports teachers for their professional activity develops from the idea of the unique human nature, essence and content of the profession and is based on the statement that conscious choice of the profession is a logical continuation of individual's sports self-realization in a new and more complex content and forms of professional pedagogical activity, which allows him or her to fulfill all the unrealized personal sports desires and goals through the achievements of their students.

Вступ

Спортивне та фізкультурне життя планети в нинішні часи вірусної небезпеки набуває додаткової соціальної ваги та масштабу. Інтерес та любов до фізичної культури та спорту об'єднали нині всі країни і континенти без винятку, ставши змістовою складовою економічної, політичної, медійної, ідеологічної та багатьох інших галузей світової

культури. Спортсмени та фізкультурники різного віку та статі – захоплені загальною ідеєю про вихід за оптимальні або максимальні можливості людської природи, гармонійне і всебічно розвинуте людське тіло, еталонну морально-вольову і духовну ментальність – стають шановними представниками не тільки місцевих громад, а й предметом національної гордості цілих країн та потужним атрактором для наслідування. Ці високі ідеали разом з унікальним людинотворчим змістом спортивно-фізкультурної підготовки дали змогу на початку минулого століття народитися і відокремитися низці унікальних професій (тренер, вчитель фізичної культури, викладач, інструктор з виду спорту тощо), які можна умовно об'єднати під понятійним конструктом «спортивний педагог».

Роль та місія цієї умовно інтегрованої професії в життєдіяльності нових поколінь українців, з педагогічної, світоглядної, психофізіологічної та багатьох інших точок зору, мають виключний та мало чим замінний характер, а дослідження сфери професійної освіти майбутніх спортивних педагогів на предмет її оптимізації та модернізації – темою, що має актуально-перспективний характер. Її опрацювання великою кількістю вітчизняних та зарубіжних спеціалістів дає змогу приєднатися до думки, що професія спортивного педагога має полівекторний психолого-педагогічний характер, а кращі тренери або вчителі фізичної культури є носіями практично незчисленної за кількістю та неоднозначними за якістю особистісних і професійних властивостей, станів, знань, умінь, навичок, ціннісних установок, здібностей, компетенцій, які, до того ж, перебувають у постійній модифікації та оновленні.

Слід зазначити, що українська спортивна педагогіка та професійна освіта майбутніх спортивних педагогів початку 20-х років XXI століття переживає системну перевірку на стресостійкість, викликану низкою очевидних причин. Одна з них – впевнений рух COVID 19 по планеті, який за даними наукового центру університету Джона Хопкінса [10] 10цей час вже зібрав біля 958000 жертв, а інша – швидке занурення людства в епоху цифрових технологій, штучного інтелекту, робототехніки, завдячуючи яким наші діти (переважно з числа, так званого, покоління Z [4]) проводять більшість свого вільного часу біля екранів комп'ютерних моніторів та смартфонів.

На щастя, зазначену тенденцію вже давно було видно неозброєним оком, а фахівці зі спортивної педагогіки (вчителі фізичної культури, тренери-викладачі, інструктори тощо) поступово адаптуються до нових умов професійної діяльності, інтенсивно шукаючи способи боротьби за важливу «валюту» сучасності – увагу та інтерес людини до занять фізичною культурою та спортом.

Серед суб'єктів даної боротьби останнім часом виділяються

й представники педагогічної науки в галузі теорії і методики професійної освіти, які опікуються проблемами фахової підготовки наступних поколінь бакалаврів, магістрів та докторів філософії зі спеціальності 017 «Фізична культура та спорт» [9]. Автори виділяють як мінімум два інноваційних акценти сучасної фахової підготовки майбутніх спортивних педагогів: необхідність формування конкурентоздатності та підприємницької культури студентів вищих фізкультурних закладів освіти та розвиток клієнто-центрованої та гуманістично спрямованої ціннісної установки на професію.

Мета даного дослідження – висвітлення теоретичних позицій з даних інноваційних акцентів фахової освіти спортивних педагогів.

Результати власних досліджень

Щодо першого акценту професійної освіти майбутніх спортивних педагогів, а саме необхідності розвитку підприємницької культури студентів, то дійсно – як свідчить наш досвід включеного спостереження за діяльністю зазначеної категорії професіоналів, комерційна складова їх активності є достатньо проблематичною нині з точки зору прибутковості, але привабливою з точки зору потенційної окупності інтелектуальних інвестицій, незначних капіталовкладень на етапі професійної освіти, як правило у закладах вищої освіти та подальшого створення власної справи. Намагаючись прояснити, чи справді випускників нинішніх закладів вищої спортивно-фізкультурної освіти налаштовані створювати «власну справу» було проведено локальне інтерв'ювання організаторів дитячо-юнацького та дорослого спорту, в якому виявилось коректність наших попередніх висновків про необхідність постановки «підприємницько-зорієнтованих» та гуманістичних цілей навчання майбутніх спортивних педагогів як основи їх майбутньої конкурентоздатності.

На запитання “Які відмінності Ви вбачаєте між нинішніми молодими тренерами і тими, що починали працювати 10–20 років тому? Чого, на Ваш погляд, не вистачає нинішнім випускникам спортивно-фізкультурних вишів?” було отримано цікаві відповіді: “на мій погляд, цим молодим людям не вдалося “прищепити” почуття любові до професії, вона не є джерелом натхнення та термінальною цінністю фахівця” (м. Енергодар); “професія тренера – жива робота, це довгий експеримент, який триває протягом всього професійного життя. Нинішні ж спортивні педагоги втратили здатність експериментувати” (м. Запоріжжя); “відмінність нинішніх молодих співробітників нашої організації в тому, що

тренерська робота не є для них сенсом життя. Є таке відчуття, що вони легко змінили б професію на будь-яку іншу, де була б стабільність в отриманні більш високої заробітної плати та мінімальна завантаженість” (зам. директора м. Запоріжжя) тощо.

Контент відповідей на ці та низку інших запитань дали змогу на емпіричному рівні запропонувати гіпотетичні принципи розвитку підприємницької культури студентів, під якою слід розуміти самостійну, ініціативну, систематичну, господарську діяльність із метою одержання прибутку та досягнення економічних та соціальних результатів, що здійснюється підприємцем на власний ризик.

Визначені і обгрунтовані вихідні принципи формування підприємницької культури здобувачів освіти виступають своєрідними правилами, які задають його напрямок, характер та стратегію діяльності суб’єктів освітнього процесу.

Перший принцип – **діджиталізації**, передбачає орієнтацію діяльності усіх суб’єктів освітнього процесу на взаємодію і роботу у цифровому середовищі за умови переведення всіх видів навчальної інформації (текстової, аудіовізуальної) в цифрову форму.

Необхідність появи цього принципу у нашому дослідженні обумовлюється структурними змінами у суспільстві, пов’язаними із тим, що соціальне життя сьогодні значною мірою будується навколо цифрового зв’язку та інформаційної інфраструктури [6; 8].

У таких умовах стає неминучою та незворотною глибока трансформація підприємництва і бізнесу, за рахунок широкого використання цифрових технологій для презентації стартапів, оптимізації бізнес-процесів, поліпшення взаємодії зі споживачами товарів і послуг, створення умов для більш комфортної і оперативної взаємодії між співробітниками організації [6].

Передбачається, що діджиталізація процесу формування підприємницької культури виражатиметься: у створенні індивідуального цифрового освітнього середовища кожним викладачем, залученим до цього процесу; в активному використанні студентами інформаційних технологій і систем під час навчання; спрямування змісту освіти на навчання студентів використанню спеціалізованих інформаційних систем і ресурсів тощо

Другий принцип – **варіативності освітніх траєкторій**, передбачає надати можливість студенту впливати на зміст освіти та режим засвоєння цього змісту, виходячи з його потреб, інтересів та потенцій.

Декларування цього принципу продиктовано імперативами, які проголошують пріоритет інтересів особистості, добровільності та самодіяльності над інтересами зовнішнього оточення. У цьому контексті

цей принцип асоціюється з такими поняттями як «гуманність», «автономія», «самість» та ін. [5].

Для викладачів ЗВО цей принцип наголошує, з одного боку, право вільно визначати зміст ОПП та НМК дисциплін, а також методи та засоби навчання. З іншого – можливість передачі здобувачам змісту освіти різними шляхами.

У той же час зазначимо, що варіативність не стане безконтрольною самодіяльністю викладачів і студентів, яка може обернутися руйнацією загальної системи роботи задля химерних, непевних цілей, претензій, ілюзій чи власних амбіцій суб'єктів освітнього процесу. Перш за все, цей принцип передбачає додержання рамкових умов діючого Державного стандарту освіти зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» [9].

При цьому передбачається застосування методів взаємодії, спрямованих на активізацію суб'єктної позиції студентів, проявом і розвитком у них самоорганізації й саморегуляції, спрямованих на професійне і особистісне зростання.

Третій принцип – **ступеневості та кризовості**, передбачає розуміння освітнього процесу як управління доланням здобувачами освіти штучних суперечностей й перешкод в спонтанних і спланованих конфліктних і безконфліктних ситуаціях освітнього процесу.

Відповідно до цього принципу, студент, виступаючи основним суб'єктом освітнього процесу, повинен вибудовувати свою діяльність на основі проявів своєї суб'єктної позиції. Цей принцип базується на ідеї, відповідно якої в освітньому процесі періоди рівного накопичення нових можливостей змінюються етапами кризи – бурхливого, іноді драматичного зламу старих цінностей і поведінкових стереотипів [7].

Ми спираємося на тезу про те, що розвиток особистості, насамперед є результатом вирішення суперечностей між: вимогами соціального середовища до людини та її можливостями задовольнити їх, а також актуальним станом розвитку особистості та новими, більш високими вимогами до неї з боку соціального оточення [7, с. 32].

Вважаємо, що додержання принципу ступеневості та кризовості буде сприяти створенню умов для набуття студентами необхідних компетентностей, а також засвоєння ними соціально-прийнятних програм підприємницької діяльності.

Четвертий принцип – **професійної контекстності**, передбачає виконання студентами в освітньому процесі ролей і функцій, які за своєю сутністю близькі до професійних, проте відрізняються від них тим, що відповідальність за результати цих дій здобувач освіти несе насамперед

перед викладачем, або представником професійної спільноти, а не перед споживачами комерційного продукту.

Відповідно цього принципу, при визначенні змісту освіти майбутніх спортивних педагогів, перш за все, мають бути враховані особливості підприємницької діяльності у галузі.

Вважаємо, що наведені принципи формування підприємницької культури майбутніх спортивних педагогів, достатньо чітко задаватимуть його напрямок, характер та стратегію діяльності суб'єктів освітнього процесу на всіх етапах проектування та здійснення освітнього процесу.

Наступний етап нашої теоретичної роботи дає змогу представити авторський задум інноваційної професійної освіти майбутніх спортивних педагогів у вигляді концепції.

Саме в ній може бути закладена подальша орієнтація вихованців на істинні цінності спорту, олімпійського духу, здорового способу життя, надбання важливих, соціально схвалюваних способів поведінки й вектору активності наших дітей. Чи можемо ми не вважати з цих причин частиною фахових компетенцій – здатність спортивного педагога до формування морально-ціннісних установок вихованців та їх наукового світогляду? Очевидно буде правильно скористатися стійким інтересом дітей до занять спортом з метою формування необхідних в майбутньому ціннісних установок, соціально значущих якостей особистості. Готовність до виконання такого роду завдань передбачає в картині світу спортивного педагога розуміння та прийняття гуманістичних цінностей професії, етики спортивної підготовки та її квінтесенції – спортивних змагань.

У пошуках можливостей оновлення теоретичних і методичних засад підготовки майбутнього спортивного педагога до професійної діяльності ми виходили з розуміння, що її нинішній зміст, завдання, алгоритми, форми та методи пройшли тривалу перевірку і стали головним чинником становлення не одного покоління ефективних майстрів своєї справи.

На різних етапах свого розвитку українська система підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту була визнана як ефективна та продуктивна, що стверджує необхідність побудови авторської концепції з опорою на кращі традиції недалекого минулого.

Авторське бачення підготовки майбутнього спортивного педагога до професійної діяльності з клієнт-центрованим акцентом впливає з теоретичного уявлення про унікальний людинотворчий характер, сутність і зміст цієї професії та ґрунтується на положенні, що усвідомлений її вибір є логічним продовженням спортивної самореалізації людини в більш складній за змістом і формами професійно-педагогічній діяльності, яка дає змогу втілити через досягнення юних спортсменів усі

нереалізовані спортивні бажання та цілі.

Розуміння природи вибору професії спортивного педагога як акту самовизначення особистості, в якому “післяспортивне” життя не зводиться до пошуку стану гомеостазу, дає підґрунтя для адекватної концентрації педагогічного процесу на бажанні абітурієнта продовжити спортивну діяльність у новій, опосередкованій іншою людиною формі.

Урахування багаторічного домінування спортивних та фізкультурних цілей у діяльності майбутнього спортивного педагога дає змогу сублімації її енергії в нові смисли життя, пов’язані зі спортивною або фізкультурною підготовкою учнів. Принцип сублімації детермінує необхідність професійного зростання майбутнього спортивного педагога, керуючись виключно власним спортивним або фізкультурним досвідом, а його рекурсивна наступність у навчальній, а потім у професійно-педагогічній діяльності має отримати поетапний педагогічний супровід і підтримку.

Основою такої підтримки є культивування професійно-педагогічного самовизначення в професії спортивного педагога через педагогічне стимулювання переконаності в соціальному імпонуванні потенційним користувачам його послуг, почуттям власної значущості та впевненістю в здібностях до вказаного виду діяльності.

На ранніх етапах підготовки таке стимулювання може відбутися через створення ситуації успіху під час групової навчальної взаємодії студентів спеціальності 017 “Фізична культура та спорт” та професорсько-викладацького складу вищого навчального закладу, в якому підтримуються ознаки спортивної та фізкультурної успішності студента як носія специфічної субкультури.

З наведених аргументів есплікується специфічний принцип підготовки, а саме принцип ранньої спеціалізації, згідно з яким майбутній тренер або викладач розвивається і самоідентифікується в цій субкультурі (“борці”, “боксери”, “легкоатлети”, “ігровики”, “пловці”, “рукопашники”, “стрілки” тощо) та, як правило, є кращим фахівцем у своїй спортивній спеціалізації, ніж науково-педагогічні працівники, що здійснюють його підготовку до професійної діяльності.

Під самоідентифікацією ми розуміємо ототожнення, постановку себе на місце іншого, яка виникає як унікальний механізм розвитку особистості в її персоногенезі. При цьому у випадку професійної самоідентифікації майбутнього спортивного педагога такою людиною найчастіше виступає тренер-наставник або вчитель, який довгі роки керував підготовкою майбутнього педагога як спортсмена і мав потужний вплив на формування його особистості.

Тривале сумісне перебування в зоні глибоких особистісних стосунків,

продовжений, безпосередній контакт під час проведення спортивних зборів та змагань, сумісне переживання перемоги або поразки спортсмена тощо є головними чинниками вибору тренера-наставника або вчителя як еталона для ототожнення та детермінує необхідність його включення в число активних суб'єктів підготовки.

Вибір тренера-тьютора або іншого успішного та досвідченого педагога як рівноправного учасника підготовки майбутнього спортивного педагога до професійної діяльності обґрунтовуємо ще й тим фактом, що спортивне тренування майбутнього студента спеціальності 017 "Фізична культура та спорт", як правило, не закінчується після вступу до вищого закладу освіти, а лише посилює його професійний характер.

Викладені аргументи стали основою для експлікації ще одного специфічного принципу підготовки майбутнього спортивного педагога до професійної діяльності, який названо принципом зв'язку з професійним співтовариством, згідно з яким до підготовки мають залучатися екстраосвітні суб'єкти педагогічного процесу.

Педагогічне стимулювання актуалізації та самоактуалізації майбутнім спортивним педагогом унікальних особливостей ставлення до обраної професії та власного бачення себе в ній дає змогу будувати педагогічний процес на засадах особистісно-зорієнтованих освітніх технологій та гуманістичного підходу в цілому, які мають специфічне "змагальне" розширення, спрямоване на створення звичних для цієї категорії спортивних педагогів умов для повноцінного розвитку, автономного обрання життєвого шляху, пошуку сенсу життя в спортивно-фізкультурній творчості.

Зазначене розширення стало основою виділення специфічного принципу підготовки майбутнього спортивного педагога до професійної діяльності, а саме принципу змагальності, який дає можливість реалізувати ціннісну установку на перемогу як психофізіологічну основу їх навчальної цілеспрямованості.

Наскрізне рефлексивне осмислення власного спортивного та фізкультурного досвіду на етапі адаптації до навчальної діяльності, накопичення нових світоглядних, ціннісних, когнітивних, психосоматичних та фаховий новоутворень має тривати в межах психологічно комфортних і дидактично обґрунтованих обставин, які гарантують перманентне поетапне зростання рівня підготовленості до професійної діяльності. При цьому, її зміст визначається відповідно до вищевикладеної аргументації, але перебуває в нормативно-правових та організаційних рамках вищої школи. Його особливістю є модифікація неефективних змістових, формальних та методичних елементів підготовки та розширення

технологічного арсеналу викладання відносно новими для професійної освіти майбутнього спортивного педагога, але адекватними педагогічними засобами, що підсилять комфортне протікання, керованість і передбачуваність наведених психологічних трансформацій. Педагогічне проектування описаних процесів у найзагальнішому вигляді спирається на ґрунтовну методичну роботу в рамках, переважно, випускаючих кафедр вищих навчальних закладів, яка відбувається за такою логікою [2]:

- сумісне визначення педагогічним колективом та представниками професійних співтовариств діагностичних цілей підготовки майбутнього спортивного педагога, визначення операціоналізованих параметрів очікуваного результату;
- обґрунтування змісту підготовки в контексті майбутньої професійної діяльності студента спеціальності 017 “Фізична культура та спорт”;
- структурування змісту навчального матеріалу за модулями, його когнітивної, афективної та психомоторної завантаженості, наявності системи смислового зв’язку між окремими елементами;
- сумісна розробка учасниками педагогічного процесу алгоритмів процесуального формату підготовки: презентація професійного досвіду, який має бути засвоєним у вигляді пізнавальних та практичних завдань і вирішення типових проблем;
- колективний пошук спеціальних дидактичних процедур, що стимулюють інтеріоризацію досвіду спортивно-педагогічної діяльності, вибір оптимальних методів, форм і засобів індивідуальної та колективної навчальної діяльності;
- конструювання логіки організації педагогічної взаємодії з майбутніми спортивними педагогами на рівні суб’єкт-суб’єктних відношень з метою переносу соціокультурного досвіду викладачів у нові конативні структури студентів;
- відбір засобів та процедур контролю і вимірювання якості засвоєння програми підготовки, а також способів індивідуальної корекції навчальної діяльності майбутнього спортивного педагога [2].

Така послідовність дій відповідає нашому розумінню процесу проектування, який виділено в окрему підсистему, що програмує поступову зміну станів підготовленості майбутнього спортивного педагога за рахунок якісних відмінностей кожного етапу підготовки, його завдань та результатів.

Ідея педагогічного управління нарощуванням рівня підготовленості спортивного педагога до професійної діяльності за окремими компонентами створює підґрунтя для вирішення окремих цілей

підготовки, зокрема:

- гармонійне відображення у свідомості студентів еталонних уявлень про високоякісну, ефективну працю спортивного педагога, що враховує соціальний заказ, науково обґрунтовані педагогічні характеристики та індивідуальні прагнення;
- осмислення гуманістичної мети професійно-особистісного розвитку майбутнього спортивного педагога та формування на цій основі їх мотиваційної і світоглядної підготовленості до спортивно-педагогічної праці з дитячим та юнацьким колективом, високого рівня домагань досягнення у професії;
- когнітивна та ціннісно-смилова підготовленість до перманентного професійно-педагогічного зростання та стимулювання творчої активності в організації самонавчання;
- інтеріоризація соціально-культурних нормативів професії спортивного педагога, засвоєння теоретичних знань та фахового інструментарію, раціональних прийомів, продуктивних моделей і техніки професійних дій;
- емоційна та психосоматична культура, що спирається на індивідуальну природу і особливості психогенетичної конструкції внутрішнього світу майбутнього спортивного педагога, особливості рефлексивного осмислення професійних дій під час самоаналізу тощо.

Ми свідомо відійшли від інших традиційних варіантів педагогічного цілепокладання підготовки (професіоналізм, компетентність, педагогічна майстерність тощо), адже вважаємо такі цілі менш реалістичними з точки зору досягнення в межах університетської підготовки майбутнього спортивного педагога. Коректність їх постановки щодо зазначеної професії піддається сумніву у зв'язку з неможливістю становлення професіоналізму, майстерності чи компетентності у випускників фізкультурного вишу ще на "студентській лаві" без набуття достатнього досвіду практичної роботи в дитячо-юнацькій спортивній школі в пролонгованому контакті з власними учнями, а не тимчасовій навчально-професійній взаємодії під час педагогічних і виробничих практик. Уточнюючи цей момент, вважаємо, що більш доречно, користуючись думкою Н. Гузій, ставити питання про "формування у студентів певного потенційного "передстартового" стану готовності до успішної спортивно-педагогічної праці", що власне й асоціюється з терміном "підготовленість" [3].

Визначаючи характер і типи процесуального упредметнення запроектованих цілей і завдань підготовки майбутнього спортивного педагога до професійної діяльності, ми спиралися на необхідність вибору

адекватних форм, методів і засобів навчання. Відповідно до поліпарадигмального підходу, але в межах існуючих організаційних констант, нами обрано чотири генеральних наскрізних метода, що добре пов'язуються з традиційними академічними формами і засобами університетського навчання, зокрема модульно-рейтингова технологія, проблемний, контекстний та інтерактивний методи навчання.

При цьому модульно-рейтингова технологія (метод) виступає ще й як форма організації окремих видів навчальної роботи, що відтворює змагальний характер домінуючої спортивної діяльності студентів. Її масштаб не розповсюджується на всі навчальні дисципліни, що пропонуються студентам спеціальності 017 "Фізична культура та спорт" для засвоєння, а лише на ті, в яких існують можливості швидкої, об'єктивної та справедливої оцінки навчальних зусиль майбутнього спортивного педагога.

Вибір проблемного навчання як методичного пріоритету лекційної аудиторній роботи, особливо в гуманітарному позапрофесійному блоці підготовки, зумовлений необхідністю розвитку критичного мислення майбутнього спортивного педагога та формування установок на самостійне здобуття знань як важливої ознаки зрілої, творчої особистості. З огляду на те, що професійна діяльність спортивного педагога в більшості випадків є пролонгованим тренувальним та психолого-педагогічним експериментом, дидактична доцільність використання проблемного методу в аудиторній роботі дає змогу змістити акценти когнітивної підготовки – від знаннецентрованих до мислерозвивальних. Його використання зумовлено необхідністю активного оволодіння майбутнім спортивним педагогом усіма засобами розвитку різних типів інтелекту. Алгоритми пізнавальної діяльності майбутнього спортивного педагога, згідно з проблемним методом, відрізняються тим, що студент перебуває в перманентній дослідницькій позиції, в якій процес вирішення проблеми триває у співробітництві та діалозі з іншими суб'єктами педагогічної взаємодії.

Педагогічні методи і форми об'єктивації фахового змісту підготовки в реаліях педагогічного процесу мають відрізнитися масштабною екстраполяцією загальнопедагогічних інтерактивних методів у стандарти специфічного навчання студентів спеціальності 017 "Фізична культура та спорт", яка частково відбувається на стадіонах, басейнах, спортивних залах та відкритій природі. Конструктивність використання інтерактивних технологій у спеціально-практичному та професійно-орієнтованому циклах підготовки як альтернативної організаційної форми проведення навчальних занять забезпечується унікальними анімаційними

характеристиками методу, який суттєво активізує розвиток критичного мислення, творчої уяви, вдосконалює інші психосоматичні та афективні характеристики майбутнього спортивного педагога.

Використання контекстного методу зумовлено значними перспективами інтеграції різноспрямованого змісту професійної підготовки майбутнього спортивного педагога, включаючи міждисциплінарні та внутрішньопредметні зв'язки у фокусі професії, що дає змогу студенту перебувати переважно в діяльній позиції, максимально упредметнюючи увесь потенціал на прискорене вироблення варіативної картини світу, професії й усвідомлення своєї унікальності в ній.

Дидактична цінність обраних методів, що забезпечується критеріями науковості, доказовості, системності, зв'язком теорії з емпіричними реаліями майбутньої професійної діяльності, поєднання логіки творчої імпровізації й технологічності педагогічного процесу, дали змогу подати та врахувати специфічні принципи підготовки майбутнього спортивного педагога до професійної діяльності, що виносяться за межі вже існуючих загальнодидактичних принципів підготовки студентів у вищій школі.

Удосконалення системи підготовки має відбутися за рахунок низки новацій, що зумовлені вищенаведеними психологічними і педагогічними позиціями, а саме:

- збільшення обсягу сфокусованого на професії когнітивного навантаження студентів спеціальності 017 “Фізична культура та спорт” під час аудиторної роботи;
- максимальна орієнтація на індивідуальну природу і властивості майбутнього спортивного педагога, визначення на ранніх етапах підготовки раціональної системи навчання та самонавчання;
- перманентне, поступове збільшення педагогічної практики спортивного педагога через квазіпрофесійні та навчально-професійні ситуації, уміле поєднання індивідуальної і групової роботи;
- прагнення до концентрованого типу навчання й чітко збалансованих психомоторних, когнітивних і афективних навантажень з повноцінним відпочинком та відновленням відповідних функціональних резервів організму в зоні автономної поведінки;
- початок трудової діяльності як спортивного педагога на етапі навчання на освітньо-кваліфікаційному рівні “спеціаліст” з реальним набором та спортивно-педагогічним супроводом груп дітей загальної фізичної підготовки тощо.

З огляду на те, що ефективність підготовки визначається усвідомленням усіма суб'єктами педагогічного процесу спільної значущої мети, підготовка майбутнього спортивного педагога до професійної діяльності виступає як

організований педагогічний процес, що стимулює поступове зростання майбутнього спортивного педагога, в якому від моменту вибору професії, ідентифікації себе з майбутньою соціальною роллю, через інтеріоризацію сутнісних механізмів спортивно-педагогічної діяльності і до пошуку власних сенсів та стилів професійної діяльності, відбувається суттєва трансформація когнітивної, афективної та психомоторної сфери фахівця. При цьому, в підготовці виділяємо, користуючись позиціями О. Ажиппо декілька важливих сконцентрованих акцентів суб'єктного становлення спортивного педагога [1].

Перший акцент є вибором професії. На тлі орієнтації людини у світі професій перевага надається спортивно-педагогічній діяльності як професійної; відбувається засвоєння мотиваційно-психологічних та процесуальних компонентів педагогічної діяльності, ідентифікація соціальної ролі майбутнього спортивного педагога з певною предметною галуззю науки і культури. Основне завдання полягає в підготовці особистості до професійно-особистісного самовизначення, як процесу вибору професії, в співвідношенні своїх можливостей і бажань з потребами соціуму, в осмисленні значущості педагогічної діяльності.

Другий акцент характеризує самовизначення в професії, оволодіння сутнісними механізмами спортивно-педагогічної діяльності, готовність до трансформації досвіду, пошук і формування свого педагогічного стилю. При цьому початок навчання в педагогічному закладі вищої освіти є продовженням професійно-особистісного самовизначення особистості, пошуку власних сенсів професійно-педагогічної діяльності, а кожен етап становлення педагога припускає дотримання принципів рефлексивності, інтерактивності й проєктивності, об'єднаних ідеєю професійно-особистісного саморозвитку педагога, становлення його суб'єктом професійної діяльності й поведінки. На цьому щаблі відбувається становлення суб'єктно-авторської професійної позиції педагога, визначення системи принципів своєї професійно-педагогічної діяльності.

Третій акцент характеризує професійний саморозвиток педагога, коли його авторська концепція реалізується в системі педагогічної діяльності (авторському досвіді, освітніх програмах, проєктах, що координують систему педагогічних чинників). Позиція спортивного педагога як ціннісно-сенсова освіта стає не лише основою, але і джерелом саморозвитку педагога, утвердження його професійної свободи й гідності [1].

Таким чином, специфіка професійної підготовки полягає в усвідомленні її як процесу суб'єктного становлення спортивного педагога. Елементами зазначеного процесу мають стати мета, зміст і методи кожного етапу підготовки, а також результати, що виражаються в змістовій

характеристиці їх успішності.

Отже, розроблена авторська концепція підготовки майбутнього спортивного педагога до професійної діяльності в єдності її проектувальної та процесуальної складової створює базис для побудови авторської моделі підготовки, практична реалізація якої вимагає експериментального впровадження в навчальний процес вищої педагогічної школи.

Дискусії

Серед дискусійних аспектів порушеної проблематики слід зазначити, що на фоні суттєвого зменшення долі державних підприємств в Україні за період її становлення в якості суверенної країни та, з урахуванням хиткого стану наших приватних ініціатив, низькою конкурентоспроможністю на світовому ринку – перспективи масштабної «фізкультуризації» країни лише національними «виробниками» сумнівні. З цих причин, на даний момент важко спрогнозувати яким буде цей ринок в той час, коли в країні буде вільний продаж землі або зайдуть міжнародні транснаціональні корпорації, що мають великий досвід та успіхи у спортивно-фізкультурному бізнесі.

Висновки

Розв'язання проблеми формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в підприємницькому форматі має актуальний та перспективний характер.

1. Суттєвим недоліком існуючої практики професійної освіти спортивних педагогів є відсутність сформованого досвіду успішних підприємницьких або навіть квазіпідприємницьких дій у ході навчання та недостатня практика клієнт-центрованого та гуманістично спрямованого контекстного стажування.

2. Розроблені специфічні принципи підготовки майбутнього спортивного педагога до професійної діяльності в єдності її проектувальної та процесуальної складової можуть стати основою для швидкої модернізації фахової освіти, зокрема це такі принципи як-от:

– діджиталізації, який передбачає орієнтацію освітнього процесу на діяльність усіх його суб'єктів на взаємодію і роботу у цифровому середовищі, що стає можливим у разі переведення всіх видів навчальної інформації (текстової, аудіовізуальної) в цифрову форму;

– варіативності освітніх траєкторій, яким передбачено можливість

вибору варіантів освітньої траєкторії студентом, право вільно визначати зміст освітніх програм, навчальних планів, а також напрямок та зміст своєї педагогічної діяльності, а з іншого – передбачає, що зміст освіти може бути переданий здобувачам освіти різними способами;

– ступеневості та кризивості, за яким освітній процес розглядається як контрольоване долання студентами суперечностей в послідовності спонтанних і заздалегідь спланованих навчальних ситуацій;

– професійної контекстності, відповідно якому в навчання студентів включається виконання професійних ролей і функцій під час реконструкції професійної діяльності в умовах освітньому процесу. При цьому професійний контекст забезпечується насиченням навчання активними методами, що створюють умови для виконання студентами професійних ролей у квазіпрофесійних умовах.

3. Підприємницька культура є характеристикою особистості, що забезпечується набутими нею у соціальному бутті знаннями, цінностями, моральними й етичними нормами, а також засвоєними прийомами й методами економічно прибуткової активності, здійсненої відповідно до чинних в суспільстві правових норм, традицій та стереотипів;

4. Авторська концепція підготовки майбутнього спортивного педагога до професійної діяльності впливає з уявлення про унікальний людинотворчий характер, сутність і зміст професії та ґрунтується на положенні, що усвідомлений її вибір є логічним продовженням спортивно-самореалізації людини в новій, складнішій за змістом і формами професійно-педагогічній діяльності, яка дає змогу втілити через досягнення своїх учнів усі нереалізовані особисто спортивні бажання та цілі.

Список використаних джерел

1. Ажиппо О. Ю. Теоретичні й методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах : дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04 / Ажиппо Олександр Юрійович. – Х., 2013. – 485 с.
2. Виленский В. Я. Технологии профессионально-ориентированного обучения в высшей школе: учеб. пособ. / В. Я. Виленский, П. И. Образцов, А. И. Уман; под ред. В. А. Слостенина. – М.: Пед. о-во России, 2004. – 192 с.
3. Гузій Н. В. Категорія професіоналізму в теорії і практиці підготовки майбутнього педагога: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04 / Гузій Наталія Василівна. – К., 2007. – 568 с.

4. Колосова Г. Хто такі «ікси» та «ігреки» і як їм порозумітися з «зетами» [Електронний ресурс] / Ганна Колосова. – Режим доступу : <https://www.pedrada.com.ua/article/1236-qqq-17-m3-15-03-2017-hto-tak-ksi-ta-greki-yak-m-porozumtisy-a-z-zetami>.
5. Кульневич С. В., Бондаревская Е. В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания : Учеб. пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений, слушателей ИПК и ФПК. Москва – Ростов-на-Дону: Творческий центр «Учитель». 1999. 560 с.
6. Куприна К. А., Хазанова Д. Л. Диджитализация: понятие, предпосылки возникновения и сферы применения. *Вестник научных конференций*. 2016. № 5-5 (9). С. 259-263.
7. Мазін В. М. Теоретико-методичні засади організації виховного процесу у дитячо-юнацьких спортивних школах: дис. ... док. пед. наук: 13.00.07. Старобільськ, 2016. 512 с.
8. Моисеева А. А. Условия и последствия диджитализации современного общества: социально-экономический анализ. *Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология. Политология*. № 39. 2017. С. 216-226.
9. Наказ про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти №567 від 24.04.2019 року <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf>
10. Сайт університету Джона Хопкінса: режим доступу: <https://www.arcgis.com/apps/opstdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>

Reference

1. Azhyppo O. Yu. Teoretychni y metodychni zasady pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do profesiinoi diialnosti v zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh: dys. ... doktora ped. nauk: 13.00.04 / Azhyppo Oleksandr Yuriiovych. – Kh., 2013. 485. [in Ukrainian]
2. Vylenskyi V. Ya. Tekhnolohyyu professyonalno-oryentyrovannoho obuchenyia v vysshei shkole: ucheb. posob. / V. Ya. Vylenskyi, P. Y. Obraztsov, A. Y. Uman; pod red. V. A. Slastenyna. – M.: Ped. o-vo Rossyy, 2004. 192. [in Russian]

3. Huzii N. V. Katehoriia profesionalizmu v teorii i praktytsi pidhotovky maibutnoho pedahoha: dys. ... doktora ped. nauk: 13.00.04 / Huzii Nataliia Vasylivna. – K., 2007. 568. [in Ukrainian]
4. Kolosova H. Khto taki «iksy» ta «ihreky» i yak yim porozumitysia z «zetamy» [Elektronnyi resurs] / Hanna Kolosova. – Rezhym dostupu: <https://www.pedrada.com.ua/article/1236-qqq-17-m3-15-03-2017-htotak-ksi-ta-greki-yak-m-porozumtisya-z-zetami>. [in Ukrainian]
5. Kulnevych S. V., Bondarevskaia E. V. Pedahohyka: lychnost v humanystycheskykh teoriyakh y systemakh vospytanyia: Ucheb. posobye dlia stud. sred. y vyssh. ped. ucheb. zavedenyi, slushatelei YPK y FPK. Moskva – Ros-tov-na-Donu: Tvorcheskyy tsentr «Uchytel». 1999. 560. [in Russian]
6. Kupryna K. A., Khazanova D. L. Dydzhytalyzatsyia: poniatye, predposylky voznyknovenyia y sfery pryumenenyia. Vestnyk nauchnykh konferentsyi. 2016. № 5-5 (9). pp 259-263. [in Russian]
7. Mazin V. M. Teoretyko-metodychni zasady orhanizatsii vykhovnoho protsesu u dytiachy-yunatskykh sportyvnykh shkolkakh: dys. ... dok. ped. nauk : 13.00.07. Starobilsk, 2016. 512. [in Ukrainian]
8. Moyseeva A. A. Uslovyia y posledstvyia dydzhytalyzatsyy sovremennoho obshchestva: sotsyalno-ekonomycheskyi analiz. Vestnyk Tomskoho hosudarstvennoho unyversyteta. Fylosofya. Sotsyolohyia. Polytolohyia. № 39. 2017. 216-226. [in Russian]
9. Nakaz pro zatverdzhennia standartu vyshchoi osvity za spetsialnistiu 017 «Fyzychna kultura i sport» dlia pershoho (bakalavrskoho) rivnia vyshchoi osvity №567 vid 24.04.2019 roku <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf> [in Ukrainian]
10. Sait unyversytetu Dzhona Khopkinsa: rezhym dostupu: <https://www.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6> [in Ukrainian]

ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОГО ДИХАННЯ ЯК СКЛАДНИК ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГА-ХОРЕОГРАФА

FORMATION OF CORRECT BREATHING AS A COMPONENT OF PROFESSIONAL TRAINING OF TEACHER-CHOREOGRAPHER

Тетяна Благова¹

¹*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, Україна*

Ключові слова: хореографічна освіта, дихання в хореографії, формування правильного дихання, педагог-хореограф.

Key words: choreographic education, breathing in choreography, correct breathing formation, a teacher-choreographer.

Анотації

У статті досліджено освітній ресурс методик формування правильного дихання у професійній підготовці педагога-хореографа, актуалізовано проблему вивчення механізмів регулювання дихання в галузі хореографічної освіти. Підкреслено, що виконавська майстерність хореографа залежить від багатьох чинників, зокрема й від сформованості правильного дихання. У контексті студіювання процесу дихання як важливої умови забезпечення повноцінної життєдіяльності людини наголошено, що рухова м'язова активність та організовані дихальні вправи загалом є дієвим чинником гармонійного фізичного розвитку особистості, оскільки всіляко зміцнюють організм, підтримують загальну фізичну підготовку. На основі аналізу генези й розвитку загальновідомих систем регуляції дихання, сформованих на різних історичних етапах, схарактеризовано їхню затребуваність у галузі професійної хореографії. Серед ефективних методик постановки дихання зазначено «дихальну гімнастику за методом Кофлера», методику «трьохфазового дихання» «Лобанової-Лук'янової», дихальну методику постановки дихання у артистів балету О. Попової, методичні системи дихання, розроблені відомими фізіологами та лікарями К. Бутейком, О. Стрельніковою, К. Дийнеко. З'ясовано, що на сучасному етапі розвитку вищої хореографічної освіти обов'язковим складником підготовки педагогів-хореографів є навчальна дисципліна «Дихання в хореографії», контент якої ґрунтується на апробованих дихальних методиках. У публікації розкрито мету, основні завдання дисципліни, її педагогічне значення у формуванні фахових компетентностей у майбутніх хореографів.

В статье исследован образовательный ресурс методик формирования правильного дыхания в профессиональной подготовке педагога-хореографа, актуализирована проблема изучения механизмов регулирования дыхания в области хореографического образования. Подчеркнуто, что исполнительское мастерство хореографа зависит от многих факторов, в том числе и от сформированности правильного дыхания. В контексте изучения процесса дыхания как важного условия обеспечения полноценной жизнедеятельности человека отмечено, что двигательная мышечная активность и организованные дыхательные упражнения в целом являются действенным фактором гармоничного физического

развития личности, поскольку всячески укрепляют организм, поддерживают общую физическую подготовку. На основе анализа генезиса и развития общеизвестных систем регуляции дыхания, сформированных на разных исторических этапах, охарактеризованы их востребованность в области профессиональной хореографии. Среди эффективных методик постановки дыхания указано «дыхательную гимнастику по методу Кофлера», методику «трехфазовую дыхания» «Лобановой-Лукьяновой», дыхательную методику постановки дыхания у артистов балета Е. Поповой, методические системы дыхания, разработанные известными физиологами и врачами К. Бутейко, В. Стрельникова, К. Дийнеко. Установлено, что на современном этапе развития высшего хореографического образования обязательной составляющей подготовки педагогов-хореографов является учебная дисциплина «Дыхание в хореографии», содержание которой основывается на апробированных дыхательных методиках. В публикации раскрыты цели, задачи дисциплины, ее педагогическое значение в формировании профессиональных компетенций у будущих хореографов.

The article investigates the educational resource of methods of correct breathing formation in the process of teacher-choreographer professional training; it actualizes the issues of studying the mechanisms of breathing regulation in the field of choreographic education. It is emphasized that the choreographer's performance skills depend on a lot of factors, including the correct breathing formation. In the context of considering breathing as an essential condition for the full vital activity, it is emphasized that motor activity and organized breathing exercises, in general, are an effective factor of the harmonious physical development of a person; the strengthen the body and support general physical fitness. Based on the analysis of the genesis and development of well-known breathing regulation systems, formed at different historical stages, their importance in the field of professional choreography is characterized. Among the effective methods of breathing are "breathing gymnastics byKofler", the method of "three-phase breathing" by "Lobanova-Lukianova", breathing methods of ballet dancers' breathing formation by Popova, breathing system developed by famous physiologists and doctors K. Buteyiko, O. Strelnikova, K. Dyineko. It has been found out that at the present stage of higher choreographic education development, a compulsory component of the choreographers training is the subject "Breathing in choreography", the content of which is based on proven breathing techniques. The paper reveals the purpose, the main objectives of the subject, its pedagogical significance in the formation of future choreographers' professional competencies.

Актуальність дослідження

Загальновідомо, що дихання є одним із основних фізіологічних процесів живого організму і здійснюється цей процес автоматично, рефлекторно. Його динаміка залежить від багатьох чинників, у тому числі й від ступеня готовності до виконуваної м'язової діяльності, а також сформованості правильного дихання. Останнім часом усе більшого поширення одержує концепція «здоров'язберігаючого» виховання, де завдання зміцнення і збереження здоров'я органічно поєднуються із розв'язанням освітніх завдань. Сучасні дослідження у галузі фізіології та медицини визначають процес дихання і дихальну систему важливою умовою забезпечення

повноцінної життєдіяльності людини. Зважаючи на той факт, що в сучасних реаліях труднощі екологічного та економічного характеру негативно впливають на загальний стан здоров'я молодого покоління, саме рухова діяльність та організовані дихальні вправи є дієвим чинником гармонійного фізичного розвитку особистості, оскільки всіляко зміцнюють організм, підтримують загальну фізичну підготовку. Відповідно, загальновідомі методичні системи правильного дихання допомагають особистості адаптуватися до різноманітних впливів на організм та витримувати фізичне й емоційне навантаження.

Популярними та апробованими методиками формування правильного дихання стали авторські розробки різних за фахом науковців і практиків, серед них: К. Бутейко, Л. Гримак, С. Гроф, К. Дийнека, П. Емінет, Л. Кофлер, О. Лобанова, Є. Лук'янова, О. Попова, О. Стрельнікова. Принципи, закономірності, механізми фізіологічного процесу дихання досліджували Ю. Буланов, Ю. Вилунас, Т. Гнітецька, В. Грушко, О. Єрмолаєв, В. Ільєнко, В. Кирилук, І. Кононенко.

У хореографічній освіті проблема вивчення механізмів регулювання дихання при активній м'язовій діяльності є також актуальною і багатоаспектною, адже мистецтво танцю має велике значення не лише в естетичному і духовному, а й насамперед у фізичному розвитку людини. Безумовно, важливим аспектом фундаментальної підготовки педагога-хореографа є знання фізіологічних основ процесу дихання, механізмів його регулювання, а також опанування різноманітних ефективних методик формування правильного дихання, уміння застосовувати їх на різних етапах хореографічної діяльності. Актуальність пропонованої наукової розвідки зумовлена тим, що, незважаючи на широкий спектр авторських теорій і методик регуляції дихання, сформованих на різних історичних етапах, на сьогодні бракує спеціальних розробок, у яких би дослідники систематизували і розвивали досвід формування правильного дихання у процесі хореографічної підготовки.

Отже, мета публікації – дослідити історичний контекст розвитку систем регуляції дихання, схарактеризувати відомі методики постановки дихання, актуальні в галузі професійної хореографії, розкрити зміст навчальної дисципліни «Дихання в хореографії», проаналізувавши її педагогічну ресурсність у процесі підготовки педагога-хореографа.

Результати дослідження

Правильне дихання є необхідною умовою формування виконавської майстерності хореографа, оскільки в основі будь-якої хореографічної активності передбачено уміння регулювати дихальний процес. Це має

сприяти зменшенню втоми, зміцненню здоров'я, збільшенню витривалості організму при фізичних навантаженнях і загалом забезпечує ефективність роботи танцюристів. Саме тому педагог-хореограф має володіти сучасними методиками формування правильного дихання і вміти застосовувати їх у різній професійній активності. Важливість цього процесу обумовлюється тим, що фахова підготовка вчителя-хореографа загальноосвітніх та позашкільних закладів, керівника дитячого танцювального колективу потребує досконалого опанування методик правильного дихання при фізичних навантаженнях різного характеру.

Ретроспективний аналіз генези й розвитку теоретичних систем регуляції дихання та дихальних практик дозволив визначити, що історія їхнього виникнення сягає у давнину. Сформовані в різні історичні періоди на ґрунті різних соціокультурних умов, філософських течій, вони мали різну функційність, однак загалом були сфокусовані на задачах адаптації людини до різноманітних впливів на організм та витримки фізичного й емоційного навантаження.

У давнину люди шукали раціональні способи дихання та намагались оволодіти ними. Інтерес до сутності процесу дихання, механізмів його регуляції ми спостерігаємо в гімнастичних системах єгипетських жреців (гімнастика Гермеса), у практиці індійських, буддійських та інших релігійних шкіл. Знаходимо інформацію, що диханню надавали роль посередника між «духовним» та «тілесним», оскільки самі поняття «дихання», «дух», «духовний», «натхнення» були тісно пов'язані між собою [10, 140]. В оздоровчих системах Сходу уміння правильно дихати набувало виняткового значення. Аксиоматичним став давньокитайський вислів: для того, щоб тіло та дух зберегти до глибокої старості, необхідно щоденно займатись дихальною гімнастикою [2, 4]. Вважалося, що керування процесом дихання викорінює хвороби, надає тілу гнучкості, кольору обличчя – променистості, а практика контролю над диханням («*пранаяма*») веде до очищення свідомості. Необхідно додати, що «*прана*» – багатоаспектне поняття, означає дихання, вдих, видих, життя, миттєвість, енергію, силу; «*аяма*» означає довжину, розширення або затримання. Отже, термін «*пранаяма*» вживається у сенсі науки про дихання, контролювання процесу та володіння його різними функціями [2, 19].

Найпростіші прийоми керування диханням описували давньогрецькі філософи, цілителі. Гален, Гіппократ, Еразістрат доводили, що цей фізіологічний процес впливає на загальний фізичний стан людини, забезпечує зміцнення здоров'я та набуття організмом витривалості. Лікарі Гален та Парацельс рекомендували певні способи регуляції дихального

процесу (затримка дихання, поверхове дихання) для лікування різноманітних захворювань [6, 17]. Платон у праці «Протагор», розкриваючи сутність системи виховання дітей в Афінах, зосереджував увагу передовсім на значущості їхньої фізичної підготовки та формуванні почуття ритму. У «Законах» основна увага філософа сконцентрована на гімнастичних вправах, обов'язкових для гармонійного розвитку хлопчиків та дівчаток; у законі «Про постійність ігор, танців та навичок у дітей» прописано, що вихованці обов'язково мають отримувати фізичне навантаження задля «подолання тілом усіх військових труднощів» [4, 12]. Аристотель у своїй праці «Політика» наголошував, що в основі гармонійного виховання громадянина мають бути закладені не фізично виснажливі вправи, а розумний підхід до їх виконання [1, 228].

Новий етап у розвитку вчення про дихання спостерігаємо в епоху Відродження. Цей період пов'язаний з культом фізичної досконалості та модернізацією занять фізичною культурою. Отримують поширення різні її напрямки, формується інтерес до організованої системи фізичної підготовки у педагогіці. Найбільш відомими піонерами фізичного виховання в Італії стали П'єтро Паоло Верджеріо, Гваріно де Верона, Вітторіно да Фельтре. Думки про важливість правильної організації фізичного виховання викладали італійці Енеа Сільвіо Пікколоміні, Мефео Верджіо, Джакопо Садолетті, Ієронім Меркуріаліс, Томмазо Кампанелла. Характерним для цього періоду було передусім становлення й розвиток організаційних форм сучасного спорту [5].

Автором першого дослідження системи «трьохфазового дихання», опублікованого в США у середині XIX ст., – «Мистецтво дихання при мові, співі, русі» – був Л. Кофлер, німець за походженням, у минулому оперний співак, пізніше – професор співів. У 1865р. у США Л. Кофлер відкрив першу школу правильного дихання. Досвід Л. Кофлера поширювався не тільки серед лікарів, але й серед інструкторів дихальної гімнастики – майбутніх пропагандистів «трьохфазової системи дихання». Наприкінці XIX ст. у європейських навчальних закладах активізувалося впровадження дихальної гімнастики «за методом Кофлера» як обов'язковий предмет, необхідний для здоров'я підростаючого покоління [8, 19–20].

У СРСР першим викладачем постановки правильного «трьохфазового» дихання була О. Лобанова. Свою методику формування правильного дихання вона застосовувала передовсім для постановки голосу, а також з лікувальною метою, працюючи у лікарнях та санаторіях для астматиків і хворих на туберкульоз. Апробація авторської системи правильного дихання відбувалася у Державному інституті ритмічного виховання Московської асоціації ритмістів, музичних навчальних закладах, де

впродовж багатьох років О. Лобанова викладала «методику трьохфазового дихання». Серед її учнів – артисти Большого і Камерного театру, ТЮЗу, театру Вахтангова. Результати практичної та наукової діяльності О. Лобанової представлено, зокрема, у працях «Дихайте правильно» та «Правильне дихання, мова та спів». Відомим є факт, що А. Луначарський, спостерігаючи за успіхами О. Лобанової, планував упровадження предмету «Дихальна гімнастика за методом Лобанової» в усіх загальноосвітніх закладах країни, підкреслюючи важливість цієї системи для профілактики здоров'я підростаючого покоління [7, 15–16]. Загальновизнаною та найбільш ефективною методикою для хореографів-практиків є методика, розроблена послідовницею О. Лобанової О. Поповою, яка обґрунтувала власний метод постановки дихання у хореографії. Відомо, що з 1932 р. у Хореографічному училищі ДАБТ СРСР нею було впроваджено спеціальну дисципліну для майбутніх артистів балету – «Постановка правильного дихання». У 1950 р. під час Всесоюзної хореографічної конференції метод постановки дихання артиста балету, розроблений у Московському хореографічному училищі, отримав схвалення теоретиків і практиків. Відтоді запропонований навчальний курс викладався у більшості хореографічних училищ країни. Методика формування правильного дихання О. Попової й дотепер вважають найбільш ефективною для хореографічних занять. Вона складається із трьох послідовних етапів та десяти тем. Вправи кожної теми спрямовані на координацію дихання із найпростішими хореографічними рухами, на розвиток рухомості м'язів дихального апарату у людини, збільшення об'єму дихання та укріплення м'язів дихального апарату, тренування дихального апарату мовними і голосовими вправами, м'язове звільнення і регуляцію дихання [9].

Новий етап у становленні системи «трьохфазового дихання» пов'язаний з діяльністю Є. Лук'янової. Музикант за фахом, вона понад 30 років проводила заняття з виховання правильного дихання у Московському хореографічному училищі. За цей період Є. Лук'янової вдалося створити послідовну, багатопрофільну методику викладання «трьохфазового дихання», розробити цілісний комплекс оригінальних вправ з органічним поєднанням співів і мови під час руху. Широко відомим і популярним серед викладачів-хореографів став її підручник «Дихання в хореографії». Система «Лобанової-Лук'янової» активно використовується у процесі занять з артистами балету на сучасному етапі з метою постановки сценічних та співочих голосів, а також для лікування різноманітних легеневих захворювань [8].

Сучасні авторські методичні системи дихання, розроблені відомими фізіологами, лікарями К. Бутейком, О. Стрельніковою, К. Дийнеко, здійснюють оздоровчий вплив на здоров'я людини, допомагають активізувати імунну систему, адаптуватися до впливів на організм фізичних навантажень, пропонують вправи, які формують правильне дихання, а відтак, значно полегшують роботу вчителя на уроках хореографії. Авторські розробки ілюструють, що стан дихальної системи необхідно оцінювати не лише за параметрами на даний момент, але й за резервними показниками, адаптаційними можливостями дихальної системи. Крім вітчизняних методик заслуговує на увагу метод дихальних вправ «Бодіфлекс», розроблений американським фізіологом Г. Чайлдерс, який досить активно використовується лікарями і хореографами США та Канади. Сутність «Бодіфлексу» полягає у збагаченні організму киснем, збільшенні за допомогою нього енергоємності організму та корекції тіла. «Бодіфлекс» підтягує м'язи, збільшує їхній тонус, еластичність за допомогою аеробного дихання у комбінації з різноманітними гімнастичними вправами [6].

У професійній хореографії ефективність м'язової активності традиційно прийнято оцінювати за результативністю виконавської майстерності танцюриста. Кінцевий результат роботи зазвичай визначається характером і динамікою компонентів руху. Відповідно, тривалість динамічної роботи, її інтенсивність і загальна продуктивність залежать від витривалості організму, що забезпечується тренуванням правильного дихання. Відомо, що у людей із нетренованим диханням під впливом хвилювання та різних емоцій порушується ритмічність і нормальна частота дихання, воно стає частішим. Отже, людина свідомо може впливати на процес дихання, регулювати його. У процесі збільшення фізичного навантаження неорганізоване дихання втрачає свій ритм, що створює труднощі в роботі. Зокрема, у хореографічній діяльності, де поряд із емоційними переживаннями м'язова робота вимагає значних витрат енергії, неорганізоване дихання часто стає перепорою для виконавця. У нього може з'явитися задишка, скутість у тілі, розсіяність уваги, відчуття стиснутості у грудях, втрата внутрішнього ритму. Як результат, танець стає важким і напруженим. Нетреноване дихання може призвести до передчасного зношення організму хореографа-виконавця, значно скоротити термін його творчості.

Цілком закономірно, що невід'ємним складником сучасної хореографічної педагогіки є спеціальна професійно-орієнтована навчальна дисципліна «Дихання в хореографії», контент якої ґрунтується на апробованих дихальних методиках. Її вивчення необхідне задля регулювання фізичного

навантаження виконавців, розуміння закономірностей пристосування організму виконавця-хореографа до мінливості умов зовнішнього та внутрішнього середовища, його компенсаторних реакцій і функціональних перебудов, пов'язаних зі збільшенням тренуваності або розвитком втоми. До того ж, оцінка адекватності різноманітних навантажень організму вимагає від виконавця глибокого знання особливостей функцій дихальної системи та механізмів її регуляції [3, 15].

Метою навчального курсу «Дихання в хореографії» є формування теоретичних знань з будови, функцій, вікових особливостей органів дихальної системи, практичне засвоєння методик правильного дихання у процесі хореографічної діяльності, особливостей їх використання у професійній галузі. На основі наукових розвідок у галузі фізіології, медицини, педагогіки та психології розглядаються можливості людського організму щодо боротьби зі втомою, координації рухів із процесом дихання при виконанні хореографічних вправ. У процесі опанування дисципліни передбачено реалізацію комплексу завдань: дослідження теоретичних засад формування правильного дихання на основі вивчення відомих авторських технологій дихання в історичній ретроспективі; висвітлення філософських та психолого-педагогічних підходів щодо розвитку теорії формування правильного дихання у людини; аналіз фізіологічних основ процесу дихання при фізичних навантаженнях; визначення особливостей формування правильного дихання у хореографів-виконавців на заняттях з хореографії; аналіз змісту популярних авторських методик регуляції дихання у системі хореографічної підготовки.

У процесі вивчення принципів та закономірностей правильного дихання у студентів-хореографів необхідно також сформулювати специфічні для педагогіки хореографії теоретичні знання, уміння і навички, пов'язані із засвоєнням методики навчання дихання в хореографії, їх закріпленням і застосуванням на практиці. Важливим аспектом професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів-хореографів є практичне опанування ними дихальних вправ за різними методиками, а також формування умінь застосовувати їх залежно від поставленої мети. Навчальний курс «Дихання в хореографії» тісно взаємопов'язаний з іншими дисциплінами хореографічного циклу професійно-практичної спрямованості, що передбачають формування виконавських компетентностей, сценічної майстерності та обов'язково потребують тривалої підготовки дихальної системи, адже супроводжуються значними фізичними навантаженнями. Загалом, дисципліну «Дихання у хореографії» вважаємо практичним керівництвом у підвищенні працездатності та розподілу фізичних ресурсів

організму студента-хореографа, забезпеченні легкості й виразності його рухів, формуванні навичок регуляції дихання у процесі хореографічної діяльності. При цьому майбутні педагоги-хореографи мають усвідомлювати, що єдиної універсальної системи дихальних вправ, яка б органічно підійшла кожному вихованцю на уроках хореографії для координації рухів з диханням не існує, оскільки фізіологічний процес дихання кожного танцюриста індивідуальний і залежить від багатьох чинників, зокрема, від ступеня тренуваності дихального апарату та потреби організму у кисні. Тому запропоновані у навчальному курсі методики, практичні поради педагог-хореограф може поєднувати, комбінувати, враховуючи індивідуальні ресурси, психічні та фізіологічні особливості [3, 47].

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок

Отже, дослідження проблеми регулювання дихання при активній м'язовій діяльності підтверджує її актуальність як напряму професійної підготовки педагогів-хореографів. Студіювання сутності, принципів, закономірностей, механізмів функціонування різноманітних дихальних систем, сформованих на різних історичних етапах, ілюструє їхню унікальність, виховні та валеологічні ресурси, підтверджені багаторічним практичним досвідом. У статті також з'ясовано, що на апробованих дихальних методиках ґрунтується формування правильного дихання у майбутніх фахівців-хореографів в умовах вищої освіти, зокрема, у процесі вивчення дисципліни «Дихання в хореографії». Основні завдання курсу сфокусовані на формуванні у майбутніх хореографів спеціальних фахових компетентностей щодо володіння різноманітними методиками регуляції дихання, здатності застосовувати їх у різних форматах професійної активності, що доводить значущість указаного напряму сучасної хореографічної педагогіки і потверджує важливість подальших наукових розвідок у цій царині.

Література

1. Арістотель Політика. 2-е вид. К.: Основи, 2003. 239 с. Прим: 227–238 с.
2. Афанасьев П.А. Йога пранаяма. Ростов-на-Дону, 1990. 23 с.
3. Благова Т.О. Формування правильного дихання у майбутніх педагогів-хореографів: навчально-методичний посібник. Полтава: ПНПУ імені В.Короленка, 2010. 79с.

4. Васильева Т.В. Афинская школа философии. (Философский язык Платона и Аристотеля). М. 1985. 180 с.
5. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: учеб. пособие [Электронный ресурс]. URL: http://fts.grsu.by/books/ist_sporta/
6. Кирилюк В.М. Дихання в хореографії: навчально-методичний посібник. Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2006. 99с.
7. Лобанова О.Г. Дышите правильно. Вопросы труда. 1931. № 6. С. 15–16.
8. Лукьянова Е.А. Тренируем дыхание. М.: Знание, 1987. 93 с.
9. Попова Е.Я. Основы обучения дыханию в хореографии. М.: Искусство, 1968. 39 с.
10. Смоули Р. Сокровенное христианство. М.: София, 2005. Спорт. 1988. 142 с.

References

1. Aristotel (2003). Polityka. 2-e vy`d. K.: Osnovy, 239 s. Prym: 227–238 s. [in Russian].
2. Afanasev P.A. (1990). Yoha pranaia. Rostov-na-Donu, 23 s. [in Russian].
3. Blahova T.O. (2010). Formuvannia pravylnoho dykhannia u maibutnikh pedahohiv-khoreohrafiiv: navchalno-metodychnyi posibnyk. Poltava: PNPУ imeni V. Korolenka, 79s. [in Ukrainian].
4. Vasyleva T.V. (1985). Afynskaia shkola fylosofyy. (Fylosofskyi yazyk Platona y Arystotelia). M. 180 s. [in Russian].
5. Hryhorevych V.V. Vseobshchaia istoryia fyzycheskoi kultury i sporta: ucheb. posobyе [Elektronnyi resurs]. URL: http://fts.grsu.by/books/ist_sporta/ [in Russian].
6. Kyryliuk V.M. (2006). Dykhannia v khoreohrafi: navchalno-metodychnyi posibnyk. Nizhyn: NDU im. M.Hoholia, 99s. [in Ukrainian].
7. Lobanova O.H. (1931). Dyshyte pravylno. Voprosy truda. № 6. S. 15–16. [in Russian].
8. Lukianova E.A. (1987). Trenyruem dykhanye. M.: Znanye, 93 s. [in Russian].
9. Popova E.Ya. (1968). Osnovy obucheniya dykhanyiu v khoreohrafiy. M.: Yskusstvo, 39 s. [in Russian].
10. Smouly R. (2005). Sokrovennoe khrystyanstvo. M.: Sofyia, Sport. 1988. 142 s. [in Russian].

КІНЕЗІОЛОГІЯ ТАНЦЮ ТА АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ПЕДАГОГІЧНО-МИСТЕЦЬКА СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦЯ ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА

KINESIOLOGY OF DANCE AND ART THERAPY AS A PEDAGOGICAL AND ART COMPONENT OF TRAINING OF A CHOREOGRAPHIC ART SPECIALIST

Олександр Плахотнюк

Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів, Україна

Ключові слова: хореографічне мистецтво, кінезіологія танцю, кінезіологія танцювального руху, арт-терапія, джаз-танець.

Key words: choreographic art, dance kinesiology, dance movement kinesiology, art therapy, jazz dance.

Анотація

Розглянута проблематика осмислення провідних принципів сприйняття кінезіології танцювального руху в освітніх процесах хореографічного мистецтва та доповнення понятійно-категоріального апарата хореографічного мистецтва (хореології) в Україні як мистецтвознавчої науки в галузі культури і мистецтва. Виділено основні вимоги підготовки фахівців у комплексі необхідних знань з кінезіології танцю. Окреслено принципи кінезіотейпування як одного із засобів профілактики травматизму у хореографії. Простежено основні впливу джаз-танцю на виправлення певних незначних фізичних відхилень розвитку організму людини. Проаналізовано взаємовплив оздоровчих занять із танцювальної арт-терапії та основних принципів побудови тренажу джаз-танцю. Фахівці кінезіології танцю повинні володіти комплексом знань із хореографії, педагогіки, психології та медицини. Кінезіологію танцю важливий напрям дослідження хореографічного мистецтва як науки, що вивчає комплекс танцювальних рухів закономірностей хореографічно-мистецької діяльності, її спорідненість з іншими науками. Відповідно, заняття джаз-танцем у курсі арт-терапевтичних заходів, спрямовані на корекцію організму, потребує поетапного, диференційованого підходу з урахуванням фізіологічних і емоційних особливостей дитини. Практичні заняття джаз-танцем засвідчує позитивний вплив танцювальної арт-терапії на виправлення недоліків опорно-рухового апарату, оздоровлюється фізичний стан, укріплюється організм, покращується загальне самопочуття, відзначається створення позитивного настрою, знижується рівень стану тривожності, підправляється емоційний стан, підвищується загальна активність особистості. Джаз-танець як засіб арт-терапії справляє позитивний вплив на формування самооцінки з руховими порушеннями. Що проявляється в зниженні рівня нездужань і покращення координації рухів, моторики.

КИНЕЗИОЛОГИЯ ТАНЦА И АРТ-ТЕРАПИЯ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКИ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

Аннотация

В данном исследовании рассмотрена проблематика осмысления основных принципов восприятия кинезиологии танцевального движения в образовательных процессах, причастных к хореографическому искусству, а также предложены дополнения к понятийно-категориальному словарю хореографического искусства (хореологии) Украины в качестве искусствоведческой науки из области культуры и искусства. Выделены приоритетные требования комплекса необходимых знаний по кинезиологии танца при подготовке специалистов. Определены принципы кинезиотейпирования как одного из средств профилактики травматизма на занятиях по хореографии. Выявлены основные положительные влияния джаз-танца при коррекции некоторых незначительных физических отклонений развития организма человека. Проанализированы взаимовлияние оздоровительных занятий танцевальной арт-терапии и основных принципов построения тренажа джаз-танца. Таким образом, специалистам кинезиологии танца необходимо стремиться к обладанию комплексных знаний по хореографии, педагогике, психологии и медицине. Кинезиология танца уверенно становится важным направлением в наработках современных исследований хореографического искусства уже в статусе науки, изучающей комплекс танцевальных движений, закономерности танцевально-художественной деятельности, ее родство с другими науками. Соответственно, занятия джаз-танцем в рамках арт-терапевтических мероприятий, направленных на коррекцию организма, требует поэтапного, дифференцированного подхода с учетом физиологических и эмоциональных особенностей ребенка. Практические занятия Джаз-танцем в танцевальной арт-терапии неотменно оказывают положительное влияние на исправление недостатков опорно-двигательного аппарата, оздоровление физического состояние, укрепление организма, улучшение общего самочувствия, отмечается создание позитивного настроения, снижается уровень состояния тревожности, корректируется эмоциональное состояние, повышается активность личности. Джаз-танец в качестве средства арт-терапии, несомненно, оказывает позитивное влияние на формирование положительной самооценки реципиентов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. Как результат – снижение уровня недомоганий и улучшения в области координации движений, моторики.

DANCE KINESIOLOGY AND ART THERAPY AS A PEDAGOGICAL ARTISTIC COMPONENT OF THE COMPLEX TRAINING OF A SPECIALIST IN CHOREOGRAPHIC ART.

Annotation

This study examines the problematic of understanding the main principles of perception of dance movement kinesiology in the educational processes of choreographic art, as well as additions to the categorical dictionary of choreographic art (dictionary of choreology), taking into account the experience gained in Ukraine. This concept is considered as an art history science

of a certain area of culture and art. The priority requirements for training specialists from the whole complex of necessary knowledge in dance kinesiology have been sorted. The principles of kinesio taping as prevention of injuries in choreography have been determined. The principle of the positive influence of jazz dance in relation to the correction of minor physical deviations in the development of the human body has been investigated. Also, in this work, the mutual influence of dance art therapy and jazz dance training is analyzed. Dance kinesiology specialists should strive to have a complex of knowledge in choreography, pedagogy, psychology and medicine. Kinesiology of dance can become an important direction in modern studies of choreographic art already in the status of a science that studies the complex of dance movements and the patterns of choreographic artistic activity, will help to reveal its relationship with other sciences. Accordingly, jazz dance classes as art therapeutic measures aimed at correcting the body require a phased, differentiated approach, taking into account the physiological and emotional characteristics of the recipient. Practical exercises in Jazz dance have a positive effect on dance art therapy in the process of correcting the deficiencies of the musculoskeletal system of a person, due to healing and improving physical condition, general strengthening of the body, improving well-being, creating a positive mood, reducing the level of anxiety, correcting the emotional state, increasing personality activity. Jazz dance as a means of art therapy can have a positive effect on the formation of self-esteem in teenagers with movement disorders. Such a positive effect is manifested in a decrease in the level of ailments and an improvement in the coordination of movements, muscle motility.

Вступ

Формування наукової школи хореографічного мистецтва (хореології) в Україні, зумовлено потужними давніми традиціями та сучасними інноваційними підходами забезпечення високих освітніх, наукових та творчих стандартів, культурних, мистецьких, соціальних потреб особистості, суспільства у процесі підготовки висококваліфікованих фахівців хореографів.

Усвідомлення даної проблематики покликало започаткувати наукову та практичну дискусію викладачів, науковців-дослідників, практиків, теоретиків хореографічного мистецтва та дотичних галузей знань щодо ключових питань формування кінезіології танцю та арт-терапії засобами хореографічного мистецтва межах роботи всеукраїнській науково-практичній конференції «Педагогічні, психологічні та медико-біологічні аспекти в хореографії та спорті» (2016–2020 роках, м. Львів, Україна).

Основними тематичними рубриками даного заходу складають спрямованість її робочих секцій на висвітлення питань: основи медичного забезпечення в хореографічних колективах та спортивних секціях і суміжних видах мистецтв; профілактики травматизму в хореографічних колективах та спортивних секціях і сценічного мистецтва; арт-терапії засобами хореографічного та сценічного мистецтва; психологічних та педагогічних аспектів діяльності в хореографічному мистецтві та спорті; усвідомлення важливості засобів корекції та відновлення прийомами

хореографії, сценічного мистецтва та спорту; особливості музично-рухової діяльності в хореографії та спорті; реабілітаційних заходів в хореографії, сценічному мистецтві та спорті. Основне це формування в Україні науки кінезіології танцю, що покликана на вивчення всіх моментів роботи м'язів танцівника і не тільки.

Мета дослідження – проаналізувати формування основних принципів кінезіологій танцювального руху, та використання джаз-танцю з як засобі арт-терапії з ціллю корекція незначних фізичних відхилень розвитку опорно-рухового апарату та покращення емоційного стану особистості.

Результати дослідження

Кінезіологія танцю педагогічно-мистецька складова підготовки фахівця хореографічного мистецтва.

Ціллю наукових пошуків є формування фундаментального спрямування хорології, а саме її підрозділу кінезіології танцю це покращення підготовки фахівців хореографії в їхньому мистецько-творчому, науковому та професійному зростанні, опрацьовані новітніх досягнень до прикладного застосовування в інтеграційних процесах практичної та теоретичної діяльності хореографів. Завдяки плідній співпраці з українськими та європейськими колегами-науковцями, практиками систематичного напрацювання наукових розробок з напряду досліджень кінезіології танцю.

Можна констатувати факт незначної кількості ґрунтовних розробок та досліджень хореографічного мистецтва у контексті вивчення всіх аспектів танцювального руху – *кінезіології* (грец. κίνησις – рух, λόγος – вивчати) *танцю* – наукової і практичної дисципліни, що вивчає роботу м'язів танцівника у всіх її проявах. Це досить важлива складова розвитку хореографічної освіти відповідних інноваційних методик у підготовці виконавців танцю без якої не буде сформовано цілісності танцювальних шкіл та відповідних методик.

Кінезіологія розвинулася в 60-х роках ХХ століття. Одним із провідних засновником кінезіології в вважають американця Джорджа Гудхардта, який взяв за основу давній метод індіанців, розвинув його, створивши доволі струнку теорію, основою якої є м'язовий тест, який у науці про рухи вважають найточнішим і ефективним інструментом. Відповідно м'язове тестування визначає стресові ситуації в житті людини, уточнює емоційні

травми, які призвели до проблем [2]. І вже розуміння причини допоможе як найшвидше відновити танцівника-виконавця

Варто усвідомлювати, що розвиток прикладної танцювальної кінезіології перебуває на початковому етапі в Україні.

Отже, потрібно виділяти питання кінезіології танцю як важливий напрям дослідження хореографічного мистецтва як комплексу наукових знань, що вивчає видові, стильові прояви, закономірності хореографічно-мистецької діяльності, її спорідненість з іншими науками. Доцільно порушувати питання міждисциплінарних аспектів у хореографії. Всі ці розвідки допоможуть вибудувати наукові вертикалі й горизонталі хореографічного мистецтва як окремої мистецтвознавчої науки.

Розглянувши основні питання до підходу осмислення новітніх ключових принципів сприйняття кінезіології танцювального руху в освітніх процесах хореографічного мистецтва.

Як зазначила український науковець Наталія Чілікіна в контексті трактування базисів кінезеології крізь призму науково-практичної складової хореографічного мистецтва «за допомогою ж кінезіологічних вправ, які належать до класу ресурсозберігаючих, людина з раннього віку може оволодіти процесом емоційно-психічної саморегуляції та успішно вирішувати оздоровчі (валеологічні) завдання з відновлення власних ресурсів» [8, 16], що потребує в освітніх процесах підготовки танцівників використовувати нові підходи практик кінезеології.

Аналізує необхідність анатомічних знань з біомеханіки та кінезеології на заняттях contemporary dance Ірина Михальчук зазначаючи: «перед нами стоїть завдання вдосконалення виконавської майстерності танцівників, що визначає необхідність використання в методиці викладання сучасного танцю відкриттів і досягнень у сфері наук, пов'язаних із руховими актами, що дають змогу на науковій основі керувати навчально-тренувальним процесом» [3,17]. Як продовження цієї тези вона констатувала: «виявлення структури досліджуваних хореографічних рухів, що охоплює фази, моменти, періоди і їх взаємодія, допомагає визначити найбільш акцентований, що детермінують елемент конкретного руху та сконцентрувати зусилля студента на його вдосконалення з допомогою біомеханічних методів» [3, 22].

Відразу постає запит яким компетенціями повинні володіти фахівці прикладної танцювальної кінезіології. Можемо окреслити основний вектор знань і це: володіти цілим переліком питань з медицини і різноманітними методами медичної реабілітації (мануальною терапією, фітотерапією, гомеопатією, акупунктурою, магнітотерапією, ароматерапією, хромотерапією, остеопатією та ін.), а також техніками

роботи на хребетному стовпі, суглобах, внутрішніх органах, м'язах та ін. Головне і напевно найскладніше розумітися в особливостях виконання та вивчення танцювального руху, танцю загалом, його особливостей, стилістичних виконавських відмінностей. Виконання класичного руху (*ра*) відрізняється від виконання побідного танцювального руху в народному танці, тим більше в сучасному, який нерідко є на межі поєднання акробатичної віртуозної майстерності і танцювальної універсальності з фізичним навантаженням на всі органи танцівника.

Вбачаються основні напрями розвитку кінезіології танцювального руху, в тому числі і в Україні:

- проблематика м'язового стресу, при виконанні танцювального навантаження;
- розвиток упевненості й самовпевненість виконавця та розуміння всіх аспектів виконання танцювального руху;
- обрання оптимально правильної динаміки виконання танцювального руху;
- з'ясування причини хронічної втоми танцівника;
- уникнення проблем зі здоров'ям, хронічними професійними захворюваннями;
- допомога дітям у вивченні хореографії, формування професійного танцівника;
- розрахунок оптимального режиму фізичних тренувань, репетиційних навантажень;
- з'ясування дозволеного ступеня навантаження на організм у процесі вивчення танцю тощо [7, 72–73].
- Водночас гостро стоїть питання впровадження кінезеологічного тейпування як профілактичний засіб в часі отримання професійних травм танцівниками. Українська дослідниця, педагог Яна Шелейкіс виділяє декілька основних принципів його використання, а саме:
- Цілодобова підтримка м'язів. Завдяки матеріалам, які використовують при виготовленні кінезотейпа, і різноманітності способів тейпування, спортсмен чи танцюрист отримує 100 % гарантію того, що травмовані або запалені м'язи перебуватимуть у правильному положенні протягом усього часу використання. При цьому не тільки прискорюється процес відновлення, але відчутно зменшується припухлість і майже повністю зникає біль.
- Повна свобода рухів. Завдяки своїй еластичності кінезіотейп повністю повторює всі рухи тіла і лише підтримує травмований суглоб або м'яз у правильному положенні, не сковуючи рухів. Однією із головних переваг кінезіотейпа є товщина стрічки – вона лише трохи перевищує

товщину шкіри. Завдяки цьому кінезіотейп не є перешкодою для занять фізичним навантаженням.

- Стійкість до впливу вологи. Кінезіотейп виготовлений з бавовняного матеріалу, який не заважає шкірі «дихати». Крім того, стрічка тейпа дуже швидко сохне, не втрачаючи при цьому своїх характеристик. Саме тому кінезіотейп підходить для тих, хто займається водними видами спорту.
- Не викликає алергічних реакцій. Оскільки стрічка кінезіотейпа виготовлена з натуральної бавовни, а в якості просочення застосований безпечний гіпоалергенний клейкий шар, який не викликає подразнень шкіри.
- Не потрібно знімати протягом усього періоду лікування. Це безперечна перевага кінезіотейпа, адже можна його носити більше тижня, ведучи при цьому активний спосіб життя, і не боятися, що пов'язка втратить свій лікувальний ефект.
- Прискорення процесу відновлення суглобів і м'язів. Дослідним шляхом встановлено, що ефективність використання кінезіотейпа в кілька разів вища, ніж дієвість інших методів лікування [9, 43–44].

Відповідно варто приділяти увагу основним домінантам взаємодії принципів кінезіології танцювального руху в освітніх процесах хореографічного мистецтва як одних із вагоміших факторів підвищення моторної координації, формування просторово-часового орієнтування, удосконалення регулюючої та координуючої ролі виконання танцювального руху. В цьому вбачаємо одну з перспектив дослідження кінезіології хореографічного мистецтва як науки, що активно формується на теренах України.

Арт-терапія у практиці джаз-танцю

Як приклад можемо розглянути основні принципи тренажу джаз-танцю як засад арт-терапії.

Арт-терапія мистецтвом в Україні почала набувати професійних ознак в останні десятиріччя, є актуальною в подіях сьогодення. Вивчення та дослідження міжнародних напрацювань у цій галузі арт-терапії відображено у розробленні власних відповідних програм, курсів, методик. Люди, які займаються лікуванням, оздоровленням, реабілітацією мистецтвом, перш за все намагаються переосмислити засади традиційного психоаналітичного, медично-фізіологічного підходу. У загальному контексті цілі терапії мистецтвом значно ширші, а особливо

разом з поєднанням іншими лікувальними заходами. Використання художньої творчості в тому числі танцю для вираження почуттів і думок може надавати суттєву допомогу у виправленні відхилень фізичного, психологічного розвитку людини, виробленні адекватної поведінки, підвищенні самооцінки, адаптації до реалій суспільства, розвитку особистості.

Поєднання танцю і лікувальної терапії набуває розповсюдження у найрізноманітніших реабілітаційних проектах, модусами лікувань тут можуть слугувати різні види та напрями хореографічного мистецтва, це і спортивно-бальний танець, східний танець, особливе, навіть передове, місце тут займає сучасний танець у всіх його проявах (модерн-танець, джаз-танець, стріт-денс та інші), ритмопластичні заняття, танцювальна аеробіка і так далі.

Арт-терапія (англ. *art therapy*) – це вид психотерапії та психологічної корекції, що використовує всі чинники мистецтва та творчості. Одним із перших цей термін починає використовувати британський художник Андріан Хіл у 1938 році при роботі з хворими на туберкульоз, термін широко розповсюдився після Другої світової війни [3, 8]. Мистецтво й творчість тут постають дієвим основним інструментом для корекції, лікування, реабілітації незалежно від того чи це буде малювання, ліплення, спів, музика або танці тощо. Відповідно терапія тут виступає – як методичні засоби і прийоми виправлення, удосконалення людського організму. Арт-терапія в багатьох випадках стає для особистості засобом вільного розвитку, вдосконалення, самовираження, самопізнання.

Доктор філософії Академії сертифікованих танцювальних терапевтів, професор, координатор Магістерської програми з танцювальної (рухової) терапії у коледжі імені Хантера Нью-Йорк, Штат Нью-Йорк Клер Шмайс, на Конгресі досліджень танцю, що відбувся 10 листопада 1968 року, опублікував доповідь, у якій зазначив, що «використання танцю або руху з терапевтичними цілями є прямим відростком сучасних танцювальних традицій, а не інших форм танцю, таких як народні танці, балет чи класичних танців. Метою сучасних танців є бажання виразити всю сукупність людських переживань через рух без обмежень. Ранні представники сучасного танцю були одночасно хореографами і акторами. Танець був їх особистою заявою. Оскільки вони хотіли виразити інстинктивні (внутрішні) емоції, їм необхідно було звільнитися від формалізованої структури класичного балету. Вони ставали на носок або випрямляли ногу, тільки якщо це відповідало тому, що вони хотіли передати» [10, 24].

У своєму дослідженні Клер Шмайс «Вступ до танцювальної терапії» виділила три головні витoki, з яких розвинулася танцювальна терапія, зокрема «терапевтичні аспекти танцю, який використовувався у лікувальних цілях протягом століть; частина сучасного танцю, яка передбачає креативні або імпровізовані рухи – експресивна та комунікативна частина танцю; все більший наголос робиться на міжособистісному спілкуванні в індивідуальній і груповій психотерапії» [10, 23–30]. У нашому випадку ми звертатимемо увагу на перші дві засади, що виділив К. Шмайс, які чітко простежуються у стилістичній характеристиці джазової хореографії, бо наступний наведений виток танцювальної терапії більше стосується психотерапії, що не є об'єктом цього дослідження.

У дослідженні Ірини Бірюкової визначається, що «танцювально-рухова терапія – це метод психотерапії, у якому тіло є інструментом, а рух процесом, що допомагає учасникам пережити, розпізнати та виразити свої почуття та конфлікти. Тілесні рухи людини розглядаються як відображення її внутрішнього психічного життя та взаємовідносин з оточуючим світом. Танцювальна терапія базується на передумові, що тіло і психіка взаємопов'язані. Танцтерапевти переконані, що ментальні та емоційні проблеми, представлені у тілі у вигляді м'язових затисків, і обмежують рухові можливості. Людина, котра звертається до танцтерапевта, не обов'язково повинна мати досвід руху і танцю. Тут акцентують на тому, як людина відчуває своє тіло та рух, а не на тому, наскільки добре вона володіє танцювальною технікою і як вона виглядає під час танцю» [1]. У творчій роботі практикуючого викладача-хореографа не завжди цей принцип буде дійсним і реальним для повсякчасного втілення з тієї причини, що танцювальний колектив зазвичай веде активну сценічну практику на концертах, конкурсах, фестивалях, де відповідно вимагається відповідний високий виконавський рівень учасників. Досягається це великими фізичними навантаженнями, системними заняттями і досягненнями, потребує відповідної танцювальної підготовки вихованців.

Вважаємо за потрібне ще раз звернути увагу на розуміння основних цілей і завдань танцювальної терапії, що визначив Клер Шмайс, а саме:

1. Зміцнення загального стану фізичного здоров'я при заняттях джаз-танцем з дітьми:

- сприяти створенню оптимальних умов для зростання і розвитку опорно-рухового апарату дитини;
- формувати правильну поставу;
- сприяти профілактиці плоскостопості;

- сприяти розвитку і функціональному вдосконаленню органів дихання, кровообігу, серцево-судинної й нервової систем організму, тощо;

2. Удосконалення психомоторних здібностей дітей різного віку:

- розвивати м'язову силу, гнучкість, витривалість, чуття власного тіла, швидко-силові і координаційні здібності;
- сприяти розвитку відчуття ритму, музичного слуху, пам'яті, уваги, вміння погоджувати рухи з музикою;
- формувати навички виразності, пластичності, граційності і витонченості танцювальних рухів;
- розвивати дрібну моторику;

3. Розвиток передумов творчих здібностей:

- розвивати мислення, уяву, винахідливість і пізнавальну активність, розширювати кругозір;
- формувати навички самостійного виразу рухів під музику;
- виховувати вміння емоційного виразу і творчості в рухах;
- розвивати лідерство, ініціативу, відчуття товариства, взаємодопомоги і працьовитості [10, 23–30].

Протягом останніх десятиліть танцювальна терапія як прояв лікування мистецтвом значною мірою почала набувати рис фахової, що виявляється у формуванні спеціалізованих програм, у спробах чіткого визначення цих методологічних підходів. Терапевти, які займаються лікуванням мистецтвом, намагаються перебороти межі традиційного курсу лікування. Безперечно, використання художньої творчості для вираження почуттів і думок може надавати суттєву допомогу у виробленні адекватного поведіння і підвищення самооцінки особистості, також треба розуміти той факт, що мистецтво має й освітню цінність при розвитку творчих поглядів, умінь, навиків. Саме засобами мистецтва, в тому числі танцю (в нашому прикладі джаз-танцю), потрібно реалізовувати оздоровчі і лікувальні програми та методики.

Відхилення від норм фізичного розвитку людини впливають на координацію, моторику, рівновагу, спритність, силу, витривалість, або комбінацію усіх цих здатностей разом. Існує чимала кількість порушень розвитку, як видимих, так і невидимих, морфологічного та біохімічного характеру, різних ступенів тяжкості фізичної недостатності, існують цілі системи її розподілу. Не будемо заглиблюватися у медичні терміни і визначення тих чи інших хвороб з патологічними наслідками, а зупинимося на діях, що ефективно виправляють незначні вади розвитку організму під час занять джаз-танцем. Потрібно пам'ятати головне, що заняття з учасниками групи викладач-хореограф (тренер танцю) має право

починати тільки після обстеження у лікаря і надання ним певних рекомендацій та дозволу чи обмеження фізичних навантажень. Пам'ятаємо, що заняття хореографією – це великі навантаження на фізичному, психологічному й емоційному рівнях. Якщо виявилось, що існують якісь застереження від лікарів, то подальші заняття повинні проводитись у постійному консультативному режимі та контролі з боку лікаря-терапевта й викладача-хореографа.

Проаналізуємо стрижневі домінанти джаз-танцю, що сприяють формуванню організму у гармонії з навколишнім світом, а також допомагають виправляти незначні фізичні відхилення розвитку опорно-рухового апарату. Основні концептуальні принципи виконання джаз-танцю належать перш за все до техніки руху, вони склалися у процесі еволюції різних систем танцю.

Перерахуємо стрижневі домінанти джаз-танцю, охарактеризуємо їх:

- використання в танці пози колапсу;
- активне пересування виконавця в просторі як по горизонталі, так і по вертикалі;
- ізольовані рухи різних частин тіла;
- використання ритмічно складних і синкопованих рухів;
- поліритмія танцю;
- комбінування і взаємопроникнення музики і танцю.
- індивідуальні імпровізації в загальному танці;
- функціоналізм танцю [4, 253].

Основні роз'яснення зазначених позицій.

Поза колапсу – це своєрідне тримання тіла, коли немає напруги і витягнутості вгору. Тіло вільне і розслаблене, його вигини у спині трохи перебільшуються, коліна зігнуті, торс і голова трохи нахилені вперед, хребет м'який та розслаблений. Таке положення надає можливість зняти напруження між хребцями і м'язах торсу, відповідно вони мають можливість вирівнятися і витягнутися.

Ізоляція та поліцентрія джаз-танцю. Велике значення для джаз-танцю мають окремі рухові ареали нашого тіла, а саме: це голова і шия, плечовий пояс, грудна клітка, пелвіс (тазостегнова частина), руки і ноги. Оскільки руки і ноги складаються з окремих зчленувань: у руці – кисть, передпліччя, у нозі – стопа і гомілка, відповідно ці частини центрів, які називаються ареалами, можуть також ізолюватися і виконувати рухи незалежно від інших центрів. Ці центри можуть просторово і ритмічно незалежно рухатися, саме це і створює поліцентрію руху. Кожна частина тіла або кожен центр має власне поле напруги і власний центр руху.

Поліцентрія – це основоположний принцип танцювальної техніки. Щоб перевести його в реальну видимість танцю, існує технічний прийом, який називається ізоляцією і має на увазі, що кожна частина тіла, центр, рухається незалежно від іншої частини. Цей принцип дає змогу виправляти певні недоліки постави, незначні викривлення хребта, плечей, напруги у м'язах.

Принцип поліритмії у джаз-танці – це коли центри нашого тіла (ареали) рухаються не тільки в різних просторових напрямках, але і в різних ритмічних малюнках, метрично незалежних один від одного. Вміння ритмічно рухатися дає можливість поставити ритмічне правильне дихання.

Свінгування – це не тільки музичне, а й танцювальне поняття свінгу. У танці це поняття означає розгойдування, моторно-ритмічний рух якої-небудь частини тіла або всього тіла. Свінг у русі повинен виконуватися насамперед вільним, ненапруженим корпусом або окремою частиною нашого тіла (рукою, ногою, головою, пелвісом). При цьому русі головне завдання – відчутти вагу тіла або його частини і вільно розгойдуватися вгору-вниз, уперед-назад або з боку в бік. Свінгові рухи корпусу особливо допомагають розслабити хребет і зняти зайву напругу.

Координація. При русі двох або більше центрів одночасно виникає необхідність їх скоординувати. Координацію виконують двома способами: імпульсом, за якого два або декілька центрів задіюють одночасно, або застосовують принцип управління, тобто центри залучають у рух послідовно. Координуватися можуть різні ареали тіла, наприклад: руки і голова, плечі і голова, спина і робота ніг і т. д.

Рівні виконання джаз-танцю – це розташування тіла танцюриста щодо землі, пересування танцюриста не тільки по горизонталі, але і по вертикалі. Розташування виконавця на підлозі (у партері) вживається досить часто. Таке вміння швидко змінювати рівні руху дає можливість орієнтації у просторі, розвиває просторову уяву.

При організації занять з джаз-танцю потрібно звернути увагу на основні методичні засади організації та проведення уроку, в цьому випадку ми розглядаємо заняття, що триває одну академічну годину:

- обов'язковий розігрів тіла перед основним навантаженням, який триває 5–10 хвилин, його завдання – привести руховий апарат танцівника в робочий стан, розігріти всі м'язи;
- вправи на ізоляцію – це частина уроку більше насичена вправами, ніж попередня, і тут відбувається глибока робота з м'язами різних частин тіла (тривалість цієї частини уроку 10–15 хвилин);

- вправи для хребта. Головне завдання педагога – розвинути в учнів рухливість у всіх хребта частинах, зокрема нахили торса; вигини торса; скручування (тривалість цієї частини уроку 5–10 хвилин);
- виконання вправ у різних рівнях, особливо тут є виконання так званої партерної гімнастика. Основні рівні: стоячи, сидячи навпочіпки, стоячи на колінах, сидячи і лежачи, у партері дуже корисно виконувати вправи розтягнення м'язів та сухожилів тіла, і відповідно сама зміна рівнів, швидкий перехід від одного рівня до іншого – додатковий тренаж на координацію (тривалість цієї частини уроку 10–15 хвилин);
- крос (пересування в просторі) – це частина уроку, в якій танцювальні вправи виконують у русі по лінії танцю або по діагоналі залу, тут традиційні, зафіксовані кроки, стрибки й обертання (тривалість цієї частини уроку 10–20 хвилин);
- вправи на релаксацію і відновлення сил – це вміння розподіляти напругу у тілі і швидко відновлювати свої сили після фізичного навантаження (тривалість цієї частини уроку 5–10 хвилин) [6, 186].

Танцювальна арт-терапія якісний метод лікування, а особливо через призму джаз-танцю. Це оригінальні принципи та прийоми прогресивного мистецького, корекційного сприяння в лікувально-реабілітаційній, педагогічній та соціальній роботі, яка реалізується за допомогою хореографічної творчості, дає змогу експериментувати з рухом, положенням тіла, танцювальною позою, почуттям, досліджувати і виражати їх на символічному рівні. Танцювальна терапія допомагає завдяки зображально-виразним засобам хореографічного мистецтва розкрити свої емоції, побороти страхи, зняти напругу, тривожність, створити власні змістовальні символи. Танцювально-фізичні навантаження при виконанні тренажу джаз-танцю сприяють виправленню порушень розвитку та фізичних відхилень тіла, корекції постави, координації рухів взагалі, та окремими його частинами. Ці заняття підходять для всіх вікових категорій та не мають побічних дій. До того ж від таких лікувальних занять людина одержує справжнє задоволення.

На сьогоднішній день джаз-танець активно використовують при танцювальній терапії, з успіхом його застосовують в лікуванні та психологічній корекції хворих з різними захворюваннями, від опорно-рухового апарату до психічних розладів, у різноманітних умовах при допомозі дітям, молоді, дорослим і людям похилого віку, хворим і здоровим. Застосовується у державних і приватних шкільних, позашкільних навчальних, мистецько-культурних закладах, розважальних та реабілітаційних центрах.

Під час заняття танцювальною терапією джаз-танець проявляється як засіб:

- втілення можливостей тілесного розвитку – відчуття того, як поєднані частини тіла і що рух в одній частині тіла впливає на все тіло;
- сприяння виправлення незначних фізичних вад опорно-рухового апарату дитини при систематичних заняттях;
- забезпечення ефекту належної, усвідомленої поведінки – під час заняття, відбуваються унікальні зміни для кожного учасника групи, використання руху, щоб дістатися до повного відчуття прихованих почуттєвих станів, а також передачі змістовності відтворюваного хореографічного образу дає можливість осмислювати та корегувати свою поведінку самостійно;
- надає змогу глибинно поглянути на поведінку дитини – досягається, коли викладач-хореограф допомагає учневі усвідомлювати те, як його рухова поведінка відображає його почуттєвий стан у цей момент або допомагає пригадати давніші емоції чи переживання;
- створює умови для соціальної взаємодії – досягається шляхом безсловесних стосунків, в які можна увійти під час заняття джазовим танцем [7].

Висновки

Отже, фахівці прикладної танцювальної кінезіології повинні бути «універсальними» й володіти комплексом знань із хореографії, педагогіки, психології та медицини. І цей перелік комплексу знань ще раз підкреслює важливість цього питання.

Відповідно, заняття джаз-танцем у курсі арт-терапевтичних заходів, що спрямовані на корекцію організму, потребує поетапного, диференційованого підходу з урахуванням фізіологічних і емоційних особливостей учасника групи. Досвід практичних занять засвідчує позитивний вплив танцювальної терапії на виправлення ураження опорно-рухового апарату. Оздоровлюється фізичний стан, укріплюється опорно-руховий апарат, покращується загальне самопочуття, відзначається переважання позитивного настрою, знижується рівень фронтальної особистісної тривожності, підправляється емоційний стан, підвищується загальна активність особистості, покращується емоційний стан. Джаз-танець як засіб арт-терапії справляє позитивний вплив на формування самооцінки дітей з руховими порушеннями. Це проявляється

в зниженні рівня нездужань і покращення координації рухів, моторики. В процесі виконання рухів джаз-танцю в багатьох випадках помітне виправлення фізичних відхилень розвитку опорно-рухового апарату, тощо.

Література

1. Бирюкова И. Танцевально-двигательная терапия // Московский психологический журнал. 2008. № 8. URL: <http://magazine.mospsy.ru/number8/s03.shtml> (дата доступу 10.08.2020 р.).
2. Кинезиология URL: <http://samopoznanie.ru/schools/kineziologiya/> (дата доступу 15.08.2020 р.).
3. Михальчук І. Використання анатомічних знань з біомеханіки та кінезеології на заняттях з contemporary dance // Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту: навч. -метод. посіб., упоряд. О. Плахотнюк. – Львів: СПОЛОМ, 2018. Ч. II. С. 24–32.
4. Никитин В. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. Москва: ИД «Один из лучших», 2006. – 253 с.
5. Практическая арт-терапия: Лечение, реабилитация, тренинг. под ред. А. Копытина. Москва: Когито-Центр, 2008. 288 с.
6. Plakhotnyuk A. Zajęcia choreograficzne w grupach dla dzieci z uszkodzeniami ruchowymi (na przykładzie treningu tańca jazzowego) // Lwowsko-Rzeszowskie Zeszyty Naukowe (Львівсько-Ряшівські наукові зошити). Kultura – Sztuka – Edukacja – Terapia w perspektywie interdyscyplinarnej. Rzeszów, Львів: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego. W. № 2. 2014. S. 181–188.
7. Plakhotnyuk O. Formation Dance Movement Kinesiology as a Scientific and Practical Component of Choreographic Art // Молодий вчений: науковий журнал. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2017. Вип. № 4 (44). Ч. I. С. 71–75.
8. Чілікіна Н. Соматичні практики та кінезеологія в процесі навчання контемпорарі // Кінезіологія танцю та складно-координованих видів спорту: навч.-метод. посіб., упоряд. О. Плахотнюк. Львів: Кафедра режисури та хореографії ЛНУ ім. І. Франка, 2017. С. 12–18.
9. Шелейкіс Я. Кінезіологічне тейпування як засіб профілактики травматизму у хореографії // Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту: колективна монографія, за заг. ред. О. Плахотнюк. Львів: СПОЛОМ, 2020. С. 33–45. Англійська

10. Шмайс К. Вступ до танцювальної терапії // Американський журнал танцювальної терапії. 1986. Том 9. С. 23–30.

References

1. Biryukova I. (2008). Tantseval'no-dvigatel'naya terapiya // Moskovskiy psikhologicheskiy zhurnal. № 8. URL: <http://magazine.mospsy.ru/number8/s03.shtml> (data dostupu 10.08.2020 r.). [in Russian].
2. Kineziologiya URL: <http://samopoznanie.ru/schools/kineziologiya/> (data dostupu 15.08.2020 r.). [in Russian].
3. Mykhal'chuk I. (2018). Vykorystannya anatomichnykh znan' z biomekhaniky ta kinezeolohiyi na zanyattiyakh z contemporary dance // Kineziologiya tantsyu ta tekhniko-estetychnykh vydiv sportu: navch. -metod. posib., uporyad. O. Plakhotnyuk. – L'viv: SPOLOM. CH. II. S. 24–32. [in Ukrainian].
4. Nikitin V. (2006). Kompozitsiya uroka i metodika prepodavaniya modern-dzhaz tantsa. Moskva: ID «Odin iz luchshikh». 253 s. [in Russian].
5. Prakticheskaya art-terapiya: Lecheniye, reabilitatsiya, trening. pod red. A. Kopytina. (2008). Moskva: Kogito-Tsentr. 288 s. [in Russian].
6. Plahotnyuk A. (2014). Zajęcia choreograficzne w grupach dla dzieci z uszkodzeniami ruhowymi (na przykladzie treningu tańca jazzowego) // Lwowsko-Rzeszowskie Zeszyty Naukowe (Львівсько-Ряшівські наукові зошити) Kultura – Sztuka – Edukacja – Terapia w perspektywie interdyscyplinarnej. Rzeszów; L'wow: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego. W. № 2. S. 181–188. [in Polish].
7. Plakhotnyuk O. (2017). Formation Dance Movement Kinesiology as a Scientific and Practical Component of Choreographic Art // Molodyy vchenyy: naukovyy zhurnal. Kherson: Vydavnychyy dim «Hel'vetyka». Vyp. № 4 (44). CH. I. S. 71–75. [in English].
8. Chilikina N. (2017). Somatychni praktyky ta kinezeolohiya v protsesi navchannya kontemporari // Kineziologiya tantsyu ta skladno-koordynovanykh vydiv sportu: navch.-metod. posib., uporyad. O. Plakhotnyuk. L'viv: Kafedra rezhysury ta khoreohrafiyi LNU im. I. Franka. S. 12–18. [in Ukrainian].
9. Sheleykis Ya. (2020). Kineziolohichne teypuvannya yak zasib profilaktyky travmatyzmu u khoreohrafiyi // Kineziologiya tantsyu ta tekhniko-estetychnykh vydiv sportu: kolektyvna monohrafiya, za zah. red. O. Plakhotnyuk. L'viv: SPOLOM. S. 33–45. [in Ukrainian].
10. Shmays K. (1986). Vstup do tantsyual'noyi terapiyi // Amerykans'kyy zhurnal tantsyual'noyi terapiyi. Tom 9. S. 23–30. [in Ukrainian].

НАРКОМАНІЯ СЕРЕД МОЛОДІ – ПРОБЛЕМА СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА ПОЛЬЩІ ТА УКРАЇНИ

DRUG ADDICTION AMONG YOUNG PEOPLE AS A PROBLEM OF MODERN SOCIETY IN POLAND AND UKRAINE

Даріуш Скальські¹, Наталія Кізло², Міхал Туз³, Ельжбета Скальська⁴,
Лешек Томачковські¹, Беата Вольська¹

¹Академія фізичного виховання і спорту ім. Є. Снядецького, м. Гданськ, Польща

²Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м.Дрогобич,
Україна

³Військово-морська академія імені Бохатерув Вестерплатте, м.Гдиня, Польща

⁴Початкова школа №1 ім. Яна Павла II у Скаршевах (Поморське воєводство), Польща

Ключові слова: наркотики, підлітки, ставлення, Польща, Україна

Key words: drugs, teenagers, attitudes, Poland, Ukraine

Анотації

У статті розглядаються ставлення до наркотиків молоді Польщі та України та зроблена спроба відслідкування тенденції у динаміці. Підтверджено, що з початку 90-х років у Польщі та Україні поширилося вживання наркотиків серед молоді. При цьому, важливо відзначити, що навіть за умови поінформованості щодо наслідків цього, школярі, на жаль, ігнорують серйозність ситуації, вважаючи, що епізодичний прийом наркотиків є безпечним. З'ясовано, що кожна молода людина у Польщі називає різні причини їх вживання, проте найпоширенішим аргументом є такий: це – «модно». На їхню думку, ці речовини порівняно з алкоголем не мають неприємного запаху і, що найважливіше, володіють майже миттєвим ефектом. Для юнаків і дівчат, які часто живуть одним моментом, життя є бігом, і вони шукають засоби швидкої дії. Встановлено, що часто молодь починає вживати наркотичні засоби задля того, щоб не бути виключеною з певної групи ровесників, і під їхнім негативним впливом. Найчастішими причинами смерті серед наркозалежної молоді є передозування або ж самогубство через неможливість отримати дозу. Згідно з проведеними опитуваннями, наркотичні засоби у Польщі є достатньо легко доступними, що уможливило їх використання школярами. В Україні, констатуємо, ситуація дещо краща: більшість учнів (69 %) відповіли, що дістати гашиш чи марихуану неможливо, дуже складно або складно, а у Польщі таких виявилось 29, 7%.

Для того, щоб отримувати постійний дохід, продавці наркотиків намагаються пропонувати свій «товар» школярам з найменшого віку, часто-густо додаючи до нього й інші складники. Це робить продукт настільки небезпечним, що завдає більшої шкоди організму, ніж «чистий» наркотик.

В статті розглядаються стосунки до наркотиків молоді Польщі та України та прийнята спроба відслідкування тенденції в динаміці. Підтверджено, що з початку 90-х років в Польщі та Україні поширилося вживання наркотиків серед молоді. При цьому, важливо відзначити, що навіть за умови поінформованості щодо наслідків цього, школярі, на жаль, ігнорують серйозність ситуації, вважаючи, що епізодичний прийом наркотиків є безпечним. З'ясовано, що кожна молода людина у Польщі називає різні причини їх вживання, проте найпоширенішим аргументом є такий: це – «модно». На їхню думку, ці речовини порівняно з алкоголем не мають неприємного запаху і, що найважливіше, володіють майже миттєвим ефектом. Для юнаків і дівчат, які часто живуть одним моментом, життя є бігом, і вони шукають засоби швидкої дії. Встановлено, що часто молодь починає вживати наркотичні засоби задля того, щоб не бути виключеною з певної групи ровесників, і під їхнім негативним впливом. Найчастішими причинами смерті серед наркозалежної молоді є передозування або ж самогубство через неможливість отримати дозу. Згідно з проведеними опитуваннями, наркотичні засоби у Польщі є достатньо легко доступними, що уможливило їх використання школярами. В Україні, констатуємо, ситуація дещо краща: більшість учнів (69 %) відповіли, що дістати гашиш чи марихуану неможливо, дуже складно або складно, а у Польщі таких виявилось 29, 7%.

о последствиях, школьники, к сожалению, игнорируют серьезность ситуации, считая, что эпизодический прием наркотиков является безопасным. Выяснено, что каждый молодой человек в Польше называет разные причины их употребления, однако самым распространенным аргументом является следующий: это - «модно». По их мнению, эти вещества по сравнению с алкоголем не имеют неприятного запаха и, самое главное, обладают почти мгновенным эффектом. Юноши и девушки, которые часто живут одним моментом, ищут средства быстрого действия. Установлено, что часто молодежь начинает употреблять наркотические средства для того, чтобы не быть исключенной из определенной группы сверстников, и под их негативным влиянием. Частыми причинами смерти среди наркозависимой молодежи является передозировка или самоубийство из-за невозможности получить дозу. Согласно проведенным опросам, наркотические средства в Польше достаточно легко доступны. В Украине, констатируем, ситуация несколько лучше: большинство учеников (69%) ответили, что достать гашиш или марихуану невозможно, очень сложно или сложно, а в Польше таких оказалось 29, 7%.

Для того, чтобы получать постоянный доход, продавцы наркотиков пытаются предлагать свой «товар» школьникам с самого раннего возраста, часто добавляя к нему и другие составляющие. Это делает продукт столь опасным, что наносит больший вред организму, чем «чистый» наркотик.

The article examines the attitudes of young people in Poland and Ukraine to drugs and affords are made to track trends in the dynamics. It has been confirmed that drug use has spread among young people in Poland and Ukraine since the early 1990s. At the same time, it is important to note that even being aware of the consequences of this, students, unfortunately, ignore the seriousness of the situation, believing that occasional drug use is safe. It turns out that every young person in Poland names different reasons for their use, but the most common argument is that it is "fashionable". According to them, these substances do not have an unpleasant odor compared to alcohol and, most importantly, have almost instant effect. For boys and girls, who often live in one moment, life is a run, and they are looking for a quick way. It has been found that young people often start using drugs in order not to be excluded from a certain group of peers, and under their negative influence. The most common causes of death among drug-addicted youth are overdose or suicide due to inability to obtain a dose. According to surveys, drugs in Poland are readily available that enables schoolchildren to use them. In Ukraine we note that the situation is somewhat better: the majority of students (69%) said that getting hashish or marijuana is impossible, very difficult or difficult, and in Poland there were only 29.7%.

In order to earn a steady income, drug dealers try to offer their "goods" to students from an early age, often adding other components to it. This makes the product so dangerous that it does more harm to the body than a "pure" drug.

Вступ

Наркоманія набула в світі значного розповсюдження і являє серйозну небезпеку для подальшого розвитку суспільства. Ця небезпека суттєво збільшується внаслідок продовження стрімкого поширення цього явища соціальної патології. Так, в останні роки констатуємо збільшення споживання різних видів психоактивних речовин серед молоді. Це явище

задокументовано завдяки дослідженням, проведених у Європі й зокрема у Україні та Польщі.

Мета дослідження: проаналізувати ставлення до наркотиків молоді Польщі та України та відслідкувати тенденції у динаміці.

Результати дослідження

Як відзначається у звіті Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) “Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні” 18% опитаних підлітків хоча б один раз в житті вживали які-небудь наркотичні речовини; 8,7% підлітків пробували марихуану, а 9,2% вживали інгалянти, щоб “зловити кайф”; поширеність полінаркоманії (вживання двох і більше шкідливих речовин) серед усіх опитаних підлітків становить 4,2%.

Дослідження проводиться в Україні щочотири роки, починаючи з 1995 року. Це дозволяє визначити динаміку та основні тенденції у поширенні шкідливих звичок серед підлітків. Частка підлітків, які вживали наркотики, склала 18%, а серед дівчат зросла в 1,5 рази у порівнянні з 2015 роком (з 12,7% у 2015 р. до 18,1% у 2019 р). [9].

Під час досліджень, які систематично проводились в польських понадпоставових школах у 90-х роках 20 століття, помітне значне зростання молоді, яка експериментує з наркотиками. У період між 1992 і 1996 значно зросла кількість учнів, які впродовж останнього року, вживали наркотики кілька разів, та учнів, які вживали ці речовини декілька і більше разів (таблиця 1).

Таблиця 1.

Частота вживання нелегальних психоактивних речовин впродовж останнього року. Порівняння років учнів перших класів понадпоставових у Мокотові у 1983, 1988, 1992 та 1996 рр. (% респондентів)

Рік експерименту	Кількість респондентів	Не вживали	Вживали один раз або два	Вживали декілька разів	Вживали декілька разів або більше
Дівчата					
1983	Немає даних				

1988	1017	97,2	1,5	0,7	0,5
1992	1078	93,8***	3,6***	1,8	0,8
1996	1308	87,0***	7,1***	3,8	2,1
Хлопці					
1983	Немає даних				
1988	883	96,9	1,6	0,7	0,8
1992	913	91,7***	5,0***	2,1	1,2
1996	1171	81,7***	8,3***	5,9***	4,5***
Разом					
1983	1352	97,4	1,3	0,7	0,6
1988	1900	97,1	1,5	0,7	0,7
1992	2003	92,8***	4,3***	1,9	1,0
1996	2509	84,3***	7,7***	4,7***	3,3***

*** $p < 0,001$ (у випадку порівняння з попереднім дослідженням) [1]

Зауважимо, що відсоток учнів, які вживають наркотики динамічно зростає, як бачимо у 1996 році суттєво збільшилася кількість осіб, які споживали наркотики багаторазово. Ці особи належать до групи людей, яким загрожує залежність. Зросла кількість учнів, які пробують наркотики. Варто відзначити, що дівчатка і хлопці мають однакову схильність до вживання наркотиків, але більша кількість спостерігається серед хлопців.

Види психоактивних речовин, які використовує молодь

Психоактивні речовини відрізняються зовнішнім виглядом, властивостями, способом вживання та дією на організм людини.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) виділила такі групи психоактивних речовин:

- алкоголь,
- опіати,
- канабіноли,
- заспокійливі та снодійні засоби,

- кокаїн та інші психостимулятори,
- галюциногенні речовин [2].

Наркотичні речовини, що виробляються з лікарського маку: морфін, героїн, опій та кодеїн мають снодійну, знеболюючу, седативну та ейфоричну дію. У більшості випадків до їх основних проявів належать: “гусяча шкіра”, розширенні зіниці, сльозотеча, чхання, нежить, нудота, блювота, низький кров'яний тиск, біль у животі, діарея, біль у нижніх кінцівках і хребті, порушення сну, втрата апетиту, зміна настрою - від депресії до дратівливості та істерики. Речовини, які утворюються з канабісу: марихуана, гашиш, олія гаша, здійснюють розслаблюючий та ейфоричний ефект, дають відчуття розуміння реальності. У більшості випадків супутні недуги, що виникають: крововилив очей, кашель, підвищений апетит - головним чином бажання отримати солодоші, балакучість, спалахи сміху, ейфорію, загальне збудження, порушення просторової орієнтації та рухової координації, блідість пальців.

Препарати, які призводять до швидкого звиканнями, називаються барбітуратами, їх використання у медицині зменшується. Бензодіазепіни є менш токсичними препаратами, вони викликають менше звикання, і їх частіше призначають лікарі. Відмова від барбітуратів проявляється: тремтінням м'язів, поколювання шкіри, блювотою, діареєю, головним болем, болем у животі, підвищеною чутливістю до звуку, запаху і дотику, ознобом, підвищенням температури тіла, збільшенням частоти серцевих скорочень, тривожністю, неспокійністю, галюцинаціями та безсонням. Часто побічними ефектами є поява стану подібного до сп'яніння, сонливість, зниження активності, белькотіння.

Наркотичні речовини, що утворюються з листя чагарнику кока (Erythroxyloncoca), це: кокаїн, крек. Існують також синтетичні наркотики, які діють як кокаїн. До них насамперед відносять: амфетамін, метамфетамін та екстазі. Бажані ефекти - психомоторна та сексуальна стимуляція, зменшення відчуття голоду та сонливості, ейфорія. У більшості випадків супутні прояви включають: загальне збудження, балакучість, розширені зіниці, нежить, червоний ніс.

Загальнодоступними речовинами, що викликають звикання є: клеї, розчинники, розріджувачі, фарби, аерозолі. Ейфорія виникає відразу після прийому препарату. У більшості випадків супутні симптоми включають: видіння, галюцинації, помутніння зору, дзвін у вухах, повільність, нечіткість мови, кровотечі з носа та нудоту, кон'юнктивіт, чхання, кашель та балакучість.

Таблиця 2.

Характеристика наркотичних засобів [3]

Наркоти к	Сигнали на які необхідно звернути увагу	Поведінка після прийому	
		одноразового	довготрива лого
амфетам ін	білий порошок, таблетки, капсули, кристали, невеликі фольговані пакетики, голки та шприци	ейфорія, високий приплив енергії, відсутність сну, апетиту, агресія, розширені зіниці	безсоння, втрата ваги, зміна настрою, тремтіння кінцівок, блювота, розширення зіниці, галюцинації висипки
екстазі	білі або кольорові пастилки з рельєфними візерунками, потріскані судини, особливо на обличчі після повернення з дискотек	хвилювання, підвищена енергія, стійкість до втоми і сну, головний біль	тривога, депресія, параноя, зниження інтелектуаль ної ефективності, манія переслідуван ня
ЛСД	крихітні картонні коробки з різнокольоро вими принтами, різнокольоро ві «запальнички	порушення координації рухів, тремтіння м'язів, розширені зіниці, нудота, психоз	галюцинації з нападами тривоги, апатією, агресією чи депресією, втратою інтересу, безсонням,

	камінчики», різні види сушених грибів з кольором від жовтого до червоного з коричневим кліренсом		в'ялістю м'язів
кокаїн крек	білий порошок, а у випадку креку - коричневі кульки, камінчики, флакони та пляшки, трубки, голки та шприци, невеликі фольговані пакетики	ейфорія, впевненість у собі, відсутність необхідності спати, підвищена активність (включаючи сексуальну активність), розширені зіниці, випучення очних яблук, нежить, біль у горлі, моргання носом	кахексія, переслідувальні марення, галюцинації, спалахи агресії, безсоння, судоми, поперемінно анорексія та підвищення апетиту. крім того, крек погіршує дихання, спричиняє втрату ваги та параноїдальні атаки
маріхуан а гашиш	солодкий запах дихання, волосся та одягу, коричнево-зеленого листя та насіння, раптовий	ейфорія в поєднанні з мовчанням, почервонінням очного яблука, гіперчутливість відчуттів (дратування світла), кашель, порушення рухової координації	Зменшення ваги тіла, порушення сну, хронічний ларингіт та бронхіт, апатія, утруднення концентрації уваги,

	інтерес до вирощування рослин, файок, цигарковий папір		перепади настрою
героїн коричневий цукор	голки, шприци, проколи після ін'єкцій, плями крові на одязі, "гусячашкіра", пропалена алюмінієва фольга, мішки з біло-бежевою або рожевою цукроподібною речовиною, невеликі фольговані пакетики	ейфорія, неспокій або сонливість, зниження реакції на світло, втрата апетиту, збільшення зіниць, зниження артеріального тиску	кахексія, запори, порушення менструального циклу, карієс, запальні зміни шкіри
розчинники	поліетиленові пакетики, тюбики клею, мастила, запах хімічних речовин у волоссі та одязі, характерний запах з рота триває до декількох днів	незграбність, агресія, розширення зіниці, чхання, кашель, носова кровотеча, нудота, блювота, діарея	кахексія, гіперемія кон'юнктив, порушення пам'яті, тривога, депресія, порушення сну, ністагматизм, м'язова слабкість

	після прийому, змочені серветки та тканини		
--	--	--	--

Володіння інформацією щодо вигляду наркотичних речовин, які предмети потрібно шукати, а також поведінки, яку слід очікувати у разі запідозри у вживанні наркотиків дитиною є надзвичайно важливим.

Маючи зазначенні знання та пильність, буде легше допомогти позбутися залежності, адже найважливішими є перші етапи, коли стимулятори ще не викликали таких великих незворотних змін в організмі молодої людини останні роки все частіше мова йде про легальні речовини, хімічний склад яких відсутній у списку контрольованих речовин у положенні Закону про протидію наркоманії. Поширені гуарана та кофеїн застосовуються для зменшення відчуття втоми та покращення пам'яті. Їх загальна доступність та реклама створюють у підлітків бажання до неприродних методів підвищення інтенсивності фізичної та розумової працездатності.

Знання молоді про психоактивні речовини

Підлітки обох держав, зазвичай, без особливих труднощів, називають відомі препарати хоча детальною інформацією про дану речовину, як правило не володіють. Вони знають як небезпечно вживати наркотики, але, на жаль, за їх словами, ці небезпеки пов'язані насамперед із наркоманією, а не з випадковим вживанням речовин. Підлітки усвідомлюють, що навіть випадкове вживання наркотиків може призвести до залежності, але, на жаль, найпоширенішою є думка, що достатньо проявити помірність, щоб уникнути залежності. Спостерігаючи за підлітками в цей період життя, можна впевнено сказати, що вони завищують свою здатність контролювати власну поведінку, що, на жаль, може бути для них ризикованим.

Ушколах понад гімназійних, в окрузі Опатув, у 2012 році було проведено анкетування щодо рівня знань молоді про наркоманію та її профілактику. Молодь попросили назвати місця, де можна було придбати психотропні речовини, результати представлені у вигляді графіка (рис. 1).

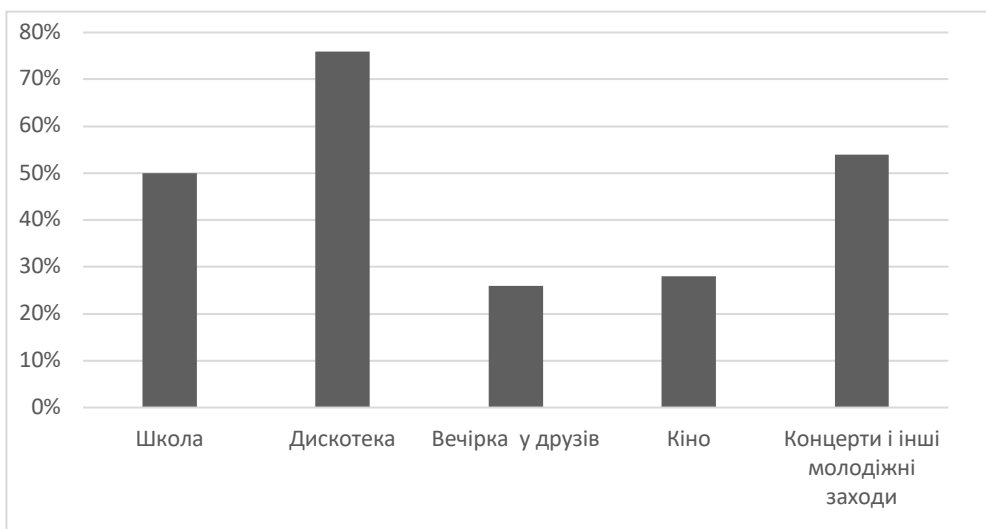


Рис.1. Місця, де можна легко придбати наркотики
Джерело: Опатовський повіт, Польща

Прикро, що половина респондентів вказують на школу, як місце торгівлі, що є свідченням того, що їхні однолітки поширюють ці небезпечні наркотики. Школа як освітній заклад повинна ліквідувати подібні загрози. Якщо вчителі не знають про цю проблему, вони, швидше за все, не зауважать ситуацію, коли неповнолітнього примусять вживати речовину, навіть на теренах школи. Очікуваним був факт, що наркотики є доступними і на молодіжних дискотеках. Отож, на основі цих результатів можна констатувати, що "кампанії по боротьбі з наркотиками", наприклад відстежування собаками, необхідно проводити систематично. Місця інтенсивної активності повинні бути місцями для дружніх зустрічей молоді.

Мотиви прийому наркотиків

Є багато причин, чому молоді люди вживають наркотики, і більшість із них можуть бути притаманні будь-якій молодій людині. Перші проби наркотиків - це форма "довести" собі свою цінність та те, що ти дорослий, перевірити свою мужність та здібності, можливість проявити себе як незалежного від батьків та їхніх застережень та заборон. Використання наркотичних засобів, як можливість отримати визнання і справити враження на своїх ровесників. Ще одним безпосереднім мотивом

є цікавість підлітків до нових вражень, бажання покращити настрій, часто тиск або заохочення ровесниками спробувати наркотики. Перші спроби приймати психоактивні речовини найчастіше виникають через соціальні мотиви, а не особисті потреби підлітків. Вживання наркотиків вважається нормальним явищем у середовищі молодих людей. Часто-густо їх споживання не має причинного обґрунтування чи особливих обставин. Рішення про спробу наркотиків може бути спонтанним, ситуативним, під тиском або «навмисним», спланованим та прийнятим самостійно. Незважаючи на значне поширення наркоманії, є особи, які не прагнуть їх вживати, а також ті, які закінчують проби після отриманого першого досвіду, деякі продовжують епізодично і вступаючи у доросле життя «переростають» їх. Люди, які займаються спортом або мають будь-які інші захоплення, зазвичай споживають будь-які стимулятори рідше. Такі люди формують групи, в яких вони самовдосконалюються розвиваючи власні інтереси. Ці групи зазвичай не шукають схвалення від решти своїх друзів, а також не відчують потреби справляти враження на інших. Особи, які не вживають психоактивні речовини, мають менше схвалення серед своїх однолітків, ніж ті, які пробували їх хоча би раз. Багато дорослих вважають, що проблема з наркотиками мають лише молодь з особливими проблемами, вважаючи, що спокійна, виважений школяр, який має добрі стосунки з батьками, не може вживати наркотики просто для розваги. Очевидно, що досвід спроб, який є «нормальним» для підлітків, може мати катастрофічні наслідки. Це може стати одним із способів досягнення мети, застосування стане не лише частішим і регулярнішим, але призведе того, що людина почне вживати «більш ефективні» наркотики.

Стосунки з батьками та друзями

Відносини з батьками та друзями дуже важливі для молодої людини, яка вступає у доросле життя. Якщо вони отримують підтримку та турботу, їм легше впоратися з проблемами, оскільки є хтось хто їх може вислухати, порадити та вказати правильне рішення. У рамок міжнародного проекту „European School Survey Project on Alcohol and Drugs”: було проведено опитування у польських школах у третьому класі гімназії та другому класі понад гімназійних шкіл, яке представлено у таблиці нижче.

Таблиця 3.

Ступінь задоволеності відносинами з батьками та друзями [5]

		Дуже задоволені	Задоволені	Частково задоволені	Не задоволені	Дуже не задоволені
III клас гімназії	Мама	48,6	32,9	13,0	3,3	2,1
	Батько	39,4	31,1	17,5	6,4	5,5
	Друзі	49,6	36,2	11,0	2,1	1,1
II клас шкіл понад гімназійних	Мама	46,1	33,1	14,8	3,9	2,1
	Батько	35,5	32,2	19,6	7,4	5,4
	Друзі	48,7	38,3	10,7	1,6	0,7

У представлених результатах зазначимо, що більшість опитаних молодих людей у Польщі майже завжди отримують турботу та підтримку від батьків. Найчастіше вони можуть розраховувати і на підтримку друзів.

Опитана молодь в Україні, незалежно від віку, досить високо оцінила рівень їхньої підтримки власними сім'ями – в межах 5,13-6,11 балів із максимальних 7-ми балів за тим чи іншим критерієм дружелюбності й підтримки, закладеним у твердженнях про сім'ю, де найвищий бал 6,11 належить твердженню по те, що «моя сім'я дійсно намагається мені допомагати» [9].

Другим за важливістю агентом впливу на поведінку, думки і прагнення молодих людей після батьківських сімей, є коло друзів. Так, згідно з отриманими результатами, рівень дружньої підтримки оцінений підлітками нижче, порівнюючи з рівнем родинної підтримки – в межах 4,94-5,24 бали за 7-бальною шкалою, де найвища оцінка – 5,4 балів належить твердженню «зі своїми друзями я можу ділитися радіщами та прикрощами» [9].

Оцінка доступності окремих речовин

На перший погляд є очевидним, що посилення закону щодо споживання та зберігання наркотиків є достатнім. Оскільки торгівля цими речовинами

заборонена, чорний ринок повинен бути майже неактивним. У рамках досліджень Європейської програма анкетних досліджень в школах ESPAD були отримані наступні результати, які представленні у таблиці 4.

Таблиця 4.

Оцінка доступності окремих речовин в залежності від рівня класу

Рівень класу		Не можл иве	Дуж е важ ко	Достат ньо важко	Достат ньо легко	Ду же лег ко	Не зн аю
III клас гімназії	Сигарети	4,2	3,6	7,7	30,3	43, 1	11, 1
	Пиво	4,5	3,7	7,4	31,2	47, 6	5,7
	Сидр	13,2	6,3	10,3	18,1	22, 8	29, 3
	Алкопопи	16,2	6,9	10,5	12,1	14, 4	39, 9
	Вино	6,9	5,5	11,4	29,6	36, 6	10, 1
	Горілка	9,0	7,6	13,1	27,3	34, 2	8,8
	Маріхуана або гашиш	19,0	12,7	16,0	24,8	15, 2	12, 4
	Амфетамін	31,9	17,1	14,5	11,6	6,3	18, 6
	Метаанфіт амін	33,5	17,6	14,7	8,2	5,4	20, 6
	Ліки заспокійли ві	15,5	8,3	12,6	25,7	25, 1	12, 8

	Екстазі	32,1	15,3	13,7	10,3	6,6	22,0
	Кокаїн	32,0	16,6	14,2	11,2	6,9	19,2
	Крек	35,0	15,7	13,3	6,6	5,0	24,4
	Героїн	34,1	17,2	14,2	8,3	5,6	20,6
	Стимулятори	24,8	11,0	12,9	19,2	16,0	16,1
II klasy szkół ponadgimnazjalnych	Сигарети	1,4	0,9	2,1	19,5	69,4	6,8
	Пиво	1,1	0,8	1,6	18,0	76,2	2,2
	Сидр	5,1	2,5	4,3	15,5	50,4	22,2
	Алкопопи	6,3	2,8	5,2	11,3	33,3	41,0
	Вино	1,9	1,2	3,3	19,4	69,7	4,5
	Горілка	1,9	1,9	4,8	19,9	67,5	4,0
	Маріхуана або гашиш	8,2	8,0	13,5	35,9	21,2	13,0
	Амфетамін	22,6	15,4	15,9	16,4	6,8	22,9
	Метаанфітамін	23,8	16,5	16,9	11,9	5,3	25,6

	Ліки заспокійливі	10,8	6,7	12,0	29,3	26,2	15,0
	Екстазі	22,6	14,4	16,2	14,3	6,6	25,7
	Кокаїн	23,2	16,7	16,6	12,5	6,6	24,5
	Крек	25,7	17,0	16,3	7,9	4,0	29,1
	Героїн	25,7	18,3	15,6	9,6	4,5	26,2
	Стимулятори	15,5	9,5	13,5	23,3	18,4	19,8

Вражаючим є факт якими легкодоступними, на думку молоді, є заборонені речовини. Такі твердження зустрічаються серед учнів гімназій та шкіл понад гімназійних. Цей факт є дивовижним, що піднімає питання про те, чи так добре розвинений нелегальний ринок чи у значній мірі є перебільшена думка молоді про доступність цих речовин. Високі бали за відповідь "не знаю" вказують на те, що не всі учні знають про проблему незаконного обігу наркотиків. Той факт, що ці учні не зацікавлені в таких речовинах є обнадійливим. Однак вони повинні знати основну інформацію про кожну із цих речовин, щоб не наражати себе в майбутньому на небезпеку та попередити за необхідності своїх друзів. В Україні було проведено схоже дослідження. За отриманими результатами 12,3% учнівської молоді зазначили, що за бажанням дістати гашиш або марихуану «дуже легко» і «скоріше легко». Частка тих, хто вважають, що дістати марихуану «неможливо» чи «дуже складно» та «складно» становить 69%. Ще 18,7% відповіли, що не знають (табл. 5).

Таблиця 5.

**Сприйняття доступності гашишу чи марихуани серед підлітків
України**

	Хлопці	Дівчата	Загалом
Не можливо, дуже складно, складно	67,3	70,5	69,0
Дуже легко, легко	13,3	11,5	12,3
Не знаю	19,4	18,0	18,7

При порівнянні сприйняття доступності марихуани підлітками 15-16 років з даними попередніх всеукраїнських досліджень встановлено, що в період з 1995 по 1999 роки кількість відповідей про легке отримання марихуани зростає більше ніж у 2,3 рази: з 4,7% до 10,9%. У наступних хвилях дослідження цей показник перебуває в межах 10,9 – 13,2%. У 2011 році було зафіксовано деяке зниження рівня доступності марихуани, проте дані 2015 року показали збільшення частки молодих людей, які вказали, що за бажанням вони «дуже легко» або «скоріше, легко» можуть дістати марихуану або гашиш. За даними 2019 року загальний рівень майже не змінився, проте відбулося одночасне зменшення сприйняття доступності серед хлопців та збільшення серед дівчат. Різниця в оцінках доступності марихуани між хлопцями та дівчатами з 6,4% зменшилась до 1,8%

Висновок

Як засвідчує наше дослідження, з початку 90-х років у Польщі та Україні поширилося вживання наркотиків серед молоді. При цьому, важливо відзначити, що навіть за умови поінформованості щодо наслідків цього, школярі, на жаль, ігнорують серйозність ситуації, вважаючи, що епізодичний прийом наркотиків є безпечним. З'ясовано, що кожна молода людина у Польщі називає різні причини їх вживання, проте найпоширенішим аргументом є такий: це – «модно». На їхню думку, ці речовини порівняно з алкоголем не мають неприємного запаху і, що найважливіше, володіють майже миттєвим ефектом. Для юнаків і дівчат, які часто живуть одним моментом, життя є бігом, і вони шукають засоби швидкої дії. Встановлено, що часто молодь починає вживати наркотичні засоби задля того, щоб не бути виключеною з певної групи ровесників,

і під їхнім негативним впливом. Найчастішими причинами смерті серед наркозалежної молоді є передозування або ж самогубство через неможливість отримати дозу. Згідно з проведеними опитуваннями, наркотичні засоби у Польщі є достатньо легко доступними, що уможливило їх використання школярами. В Україні, констатуємо, ситуація дещо краща: більшість учнів (69 %) відповіли, що дістати гашиш чи марихуану неможливо, дуже складно або складно, а у Польщі таких виявилось 29, 7%.

Для того, щоб отримувати постійний дохід, продавці наркотиків намагаються пропонувати свій «товар» школярам з найменшого віку, часто-густо додаючи до нього й інші складники. Це робить продукт настільки небезпечним, що завдає більшої шкоди організму, ніж «чистий» наркотик.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з аналізом зв'язків між вживанням наркотичних речовин та особливостями соціального оточення (впливу батьківської сім'ї та компанії однолітків), моделювання чинників, які визначають поведінкові практики юнаків та дівчат в різних умовах соціалізації.

Література

1. Biura Koordynacji Służby Prewencyjnej Komendy Głównej Policji, Jak uchronić dziecko od środowiska narkotycznego. Warszawa 2000.
2. Borkowski K., Okulicz K., Używanie substancji psychoaktywnych przez uczniów liceów ogólnokształcących w gminie Warszawa – Centrum” Warszawa 1999.
3. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні: за результатами дослідження 2019 року в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – ESPAD» / О.М. Балакірева (кер. авт. кол.), Д.М. Павлова, Н-М.К. Нгуєн, О.Г. Левцун, Н.П. Пивоварова, О.Т. Сакович; О.В. Флярковська. – К.: ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2019. – 214 с.
4. Maciąg D., Medycyna Środowiskowa - Environmental Medicine 2012, Poziom wiedzy młodzieży szkół ponadgimnazjalnych na temat narkomanii i jej profilaktyki, Environmental Medicine 2012.
5. Ostaszewski K. Zmiany w używaniu substancji psychoaktywnych. Badania mokatowskie. Alkoholizm, Warszawa 2012.
6. Rudkowska G. Opinie młodzieży licealnej o przyczynach brania substancji psychoaktywnych oraz jej wiedza o ich działaniu i mechanizmach uzależnienia, Kraków 2000.
7. Sierosławski J., Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną, Warszawa 2015.

8. Zajączkowski K., Nikotyna, alkohol, narkotyki. krótki poradnik psychologiczny, Kraków 2001.
9. Pitucha A., Rodzaje narkotyków i ich działanie <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/126-uzalenie/1408-rodzaje-narkotykow-i-ich-dzialanie-agata-pitucha.html>

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЗА НАЯВНОСТІ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ

FEATURES OF APPLICATION OF PHYSICAL REHABILITATION IN THE PRESENCE OF DIABETES MELLITUS

Анжела Ногас¹, Петро Подоляка¹, Софія-Іванна Костик¹

¹*Інститут охорони здоров'я Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна*

Ключові слова: цукровий діабет, рівень глікемії, фізична реабілітація, фізичні вправи, лікувальний масаж, фізіотерапія.

Key words: diabetes mellitus, glycaemia level, physical rehabilitation, physical exercises, therapeutic massage, physiotherapy.

Анотації

У статті узагальнені літературні відомості щодо поширеності захворювання на цукровий діабет, розглянуто сучасний стан проблеми реабілітації хворих на цукровий діабет. Аналізувалися основні причини, методи лікування та фізичної реабілітації за наявності цукрового діабету з метою визначення спрямованості реабілітаційного процесу та впливу засобів реабілітації при даній патології. Найбільш ефективно відновне лікування хворих на цукровий діабет полягає у комплексному застосуванні засобів фізичної реабілітації, дієти та інсулін терапії, що направлені на покращення загального та психоемоційного стану хворого, нормалізацію рівня глюкози в крові, поліпшення функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем, попередження ускладнень. За даними різних авторів встановлено, що доцільно використовувати гідротерапію, бальнеотерапію, теренкур, лікувальний масаж, самостійні заняття фізичними вправами.

В статье обобщены литературные сведения о распространенности заболевания сахарным диабетом, рассмотрено современное состояние проблемы реабилитации больных сахарным диабетом. Анализировались основные причины, методы лечения и физической реабилитации при наличии сахарного диабета с целью определения направленности реабилитационного процесса и влияния средств реабилитации при данной патологии. Наиболее эффективное восстановительное лечение больных сахарным диабетом заключается в комплексном применении средств физической реабилитации, диеты и инсулин терапии, направленных на улучшение общего и психоэмоционального состояния больного, нормализации уровня глюкозы в крови, улучшение функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, предупреждение осложнений. По данным различных авторов установлено, что целесообразно использовать гидротерапию, бальнеотерапию, терренкур, лечебный массаж, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

The article summarizes the literature on the prevalence of diabetes, considers the current state of the problem of rehabilitation of patients with diabetes. The main causes, methods of

treatment and physical rehabilitation in the presence of diabetes were analyzed in order to determine the direction of the rehabilitation process and the impact of rehabilitation tools for this pathology. The most effective rehabilitation treatment for patients with diabetes is the complex use of physical rehabilitation, diet and insulin therapy, aimed at improving the general and psycho-emotional state of the patient, normalizing blood glucose levels, improving the functional state of the respiratory and cardiovascular systems, prevention of complications. According to various authors, it is established that it is advisable to use hydrotherapy, balneotherapy, health care, therapeutic massage, independent exercise. Exercise is recommended for all muscle groups in different starting positions with and without objects; when performing physical exercises to use a slow and medium pace with the volume of movements that gradually increased; dynamic exercises alternate with breathing exercises and relaxation exercises; to use special exercises for the prevention and treatment of diabetic complications; when choosing the time of day for physical activity to pay attention to the level of glycaemia in these hours and the expected level of insulinomy, ie the activity of insulin injected at this time; it is recommended to control the level of glycaemia before and after exercise; physical exercises are recommended to be held 1-3 times a day; motor density of employment should make 55–65%; method of conducting classes – individual. According to the results of scientific research, physiotherapy methods occupy an important place in the complex treatment of diabetes. The use of physiotherapy procedures helps to increase the effectiveness of treatment, maintain sustainable compensation for the disease, prevent the development and progression of complications.

Вступ

В останні десятиліття відзначається різке зростання захворюваності на цукровий діабет. На даний час у світі зареєстровано понад 150 мільйонів хворих на цукровий діабет. В Україні їх налічується приблизно 1 мільйон. Встановлено, що захворюваність на цукровий діабет щороку зростає і кожні 10-15 років кількість хворих подвоюється [4].

Згідно з даними ВООЗ цукровий діабет підвищує смертність у 2-3 рази і скорочує тривалість життя на 10-30%. В зв'язку з тенденцією зростання кількості хворих на цукровий діабет, зростає потреба вдосконалення не тільки медикаментозного лікування, але й фізичної реабілітації (Аметов А. С., 2011) [1].

Цукровий діабет (ЦД) – це ендокринно-обмінне захворювання, в основі виникнення якого лежить абсолютний або відносний дефіцит інсуліну внаслідок впливу багатьох як ендогенних, так і генетичних чинників, що зумовлюють порушення всіх ланок обміну речовин. ЦД увійшов у триаду захворювань, які є найчастішою причиною інвалідизації і смертності [8, 9]. При цукровому діабеті порушується синтез білка, знижується рівень енергетичного обміну. Порушення енергетичного обміну у хворих на цукровий діабет тісно пов'язані із зменшенням обсягу м'язової діяльності [2, 3].

У зв'язку з цим хворим на цукровий діабет показаний комплекс реабілітаційних заходів для того, щоб зберегти працездатність та підтримувати на належному рівні якість їх життя [11].

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з проблеми організації та проведення фізичної реабілітації хворих на цукровий діабет виявив, що на даний час мало приділяється уваги реабілітації даної категорії хворих, недостатньо висвітлені їх проблеми, дотепер залишаються поверхнево, поодинокі та фрагментарно дослідженими питання відновного лікування із застосуванням засобів фізичної реабілітації.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати застосування засобів фізичної реабілітації при відновному лікуванні хворих на цукровий діабет.

Матеріал і методи – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження

Основні завдання відновлення хворих на цукровий діабет з використанням дозованих фізичних навантажень полягають в підтримці нормальної маси тіла, а при діабеті 2 типу – зниження її надлишку, а також в поліпшенні засвоєння глюкози в м'язовій тканині [1, 2, 7].

При правильному використанні фізичних вправ можна запобігти ускладненням цукрового діабету, поліпшити роботу органів дихання, серця і судин, нормалізувати психологічний і емоційний стан, провести відновлювальне лікування порушень мікроциркуляції і підвищити чутливість тканин до інсуліну [3, 6].

Проблемою відновного лікування та фізичної реабілітації хворих з цукровим діабетом займалися ряд таких вчених: О.С. Трістан, С.А. Калмиков, Н.В. Мацегоріна, О.В. Пешкова, В.Н. Казаков, В.Н. Сокрут, М.Д. Тронько та інші. Як стверджують науковці, для того, щоб правильно скласти програму з фізичної реабілітації проводиться попереднє повне обстеження з визначенням основних показників компенсування цукрового діабету, а також ступеня тренуваності, наявності супутньої патології, ЕКГ в спокої і після навантаження. Хворим на цукровий діабет до початку реабілітаційних заходів з використанням дозованих фізичних навантажень показані консультації невропатолога, окуліста, проведення стрес-тестів на велоергометрі [5, 7, 9, 10, 11, 12].

Авторами О. Бар-Ор і Т. Роулендом (2009) введено поняття «тріада лікувальних заходів» для хворих на цукровий діабет, що включає рухову активність, дієту та інсулінотерапію. Дослідники вказують на те, що у зв'язку з тісним взаємозв'язком між окремими компонентами цієї тріади зміна кожного з них потребує одночасної корекції двох інших. Отже, у найближчі роки єдиний реальний шлях досягнення стійкої компенсації захворювання більшості хворих – удосконалення наявних методів лікування [3, 11].

Зокрема, О.С. Трістан (2011) розроблена програма фізичної реабілітації підлітків, які страждають на цукровий діабет 1 типу, що спрямована на загальне зміцнення організму, нормалізацію рівня глюкози в крові, поліпшення функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, попередження розвитку гострих і хронічних діабетичних ускладнень, розширенні діапазону адаптаційних можливостей підлітків до фізичних навантажень, поліпшення психоемоційного стану пацієнтів і забезпечення високої якості їхнього життя [11].

Методичні рекомендації О.С. Трістан щодо рухової активності підлітків:

- фізичні вправи рекомендовано застосовувати для всіх м'язових груп у різних вихідних положеннях із предметами і без них;
- при виконанні фізичних вправ використовувати повільний і середній темп з обсягом рухів, що поступово зростає;
- динамічні вправи чергувати з дихальними вправами і вправами на розслаблення;
- для профілактики і лікування діабетичних ускладнень використовувати спеціальні вправи;
- при виборі часу доби для занять фізичною культурою звертати увагу на рівень глікемії у ці години і передбачуваний рівень інсуліномії, тобто активність введеного інсуліну у цей час. У передбачуваний час проведення занять у пацієнта не повинно було бути схильності до гіпоглікемічного стану або гіперглікемії ($14 \text{ ммоль} \cdot \text{л}^{-1}$ і вище);
- рівень глікемії рекомендовано контролювати до і після закінчення фізичних вправ;
- при оцінці даних враховувати, що в деяких хворих після занять руховою активністю оздоровчої спрямованості підвищення рівня глікемії і поява ацетонурії можуть стати результатом не дефіциту, а надлишкової дози інсуліну (постгіпоглікемічна гіперглікемія і кетоз). У зв'язку з цим потрібно ретельно аналізувати стан пацієнта під час фізичного навантаження, виявляти симптоми прихованої гіпоглікемії і вимірювали рівень глікемії під час фізичного навантаження;

- заняття фізичними вправами рекомендовано проводити 1–3 рази на день; моторна щільність заняття повинна становити 55–65 %.

Метод проведення занять – індивідуальний [11].

Науковцями С.А. Калмиковим, Ю.С. Калмиковою (2017) розглянуто особливості методик лікувальної фізичної культури при цукровому діабеті 2 типу В.Н. Казакова, В.Н. Сокрут, Е.С. Поважної, С.М. Попова, О.В. Пешкової. Доведено, що заняття лікувальною фізичною культурою знижує рівень глікемії та потреби в інсуліні, посилює кровообіг в судинах серця та інших органах і тканинах, знижує зміст жиру в організмі і маси тіла, підвищує імунітет, поліпшує психоемоційний стан хворого [6].

На думку В.Н. Казакова, В.Н. Сокрут, Е.С. Поважної (2003) комплекси лікувальної гімнастики складаються з вправ, які виконують спокійно, ритмічно, з обмеженням амплітуди рухів. Основний період становлять вправи для рук, ніг і м'язів спини в вихідному положенні (в.п.) лежачи, сидячи, стоячи та при ходьбі в сполученні із глибоким диханням. Переважають вправи на розслаблення м'язових груп шиї та верхнього плечового пояса, дихальні динамічні вправи і фізичні вправи з дозованим зусиллям динамічного характеру. Розслабленню кістякової мускулатури сприяє використання наприкінці процедури лікувальної гімнастики елементів автогенного тренування [10].

С.А. Калмиковим (2010) наведено дані про погляди сучасних авторів на використання засобів лікувальної фізичної культури при цукровому діабеті II типу. Проаналізовано результати застосування запропонованої програми комплексної фізичної реабілітації, яка заснована на виконанні регламентованого комплексу фізичних вправ, основою яких є йогівські асани і дихальні вправи в поєднанні з фітотерапією. Доведено її ефективність в порівнянні з загальноприйнятою програмою фізичної реабілітації [5].

О.В. Бісмак (2015) проаналізовано досвід застосування засобів фізичної реабілітації при цукровому діабеті 2-го типу у дорослих. Відзначається, що основою реабілітації хворих на цукровий діабет цього типу є систематичність та комплексність відновлювальних заходів, спрямованих на лікування і профілактику не тільки цукрового діабету, але й організму хворого в цілому [2].

Дослідження Н.В. Мацегоріної (2014) показали, що в комплексній реабілітації хворих на цукровий діабет 2-го типу доцільно використовувати гідротерапію (контрастний душ), бальнеотерапію (вживання мінеральних вод, зовнішнє застосування у вигляді

йодобромних і вуглекислих ванн), теренкур, масаж, самостійні заняття фізичними вправами [7].

За рекомендаціями Американської діабетичної асоціації (2019), хворим на цукровий діабет показано фізичну активність помірної інтенсивності (до досягнення 50–70 % від максимальної частоти серцевих скорочень) принаймні 150 хв на тиждень. Перш ніж призначати фізичні навантаження слід звернути увагу на стан хворого, особливо наявність протипоказань (артеріальна гіпертензія, різко виражена периферична невропатія, синдром діабетичної стопи, ретинопатія), врахувати вік хворого і попередню фізичну активність [13].

За результатами наукових досліджень М.Л. Кирилюк (2012) важливе місце у комплексному лікуванні цукрового діабету посідають методи фізіотерапії.

Їх основні завдання: нормалізувати вуглеводний, ліпідний, мінеральний, білковий обмін, знизити глікемію, підвищити кількість імунореактивного інсуліну в крові.

Застосування фізіотерапевтичних процедур сприяє підвищенню ефективності лікування, підтриманню стійкої компенсації захворювання, профілактиці розвитку і прогресування ускладнень.

Фізіотерапевтичні процедури підвищують працездатність, поліпшують сон, загальний стан хворих на цукровий діабет. Додатково можна досягти зниження цукру крові та зміцнення імунітету [14].

На підставі аналізу літературних джерел, результатів досліджень та розроблених комплексних програм фізичної реабілітації можна стверджувати про необхідність та доцільність застосування фізичної реабілітації як ефективного засобу відновного лікування і профілактики ускладнень хворих на цукровий діабет.

Висновки

Особливістю фізичної реабілітації за наявності цукрового діабету є комплексність та систематичність відновлювальних заходів, які повинні бути спрямовані на лікування та профілактику ускладнень цукрового діабету.

Запропоновані комплексні програми фізичної реабілітації значно підвищують ефективність медикаментозного лікування хворих на цукровий діабет, мають профілактичну дію на розвиток ускладнень, які пов'язані з основним захворюванням. В результаті проведених досліджень було встановлено, що застосування засобів фізичної реабілітації сприяло стабілізації рівня глікемії та потреби в інсуліні,

покращило кровообіг в судинах серця та інших органах і тканинах, знизило масу тіла, підвищило імунітет, поліпшило психоемоційний стан хворих на цукровий діабет.

Таким чином, узагальнюючи дані літературних джерел та проведених досліджень, можна стверджувати про необхідність та доцільність застосування фізичної реабілітації в комплексі з медикаментозним лікуванням хворих на цукровий діабет.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у розробленні комплексної програми фізичної реабілітації хворих на цукровий діабет.

Література

1. Аметов А. С. Сахарный диабет 2 типа. Проблемы и решения. М.: ГЭОТАР Медиа, 2011. 704.
2. Бісмак О. В. Основні підходи до застосування засобів фізичної реабілітації при цукровому діабеті 2 типу. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення (у циклі Анохінських читань). 2015. 94–99.
3. Бойчук Т., Тершак Н. Корекція порушень обміну вуглеводів і ліпідів і обумовлених ними суб'єктивних ознак метаболічного синдрому засобами фізичної реабілітації. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2011. 15, 3. 37–43.
4. Власенко М.В. Цукровий діабет: діагностика і моніторинг. Ліки України. 2013. 9–10. 17–18.
5. Калмиков С.А. Комплексна фізична реабілітація хворих на цукровий діабет 2-го типу. Х.: ХДАФК, 2010. 45.
6. Калмиков С.А., Ю.С. Калмикова. Сучасні погляди на використання методик лікувальної фізичної культури у фізичній терапії хворих на цукровий діабет 2 типу. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2017. 1. 10-15.
7. Мацегоріна Н.В. Застосування засобів фізичної реабілітації при набутому цукровому діабеті 2-го типу в дорослих. Фізична, медична реабілітація людей. К., 2014. 240–256.
8. Мухін В. М. Фізична реабілітація. К.: “Олімпійська література”, 2005. 424.
9. Пешкова О.В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів: навчальний посібник. Харків: СПДФО Бровін О.В., 2011. 228–236.

10. Сокрут В.М., Казаков В.М., Поважная Е.С. Медицинская реабилитация в терапии: электронный ресурс. 80 Min / 700 MB. Донецк: Донецкий ГМУ, 2003.
11. Тристан О.С. Фізична підлітків з цукровим діабетом I типу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.03. К., 2011. 21.
12. Тронько Н.Д., Ефимов Д.А., Сахарова Ю.В. Методология немедикаментозного лечения, обучения и самоконтроля больных сахарным диабетом. К.: Книга Плюс, 2008. 88.
13. American Diabetes Association (2019). Standards of Medical Care in Diabetes-2019 Abridged for Primary Care Providers. Clin. Diabetes, 37(1): 11–34.
14. Кирилюк М.Л. Фізіотерапія при цукровому діабеті. Здоров'я України. Режим електронного доступу: health-ua.com › [pics](#) › [pdf](#) › [ZU_2012_Endo_2-3](#).

References

1. Ametov A. C. Saharnyy diabet 2 tipa. Problemy i resheniya. M.: GEOTAR Media, 2011. 704.
2. Bismak O. V. Osnovni pidhodi do zastosuvannya zasobiv fizichnoyi reabilitatsiyi pri tsukrovomu diabete 2 tipu. Fizichna kultura i sport u suchasnomu suspilstvi: dosvid, problemi, rishennya (u tsikli Anohinskih chitan). 2015. 94–99.
3. Boychuk T., Tershak N. Korektsiya porushen obminu vuglevodiv i lipidiv i obumovlenih nimi sub'ektivnih oznak metabolichnogo sindromu zasobami flzichnoyi reabilitatsiyi. Moloda sportivna nauka Ukrayini: zb. nauk. pr. z galuzi fiz. vihovannya, sportu i zdorov'ya lyudini. Lviv, 2011. 15, 3. 37–43.
4. Vlasenko M.V. Tsukroviy diabet: diagnostika i monitoring. Liki Ukrayini. 2013. 9–10. 17–18.
5. Kalmikov S.A. Kompleksna fizichna reabilitatsiya hvorih na tsukroviy diabet 2-go tipu. H.: HDAFK, 2010. 45.
6. Kalmikov S.A., Yu.S. Kalmikova. Suchasni poglyadi na vikoristannya metodik likuvalnoyi fizichnoyi kulturi u fizichniy terapiyi hvorih na tsukroviy diabet 2 tipu. Fizichna reabilitatsiya ta rekreatsiyno-ozdorovchi tehnologiyi. 2017. 1. 10-15.
7. Matsegorina N.V. Zastosuvannya zasobiv fizichnoyi reabilitatsiyi pri nabutomu tsukrovomu diabete 2-go tipu v doroslih. Fizichna, medichna reabilitatsiya lyudey. K., 2014. 240–256.

8. Muhin V. M. Fizichna reabilitatsiya. K.: "Olimpiyska literatura", 2005. 424.
9. Peshkova O.V. Fizichna reabilitatsiya pri zahvoryuvannyah vnutrishnih organiv: navchalniy posibnik. Harkiv: SPDFO Brovin O.V., 2011. 228–236.
10. Sokrut V.M., Kazakov V.M., Povazhnaya E.S. Meditsinskaya reabilitatsiya v terapii: elektronnyiy resurs. 80 Min / 700 MB. Donetsk: Donetskiiy GMU, 2003.
11. Tristan O.S. Fizichna pidlitkiv z tsukrovim diabetom I tipu: avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk z flz. vih. i sportu: 24.00.03. K., 2011. 21.
12. Tronko N.D., Efimov D.A., Saharova Yu.V. Metodologiya nemedikamentoznogo lecheniya, obucheniya i samokontrolya bolnyih saharnym diabetom. K.: Kniga Plyus, 2008. 88.
13. American Diabetes Association (2019) Standards of Medical Care in Diabetes-2019 Abridged for Primary Care Providers. Clin. Diabetes, 37(1): 11–34.
14. Kirilyuk M.L. Fizioterapiya pri tsukrovomu diabeti. Zdorov'ya Ukraini. Rezhim elektronnoho dostupu: [health-ua.com › pics › pdf › ZU_2012_Endo_2-3](http://health-ua.com/pics/pdf/ZU_2012_Endo_2-3).

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА З ВИКОРИСТАННЯМ КІНЕЗІОЛОГІЧНОГО ТЕЙПУВАННЯ

PHYSICAL REHABILITATION OF PERSONS WITH OSTEOCHONDROSIS OF THE LUMBAR SPINE WITH THE USE OF KINESIOLOGICAL TAPE

Олексій Кручик¹, Наталія Нестерчук¹, Ігор Григус¹, Даріуш Скальські²

¹Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна

²Академія фізичного виховання і спорту ім. Є. Снядецького, м. Гданськ, Польща

Ключові слова: фізична реабілітація, остеохондроз, кінезіотейпування.

Key words: physical rehabilitation, osteochondrosis, kinesiотaping.

Анотації

У статті розглядаються особливості використання кінезіологічного тейпування в процесі фізичної реабілітації осіб з остеохондрозом поперекового відділу хребта. Висвітлена загальна інформація про остеохондроз та медико-біологічне обґрунтування застосування кінезіотейпування. Детально описані шість видів кінезіотейпінгу: механічні, фасціальні, розслаблюючі, зв'язкові/сухожильні, функціональні, лімфатичні. Визначено, що природно, області застосування багатьох з них взаємно перекриваються, але саме фахівець з кінезіотейпінгу визначає необхідність і черговість використання цих методик. Проаналізовані міофасціальні болі в попереку за наявності остеохондрозу, синдром, при якому больові відчуття пов'язані з існуванням в м'язах тригерних точок, при тиску на які можна отримати передбачувану картину іррадіації болю. Підтверджено, що найчастіше в процесі беруть участь квадратний м'яз попереку і грушоподібний м'яз, та якщо в процесі клінічного обстеження фахівець виявляє тригерні точки, на них також необхідно впливати. Доведено, що кінезіотейпінг дозволяє зменшити біль, набряк, м'язовий спазм, чутливість тригерних точок.

Доведено, що пацієнтам необхідно постійно виконувати вправи для попереково-крижового відділу хребта, наслідком систематичної роботи з цим відділом хребта є поліпшення стану сечостатевої системи, зменшення застою крові в органах малого таза, зменшення болю при радикуліті, ішіасі; при наявності грижі в попереково-крижовій ділянці хребта усі вправи виконуємо дуже обережно, з мінімальною амплітудою.

В статье рассматриваются особенности использования кинезиологического тейпирования в процессе физической реабилитации лиц с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника. Освещена общая информация об остеохондрозе и медико-биологическое обоснование применения кинезиотейпирования. Подробно описаны шесть видов кинезиотейпинга: механические, фасциальные, расслабляющие, связочные/сухожильные, функциональные, лимфатические. Определено, что естественно, области применения многих из них взаимно перекрываются, но именно специалист по кинезиотейпингу определяет необходимость и очередность использования этих методик.

Проанализированы миофасциальные боли в пояснице при наличии остеохондроза, синдром, при котором болевые ощущения связаны с существованием в мышцах триггерных точек, при давлении на которые можно получить предполагаемую картину иррадиации боли. Подтверждено, что чаще всего в процессе участвуют квадратная мышца поясницы и грушевидная мышца, и если в процессе клинического обследования специалист обнаруживает триггерные точки, на них также необходимо воздействовать. Доказано, что кинезиотейпинг позволяет уменьшить боль, отек, мышечный спазм, чувствительность триггерных точек.

Доказано, что пациентам необходимо постоянно выполнять упражнения для пояснично-крестцового отдела позвоночника, следствием систематической работы с этим отделом позвоночника является улучшение состояния мочеполовой системы, уменьшение застоя крови в органах малого таза, уменьшение боли при радикулите, ишиасе; при наличии грыжи в пояснично-крестцовой области позвоночника все упражнения выполняем очень осторожно, с минимальной амплитудой.

The article discusses the features of the use of kinesiological taping in the process of physical rehabilitation of people with osteochondrosis of the lumbar spine. The general information about osteochondrosis and the biomedical justification for the use of kinesiotaping are highlighted. Six types of kinesiotape are described in detail: mechanical, fascial, laxatives, ligaments/tendon, functional, lymphatic. It is determined that, naturally, the fields of application of many of them overlap, but it is the specialist in kinesiotaping who determines the need and order of use of these techniques.

Myofascial lower back pain in the presence of osteochondrosis, a syndrome in which pain is associated with the existence of trigger points in the muscles, with pressure on which an estimated picture of pain radiating is analyzed, is analyzed. It has been confirmed that most often the process involves the square muscle of the lower back and piriformis, and if the specialist detects trigger points during the clinical examination, they must also be affected. It is proved that kinesiotape can reduce pain, swelling, muscle spasm, sensitivity of trigger points.

It is proved that patients need to constantly perform exercises for the lumbosacral spine, the result of systematic work with this part of the spine is to improve the urogenital system, reduce blood stasis in the pelvic organs, reduce pain with radiculitis, sciatica; in the presence of a hernia in the lumbosacral region of the spine, all exercises are performed very carefully, with a minimum amplitude.

Despite conflicting opinions about the etiology and pathogenesis of this common disease, most researchers agree that the leading role in the diagnosis and treatment of osteochondrosis of the spine belongs to neurologists. It is the neurological manifestations of the disease that force you to see a doctor.

Вступ

В структурі захворюваності населення країни захворювання хребта мають найбільше поширення. Не дивлячись на різноманіття фармакологічних препаратів і впровадження нових методів лікування, кількість хворих, які страждають захворюваннями опорно-рухового апарату неухильно зростає. Різноманітними порушеннями функцій хребта сьогодні хворіє близько 75% населення країни. За кількістю днів непрацездатності і лікарняних, захворювання опорно-рухового апарату стоять після грипу і гострих вірусних інфекцій [3,7,9].

В умовах сьогодення вже з 20-літнього віку міжхребцеві диски починають втрачати воду й зменшуватися. За таких умов еластичність сполучної тканини між хребцями знижується, хребет втрачає гнучкість, міжхребцеві диски не отримують достатньої кількості поживних речовин. Усі ці чинники негативно впливають на функціональний стан уражених сегментів хребта [1,5,11].

З віком, а особливо після 30-35 років життя, навіть здоровий хребетний стовп потребує профілактичного витягнення і тренування м'язів, міжхребцевих дисків, сполучнотканинних структур. У віці 50 років вміст рідини в міжхребцевих дисках складає лише 60-70% від норми, тому амортизаційні функції міжхребцевих дисків виразно знижені [2,4,8].

При порушенні морфо-функціонального стану хребта, а особливо при його деформації, порушуються функції органів, робота яких регулюється вегетативною нервовою системою: легень, серця, печінки, нирок, інших органів та систем. Як і раніше, залишається відкритою проблема щодо оперативного лікування гриж міжхребцевих дисків [6,9].

Мета дослідження – описати методіку кінезіологічного тейпування за наявності остеохондрозу поперекового відділу хребта.

Результати дослідження

Клінічне використання кінезіотейпа має на увазі використання декількох елементів (технік) з реалізацією притаманних кожній з них специфічних ефектів. Спеціаліст спочатку оцінює стан пацієнта, визначає уражені м'язи і саме з них починає цілющий вплив.

Виділяють 6 видів кінезіотейпування:

- механічні,
- фасціальні,
- послаблюючі,
- зв'язкові / сухожильні,
- функціональні,
- лімфатичні.

Природно, області застосування багатьох з них взаємно перекриваються, але саме фахівець з кінезіотейпінгу визначає необхідність і черговість використання цих методик.

Механічна корекція використовує еластичні властивості пластиру кінезіотейпа і додатково додається тиск досередини, що забезпечує позиційну стимуляцію через шкіру. Вираженість стимуляції визначається ступенем розтягнення пластиру в момент аплікації і прикладеним тиском досередини.

Три найбільш використовувані варіанти цієї техніки:

- з використанням підстави Y-образної смужки для генерації натягу;
- з використанням «хвостів» Y-образної смужки для генерації натягу;
- з використанням натягу центральної частини I-образної смужки.

Механічна корекція, зазвичай, має на увазі використання від помірного до вираженого (50% -75%) натягу, аж до максимального, якщо це необхідно.

Фасціальна корекція «утримання» – утримання або фіксація фасції в необхідному положенні за допомогою пластиру **кінезіотейпа**.

Найчастіше використовуються дві методики:

- мануальна репозиція фасції з подальшим утриманням її пластиром;
- створення натягу за допомогою коливальних рухів при накладенні пластиру (це викликає рух фасції з наступною фіксацією).

Фасціальна корекція передбачає використання легкого або помірного натягу (25% -50%).

Розслаблююча корекція «ліфтинг» має на меті створення більшого простору безпосередньо над областю болю, запалення і набряку. Вважається, що такий маневр призводить до зниження внутрішньотканинного тиску за рахунок ліфтингу шкіри. Зазвичай використовується одна з трьох технік:

- руками створюється бажана конфігурація м'яких тканин з подальшою фіксацією їх пластиром **кінезіотейпа**;
- використовується фасціальна техніка;
- використовуються еластичні властивості пластиру **кінезіотейпа** для зміщення і фіксації сполучної тканини в ділянці болю.

Розслаблююча корекція передбачає використання від легкого до помірного натягу (25% -50%).

Зв'язково-сухожилльна корекція «тиск» виконується для створення посиленої стимуляції над областю зв'язки і / або сухожилля, яка тягне за собою посилену стимуляцію механорецепторів. Вважається, що організмом це сприймається як пропріостимуляція, що стимулює стан тканини, що знаходиться в менш пошкодженому стані.

Зв'язкова техніка: пластир кінезіотейпа клеїться над зв'язкою з натягом від помірного до вираженого (50% -75%). При виконанні сухожилльної техніки – над сухожиллям з аналогічним натягом. В обох техніках фахівець може використовувати і повний натяг.

Функціональна корекція «пружинування» використовується, якщо фахівець має на меті генерацію сенсорної стимуляції для асистування або обмеження руху. Пластир клеїться на шкіру з натягом від помірного до повного (50% -100%) на тлі активних рухів. Посилена стимуляція механорецепторів діє як переднавантаження до моменту досягнення граничних амплітуд при русі.

Лімфатична корекція використовується для створення областей з низьким внутрішньотканинним тиском під пластиром, які служать своєрідними тунелями для направлення ексудату до найближчого лімфовузла. Пластир клеїться основою близько лімфовузла, до якого «направляється» ексудат, а решта пластиру наклеюється віялоподібно без або з дуже малим (0% - 15%) натягом.

Було б добре, якби фахівець міг вибрати одну або кілька методик, згідно стану пацієнта, а не обмежувався лише баченими на фото або семінарах. Необхідно пам'ятати про можливість використання декількох тейпів, згідно зі станом пацієнта і терапевтичними рішеннями.

Найчастіше аналгезія є однією з перших клінічних цілей, зумовлює вибір «розслаблюючої» або лімфатичної. По досягненню аналгезії механічна або фасціальна техніка можуть виявитися методиками вибору. Таким чином, курс лікування визначається вимогами пацієнта, а не догмами.

Міофасціальні болі в попереку. Це синдром, при якому больові відчуття пов'язані з існуванням в м'язах тригерних точок, при тиску на які можна отримати передбачувану картину іррадіації болю. Найчастіше в процесі беруть участь квадратний м'яз попереку і грушоподібний м'яз. Кінезіотейпінг часто захоплює і зовнішній косий м'яз живота з використанням техніки фасціальної корекції. Якщо в процесі клінічного обстеження фахівець виявляє тригерні точки, на них також необхідно впливати. Кінезіотейпінг дозволяє зменшити біль, набряк, м'язовий спазм, чутливість тригерних точок.

Кінезіотейпінг квадратного м'яза попереку виконується від початку його до місця прикріплення Y-образної смужки пластиру (можна так само використовувати і-прорізну смужку).

Починають аплікацію з підстави смужки в проекції задньоверхньої ості клубової кістки без натягу. Пацієнт знаходиться в нахиленому положенні, стегна зігнуті, тулуб повернутий в протилежну сторону. При використанні Y-образної смужки орієнтуйте її на остисті відростки хребців. При використанні Y-образної смужки верхній «хвіст» орієнтований на поперековий відросток. Обидва «хвости» наклеюються з натягом, згідно напрямку аплікації: від початку до місця прикріплення – 25-50% натяг, навпаки – 15-25%.

Кінезіотейпінг грушоподібного м'язу – від початку до місця прикріплення Y-образної смужки. Основа смужки наклеюється на крижі без натягу, нога при цьому зігнута і наведена. Якщо використовується Y-образна смужка, наклеюють її в напрямку великого вертела з 15-25% натягом. Якщо ж Y-образна, то, наклеюючи «хвости», як би по контуру грушоподібного м'язу, кінці «хвостів» наклеюються в проекції великого вертела.

Кінезіотейпінг зовнішнього косого м'яза живота – можна використовувати і Y-подібну в напрямку від початку до місця прикріплення м'яза. Основу смужки наклеюють без натягу. Надається положення пацієнту з ротацією в протилежну сторону. При використанні Y-образної смужки наклеюйте її в напрямку нижнього краю 10-12 ребер з 25-50% натягом. При використанні Y-образної смужки нижній «хвіст» клеїться в напрямку нижнього краю 12 ребра, а верхній – 10 ребра.

Використовують техніку фаціальної корекції з натягом на підставі смужки, якщо не знайдені тригерні точки. Починають з наклеювання підстави смужки без натягу. Створюють натяг для фаціальної корекції в бажаному напрямку. Натяг має бути від дуже легкого до легкого (15-25%). При наклеюванні застосовується мінімальний тиск усередині, покликаний не тільки поглибити ефект тейпінга, скільки для поліпшення приклеювання. Спеціаліст виконує тейпінг в тій області, яка є, на його думку, причинною в обмеженні рухливості спини.

При виявленні тригерних точок використовують корекцію з накладенням пластиру безпосередньо на них.

Пацієнт перебуває в нейтральному положенні. Потрібно надірвати паперову основу посередині 4-6 дюймової Y-образної смужки. Створити на середині смужки натяг від 25 до 50% і наклеїти цю ділянку безпосередньо на тригерну точку, виявлену при обстеженні. Приклеюють кінці Y-образної смужки без натягу. Потрібно переконатися в міцності фіксації пластиру до початку активних рухів.

Аплікація X-образної смужки з обох сторін при розтягуванні м'язів, що випрямляють спину з використанням техніки послаблюючої корекції.

Потрібно відміряти необхідної довжини X-образну смужку дводюймової ширини: від великого вертела навскіс через поперекову ділянку до задньонижнього краю реберної дуги з протилежного боку. Приклеюють кінець X-образної смужки нижче області великого вертела без натягу. Простягають пацієнта нахилитися в протилежну сторону. Наклеюють смужку з натягом від легкого до помірного (25-50%) за вказаною траєкторією.

Переводять стегно пацієнта в стан максимально вираженого згинання. Наклеюють смужку на область епіцентру болю з легким натягом (25%). Коли аплікація досягне латерального краю групи м'язів, що випрямляють спину, зупиняються.

Просять пацієнта нахилити тулуб в сторону, з якої починали аплікацію. Зорієнтують решту смужки у напрямку до задньонижнього краю ребер з легким (25%) натягом. Переконаються в міцності фіксації.

З іншого боку виконують аплікацію аналогічним чином. Відміряють 3-х дюймової ширини X-образну смужку пластиру такої ж довжини, яка використовувалася для попереднього шару аплікації. Починають з приклеювання підстави злегка донизу і медіальніше смужки першого шару. Просять пацієнта максимально зігнути стегно. Приклеюють смужку в проекції бугристості сідничної кістки і над епіцентром болю з легким (25%) натягом.

Утримуючи стегно в зігнутому положенні, просять пацієнта нахилити тулуб в сторону епіцентру болю. Приклеюють решту смужки. Переконаються в надійності фіксації пластиру.

Аналогічно наклеюють смужку і з іншого боку.

З протилежного боку виконують аплікацію аналогічним чином.

Відміряють відрізок 2-х дюймової x-образної смужки такої ж довжини, як і для попередніх шарів аплікації.

Починають з наклеювання одного з кінців трохи медіальніше і вище, ніж смужка другого шару аплікації.

Просять пацієнта максимально зігнути стегно.

Приклеюють смужку в проекції бугристості сідничної кістки і епіцентру болю з легким (25%) натягом. Потрібно впевнитися в міцності фіксації пластиру до початку активних рухів.

Кінезіотейпінг з використанням послаблювальної техніки X-образною смужкою. Починають з наклеювання одного з кінців X-образної смужки на 2-3 дюймів (в залежності від розмірів пацієнта) в проекції куприка без натягу. Довжина смужки повинна бути 10-12 дюймів.

Просять пацієнта нагнутися. Наклеюють смужку на епіцентр болю з нижнім (25%) натягом. Останні 2-3 дюйма наклеюються без натягу. Техніка може бути модифікована створенням 25% натягу по центру смужки і приклеюванням його на епіцентр болю.

Остання смужка наклеюється горизонтально аналогічним чином. Вид кінезіотейпінга залежить від клінічної картини захворювання, розмірів пацієнта, досвіду фахівця, що виконує тейпування.

Також пацієнтам необхідно постійно виконувати вправи для попереково-

крижового відділу хребта. Наслідком систематичної роботи з цим відділом хребта є поліпшення стану сечостатевої системи, зменшення застою крові в органах малого тазу, зменшення болю при радикуліті, ішіасі, відновлення сексуальності.

При наявності грижі в попереково-крижовій ділянці хребта усі вправи виконуємо дуже обережно, з мінімальною амплітудою (табл. 1).

Таблиця 1

Корекційні вправи у процесі фізичної реабілітації

№ п/п	Вихідне положення	Особливості виконання	Дозування
1	Ноги – на ширині плечей, напівзігнуті в колінах, таз – уперед, верхня частина тулуба нерухома.	Куприком тягнемось знизу нагору, намагаючись лобком дотягтися до чола, напруження, що виникає при цьому чергуємо з легким розслабленням. Хребет вигинається назад дугою.	Повторюємо вправу кілька разів, стежачи за тим, щоб не було нахилів.
2	Куприк і таз назад, ноги – на ширині плечей, злегка зігнуті в колінах, носки ледь повернені всередину, верхня частина тулуба нерухома. Голова рівно.	Куприком тягнемось до потилиці. Відчуття виникають у попереково-крижовій зоні.	Робимо кілька пружних рухів, чергуючи напруження з розслабленням.
3	Ноги – на ширині плечей, коліна злегка зігнуті, корпус прямий, нахилений вперед	Куприком намагаємось дотягтися до потилиці, прогинаємось в попереку. Голову не закидаємо. У цьому	Робимо 8-10 таких рухів.

	приблизно під кутом 45°.	положенні кілька разів переносимо вагу тіла з однієї ноги на іншу.	
4	Коліна напівзігнуті, прямий корпус злегка відхилений назад. Голова прямо.	Куприком спрямовуємося до потилиці. При цьому сідниці відкидаємо назад, а живіт іде вперед. Внутрішнім поглядом проходимо по всьому хребту. Якщо знаходимо ділянку, де напруження надто сильне, то звідти перекидаємо силу, рівномірно розподіляючи її по всьому хребетному стовпу. У цьому положенні опускаємося усе нижче і нижче, поперемінно переносючи вагу тіла з однієї ноги на іншу.	Повторюємо вправу кілька разів.
5	Верхня частина корпусу нерухома	Колові рухи стегнами.	Спочатку 8-10 разів в один, тоді стільки ж – в інший бік.
6	Корпус прямий, ліве стегно переміщуємо вправо і вперед, тобто вагу тіла переносимо вправо.	Потім вихідне положення фіксуємо і розтягуємо лівий бік: ліва рука витягнута вертикально вгору, корпус нахилиємо вправо. Після цього, не	Робимо кілька пружних рухів стегном у бік, ніби проштовхуючи його далі вправо.

		змінюючи нахилу, переносимо вагу тіла на ліву ногу і ще більше розтягуємо лівий бік. Аналогічно виконуємо вправу лівим стегном і розтягуємо правий бік.	
7	Ноги – на ширині плечей (носки ледь-ледь повернені усередину), права рука спрямована вертикально вгору, ліва опущена.	Долонею прагнемо торкнутися стелі. З кожним разом усе більше і більше розтягуємо і злегка прогинаємо хребет.	Ті ж рухи повторюємо лівою рукою.
8		Розслаблюємо все тіло, проводимо масаж шкіри (розтирання). Послідовно струшуємо м'язи обличчя, шиї, рук, грудей, живота, сідниць, стегон, гомілок. Тоді – в зворотному порядку.	

При виконанні вправ навантаження необхідно розподіляти рівномірно по всьому хребту.

Скрутки для всього хребта. Голова знаходиться на одній лінії з хребтом. Навантаження розподіляють рівномірно по всьому хребетному стовпу. Рухи плавні, дихання не затримують.

Вправа №1. Ноги – ширше плечей, стопи фіксовані до підлоги паралельно одна одній. Коліна ледве зігнуті, руки в ділянці плечових суглобів. Починаємо плавне, повільне, послідовне максимально можливе повертання корпусу вправо: очі, голову, плечі, груди, живіт, стегна, таз, ноги, – усе, крім стоп. Це вихідне положення. Після цього додаємо зусилля, створюємо напруження, розвертаємося ще далі. Легке розслаблення

і знову напруження, і так кілька разів. При кожному напруженні робимо повільний видих. Після цього повертаємося у вихідне положення. З появою болю навантаження зменшують.

Вправа №2. Ноги – ширше пліч, стопи паралельно одна одній, корпус нахилений вперед під кутом 45°, спина пряма, руки в ділянці плечових суглобів. Починаємо поворот тулуба навколо нерухомого хребта вправо: очі, голова, шия, плечі, груди розвертаються в напрямку до стелі, при цьому лікоть правої руки «дивиться» вгору. Чергування напружень і легкого розслаблення дозволяє поступово збільшити кут повороту. Виконавши кілька таких чергувань, плавно і повільно повертаємося у вихідне положення. Тільки після цього можна випрямити корпус! Так само робиться вправа вліво.

Вправа №3. Ноги – ширше плечей, стопи паралельно одна одній. Спина пряма, відхилена назад, голова на одній лінії з хребтом, підборіддя спрямоване до грудей, китиці рук на надпліччях.

Вправа виконується так, як і попередня, але при повороті корпусу вправо ведучий лікоть спрямовується вниз, а очі дивляться через плече на ліву п'ятку. При виконанні скрутки з нахилом назад в лівий бік дивимося через плече на праву п'ятку.

Вправа №4. Ноги – ширше плечей, стопи паралельно одна одній. Корпус нахилений суворо вправо (нахили назад неприпустимі!), спина рівна. Голова на одній лінії з хребтом.

Правий лікоть є ведучим і рухається назад і вгору. При цьому погляд ведемо вправо, голова, плечі, груди повертаються навколо хребта і розвертаються до стелі. Підборіддя опущене. Не змінюючи положення тулуба, розкручуємося вліво в зворотній послідовності. При цьому лівий лікоть стає ведучим, він «йде» вгору, назад і вниз, а правий, відповідно, вгору. Дивимося через ліве плече на праву п'ятку. Щоб повернутися у вихідне положення, робимо зворотний поворот тулуба вправо.

Вправа №5. Щоб правильно виконати цю вправу, необхідно в описі попередньої скрутки скрізь поміняти слово «вправо» на «вліво» і навпаки. Якщо все-таки не впевнені, що робите вправу правильно, то візьміть будь-який дорогий і тендітний предмет і виконайте скрутку біля стіни, притискаючи й утримуючи цей предмет головою. Якщо з першого разу не вийшло, тоді повторюйте спробу до тих пір поки не навчитеся.

Вправа №6. Зробіть кілька спокійних глибоких вдихів і видихів.

Дискусія

Незважаючи на суперечливі думки про етіологію та патогенез цього розповсюдженого захворювання, більшість дослідників даної проблеми погоджуються, що провідна роль у діагностиці і лікуванні остеохондрозу хребта належить лікарям-неврологам. Саме неврологічні прояви хвороби змушують звертатися до лікаря. В розвитку остеохондрозу виділяють IV стадії. *Перша стадія остеохондрозу* характеризується втратою ядром міжхребцевого диску властивості утримувати воду. *Друга стадія остеохондрозу хребта* – стадія зменшення висоти і нестабільності хребетних сегментів. Значні навантаження на морфологічно змінені структури хребетних сегментів дуже часто спричиняють розрив фіброзного кільця з витіканням пульпозного ядра – *третья стадія остеохондрозу*. Четверта стадія остеохондрозу – поширення дегенеративного процесу на інші елементи міжхребцевого зчленування.

Висновки

Кінезіологічне тейпування було модифіковано з моменту його створення з метою надання йому властивостей шкіри. Еластичні властивості кінезіологічного тейпу дозволяють збільшувати його довжину на 5-6%, що відповідає розтяжності людської шкіри. Кінезіологічний тейп розтягують тільки уздовж. Він випускається наклеєним на паперовій основі з 25% натягом. Еластичні властивості зберігаються протягом 3-5 днів. Товщина кінезіологічного тейпу відповідає товщині епідермісу, що дозволяє уникнути сенсорної стимуляції при правильному накладенні (через 10 хвилин після аплікації пацієнт не відчуває його). Адгезивні властивості клейової основи, нанесеної хвилеподібно, не погіршуються в процесі носіння аплікації. Кінезіотейпінг дозволяє зменшити біль, набряк, м'язовий спазм, чутливість тригерних точок.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою програми поєднання кінезіологічного тейпування та кінезіотерапії у процесі фізичної реабілітації хворих на остеохондроз поперекового відділу хребта.

Література

1. Бойчук Т.В., Голубева М.Г., Левандовський О.С., Войчишин Л.І. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації. Львів. ТЗОВ «Західно-український консалтинговий центр». 2010. 239 с.
2. Бубновський С.М. Остеохондроз не приговор! Грыжа позвоночника – не приговор! М. Эксмо. 2015. 280 с.
3. Верич Г.Е., Лазарева Е.Б., Федоренко С.Н. Физическая реабилитация больных остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника методами нетрадиционной медицины. Педагогіка, психологія та мед. біол. проблеми фіз. виховання і спорту: наук. журн. за ред. С.С. Єрмакова. Х., 2003. № 14. С. 53–59.
4. Восстановительная медицина. Справочник. Под общ. ред. В.А. Епифанова. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. 588 с.
5. Глиняна О.О., Копочинська Ю.В. Основи кінезіотейпування: навчальний посібник. КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 125 с.
6. Григус І.М., Мельничук Д.В. Фізична реабілітація осіб похилого віку з остеохондрозом шийного відділу хребта. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини=Rehabilitation & recreation. Рівне, 2018. № 3. С. 7-12.
7. Кашуба В.О., Попадюха Ю.А. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень. К.: Центр учбової літератури, 2018. 768 с.
8. Стецяк П.М., Копочинська Ю.В., Глиняна О.О. Кінезіотейпування у фізичній терапії хворих з міжхребцевими грижами поперекового відділу хребта. Молодий вчений, 2018. №8 (60). С. 247–250.
9. Субботин Ф.А. Консервативное лечение миофасциального болевого синдрома. Ялта. 2013. 220 с.
10. Энока Р.М. Основы кинезиологии: пер. с. англ. Киев. Олимпийская литература, 2000. 400 с.
11. Nesterchuk N., Grygus I., Ievtukh M., Kudriavtsev A., Sokolowski D. Impact of the wellness programme on the students' quality of life. Journal of Physical Education and Sport. 2020. Vol 20 (Supplement issue 2), pp 929–938.

References

1. Boychuk T.V., Golubeva M.G., Lewandowski O.S., Voychishin L.I. (2010). Fundamentals of diagnostic research in physical rehabilitation. Lviv. LLC "Western Ukrainian Consulting Center". 239. [in Ukrainian].
2. Bubnovsky S.M. (2015). Osteochondrosis is not a sentence! Spinal hernia is not a sentence! M. Eksmo. 280 [in Russian].
3. Verich G. E., Lazareva E.B., Fedorenko S.N. (2003). Physical rehabilitation of patients with osteochondrosis of the lumbosacral spine by alternative medicine. Pedagogy, psychology and honey. biol. problems of phys. education and sports: science. magazine. for order. SS Yermakov. H. 14. 53–59. [in Ukrainian].
4. Restorative medicine. (2007). Directory. Under the total. ed. V.A. Epifanova. M.: GEOTAR-Media. 588. [in Russian].
5. Glynyana O.O., Kopochynska Yu.V. (2018). Fundamentals of kinesiotaping: a textbook. KPI them. Igor Sikorsky. Kyiv: KPI named after Igor Sikorsky. 125. [in Ukrainian].
6. Grygus I.M., Melnychuk D.V. Physical rehabilitation of the elderly with osteochondrosis of the cervical spine. Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny=Rehabilitation & recreation. Rivne, 2018. № 3. S. 7-12. [in Ukrainian].
7. Kashuba V.O., Popadyukha Yu.A. (2018). Biomechanics of spatial organization of the human body: modern methods and tools for diagnosing and repairing disorders. K.: Center for Educational Literature. 768. [in Ukrainian].
8. Stetsyak P.M., Kopochynska Y.V., Glynyana O.O. (2018). Kinesiotaping in physical therapy of patients with intervertebral hernias of the lumbar spine. Young Scientist. 8 (60). 247–250. [in Ukrainian].
9. Subbotin F.A. (2013). Konservativnoe lechenie miofascialnogo bolevogo sindroma. Yalta. 220. [in Russian].
10. Enoka R.M. (2000). Osnovy kineziologii: per. s. angl. Kiev. Olimpijskaya literatura, 400. [in Ukrainian].
11. Nesterchuk N, Grygus I, Ievtukh M, Kudriavtsev A., Sokolowski D. (2020). Impact of the wellness programme on the students' quality of life.

Journal of Physical Education and Sport. Vol 20 (Supplement issue 2).
929–938.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ З ПРОТРУЗІЯМИ ТА ГРИЖАМИ МІЖХРЕБЦЕВИХ ДИСКІВ

PHYSICAL REHABILITATION OF PATIENTS WITH PROTRUSIONS AND INTERHERENT DISC HERNIATIONS

Наталія Нестерчук¹, Андрій Токар¹, Ігор Григус¹, Тетяна Гамма¹, Анатолій Гірак¹, Даріуш Скальські²

¹Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна

²Академія фізичного виховання і спорту ім. Є. Снядецького, м. Гданськ, Польща

Ключові слова: фізична реабілітація, кінезіотейпування, масаж, протрузії, грижі.

Key words: physical rehabilitation, kinesiotaping, massage, protrusion, hernia.

Анотації

У статті розглядаються особливості фізичної реабілітації хворих з протрузіями та грижами міжхребцевих дисків. Висунуті основні аспекти застосування засобів фізичної реабілітації за наявності протрузій та гриж поперекового відділу хребта. Висвітлені основні цілі та принципи реабілітації, фактори ризику, клінічні симптоми та форми даного захворювання. Висунута гіпотеза, що лише правильно організована і успішно проведена реабілітація часто є основним гарантом успіху у відновленні хворих. Описані основні засоби фізичної реабілітації: лікувальна фізична культура з технічними засобами та без, кінезітерапія, масаж, кінезіотейпування. Висвітлено, що корисні властивості кінезіотейпування допомагають збільшити рухливість травмованого хребтового сегменту, покращують кровообіг, лімфовідтік, зменшують набряк та больовий синдром за рахунок того, що еластична стрічка відтягує шкіру, котра за собою підтягує фасцію та м'язи, тим самим бере на себе навантаження, не перешкоджаючи нормальному руху тіла, на відміну від інших засобів. Легкий масаж кінцівки на стороні ураження позитивно впливає при болю в поперековому відділі хребта. Він необхідний при наявності оніміння, слабкості в нозі, зниженні рефлексів, при клініці корінцевого синдрому. Основні завдання масажу: зняття м'язової напруги, покращення кровообігу і живлення тканин, відновлення гнучкості м'язів і попередження їх атрофії, оздоровлення та зміцнення всього організму. В статті розглядаються особливості фізичної реабілітації хворих з протрузіями та грижами міжхребцевих дисків. Висвітлені основні цілі та принципи застосування засобів фізичної реабілітації за наявності протрузій та гриж поперекового відділу хребта. Висунута гіпотеза, що лише правильно організована і успішно проведена реабілітація часто є основним гарантом успіху у відновленні хворих. Описані основні засоби фізичної реабілітації: лікувальна фізична культура з технічними засобами та без, кінезітерапія, масаж, кінезіотейпування. Висвітлено, що корисні властивості кінезіотейпування допомагають збільшити рухливість травмованого хребтового сегменту, покращують кровообіг, лімфовідтік, зменшують набряк та больовий синдром за рахунок того, що еластична стрічка відтягує шкіру, котра за собою підтягує фасцію та м'язи, тим самим бере на себе навантаження, не перешкоджаючи нормальному руху тіла, на відміну від інших засобів. Легкий масаж кінцівки на стороні ураження позитивно впливає при болю в поперековому відділі хребта. Він необхідний при наявності оніміння, слабкості в нозі, зниженні рефлексів, при клініці корінцевого синдрому. Основні завдання масажу: зняття м'язової напруги, покращення кровообігу і живлення тканин, відновлення гнучкості м'язів і попередження їх атрофії, оздоровлення та зміцнення всього організму.

реабилитации, факторы риска, клинические симптомы и формы данного заболевания. Выдвинута гипотеза, что только правильно организованная и успешно проведенная реабилитация часто является основным гарантом успеха в восстановлении больных. Описаны основные средства физической реабилитации: лечебная физическая культура с техническими средствами и без, кинезитерапия, массаж, кинезиотейпирование. Освещено, что полезные свойства кинезиотейпирования помогают увеличить подвижность травмированного позвоночного сегмента, улучшают кровообращение, лимфоотток, уменьшают отек и болевой синдром за счет того, что эластичная лента оттягивает кожу, которая за собой подтягивает фасцию и мышцы, тем самым берет на себя нагрузку, без потери нормального движения тела, в отличие от других средств. Легкий массаж конечности на стороне поражения положительно влияет при боли в поясничном отделе позвоночника. Он необходим при наличии онемения, слабости в ноге, снижения рефлексов, при клинике корешкового синдрома. Основные задачи массажа: снятие мышечного напряжения, улучшение кровообращения и питания тканей, восстановление гибкости мышц и предупреждение их атрофии, оздоровление и укрепление всего организма.

The article discusses the features of physical rehabilitation of patients with protrusions and herniated intervertebral discs. The main aspects of the use of physical rehabilitation means in the presence of protrusions and hernias of the lumbar spine are put forward. The main goals and principles of rehabilitation, risk factors, clinical symptoms and forms of this disease are highlighted. It is hypothesized that only properly organized and successfully carried out rehabilitation is often the main guarantor of success in the recovery of patients. The main means of physical rehabilitation are described: physical therapy with technical means and without, kinesiotherapy, massage, kinesio taping. It is highlighted that the beneficial properties of kinesio taping help to increase the mobility of the injured spinal segment, improve blood circulation, lymph drainage, reduce swelling and pain syndrome due to the fact that the elastic tape pulls off the skin, which tightens the fascia and muscles, thereby taking on the load without losing normal body movement, unlike other means. Light massage of the limb on the affected side has a positive effect on pain in the lumbar spine. It is necessary in the presence of numbness, weakness in the leg, decreased reflexes, in the clinic of radicular syndrome. The main tasks of massage are relieving muscle tension, improving blood circulation and tissue nutrition, restoring muscle flexibility and preventing their atrophy, healing and strengthening the whole body.

Вступ

В даний час однією з найактуальніших проблем сучасної медицини є остеохондроз та наявність протрузій поперекового відділу хребта. Актуальність визначається як тривалістю лікування, так і високим відсотком інвалідизації.

За даними статистики частота даної патології складає 0,3%, а в деяких регіонах до 1,5 відсотка. Частіше хворіють чоловіки. В теперішній час остеохондроз хребта та наявність протрузій вражає людей працездатного віку. Якщо ще 20 років тому це вважалось хворобою людей старшого віку, то тепер все більше молодих людей звертаються по допомогу з приводу даної патології. Оскільки це все люди працездатного віку, то проблема хребта вже стає не тільки медичною, але і соціальною [1,3,5,6].

Високу захворюваність серед молодих людей можна пов'язати зі зменшенням фізичної активності, збільшенням кількості молодих людей з надмірною вагою та з несприятливими умовами зовнішнього середовища [2,11].

Значна більшість таких хворих лікується консервативно, але при неефективності консервативного лікування постає необхідність хірургічного втручання [4,7].

Мета дослідження – описати різновиди фізичної реабілітації за наявності протрузій та гриж міжхребцевих дисків.

Результати дослідження

Розглянемо основні аспекти застосування засобів фізичної реабілітації за наявності протрузій та гриж поперекового відділу хребта.

Основні цілі реабілітації:

- усунення больового синдрому і позбавлення від неврологічних проявів;
- стабілізація стану пацієнта;
- усунення обмежень у самообслуговуванні;
- відновлення біомеханіки і рухливості хребта, а також функцій опорно-рухової системи;
- поліпшення м'язового тону.

Реабілітація базується на таких принципах:

- на комплексному спостереженні за пацієнтом. У відновний період всі призначення і процедури повинні проводитися під контролем невролога та реабілітолога;
- на індивідуальному підборі виду процедур залежно від

періоду реабілітації;

- на профілактиці ранніх рецидивів гриж;
- на поступовому збільшенні навантаження.

Правильно організована і успішно проведена реабілітація часто є основним гарантом успіху у відновленні.

Реабілітація включає:

- лікувальну фізичну культуру з технічними засобами та без;
- кінезітерапію;
- масаж;
- кінезіотейпування.

Особливості застосування кінезіотейпування

Методику кінезіотейпування було засновано американським лікарем японського походження – Кензо Касі в 1973 році. Згодом вона дуже добре себе зарекомендувала і в інших країнах.

Корисні властивості кінезіотейпування: допомагає збільшити рухливість травмованого хребтового сегменту, покращує кровообіг, лімфовідтік, зменшує набряк та больовий синдром за рахунок того, що еластична стрічка відтягує шкіру, котра за собою підтягує фасцію та м'язи, тим самим бере на себе навантаження, не перешкоджаючи нормальному руху тіла, на відміну від інших засобів.

Спочатку даний метод застосовувався виключно для профілактики травм, лікування і реабілітації професійних спортсменів. В даний час кінезіологічне тейпування широко використовується в клінічній практиці лікарями-неврологами, травматологами, реабілітологами.

Основні протипоказання до кінезіотейпування: алергія на матеріал, свербіж, онкологічні захворювання, рани та виразки в місці тейпування, схильність до висипання, тромбоз глибоких вен, індивідуальна непереносимість.

Головні переваги кінезіотейпування:

- лікувально-профілактичний ефект протягом 24 годин на добу, протягом 5 днів,
- відсутність фармакологічних речовин у складі тейпа,
- простота та доступність у використанні.

Кількість сеансів кінезіотейпування визначається конкретною проблемою і оцінкою динаміки відновного процесу. Курс лікування має проводитися

не менше 6-х разів. Курс кінезіотейпування може бути закінчено за відсутності скарг пацієнта, стабільному стані тканин при їх обстеженні та повному відновленні функції.

Кінезіотейпування є одним із допоміжних методів відновного лікування за наявності гриж у поперековому відділі хребта. Даний метод фізичної терапії створює абсолютно новий підхід у відновленні хворих з міжхребцевими грижами поперекового відділу хребта.

Особливості лікувального масажу. Легкий масаж кінцівки на стороні ураження є дуже доречний при болю у поперековому відділі хребта. Він необхідний при наявності оніміння, слабкості в нозі, зниженні рефлексів, при клініці корінцевого синдрому.

Завданням масажу є:

- зняття м'язової напруги
- покращення кровообігу і живлення тканин
- відновлення гнучкості м'язів і попередження їх атрофії
- оздоровлення та зміцнення всього організму.

Проводиться масаж в положенні хворого лежачи на животі. Під гомілки підкладається валик, для того щоб їх підняти, що сприяє розслабленню литкових м'язів та попереку. Руки лежать вниз уздовж тіла. Голова повинна лежати опущеною вниз, опираючись чолом.

Масаж можна проводити у підгострому та хронічному стані, щодо гострого стану – то проводять масаж легкий з прийомами погладжування (6-10 разів) та вижимання (3-5 разів) по розгиначах спини, задля покращення кровообігу у поперековому відділі. Спочатку робиться масаж для зняття напруги і болю.

Також виконується масаж сідничних м'язів, доповнюючи прийомами потрушування (4-6 разів) та легкої вібрації, закінчивши цей етап комбінованим погладжуванням (5-6 разів). Після виконується масаж стегна, використовуючи прийоми погладжування, розминання двоголового м'яза стегна у поєднанні з вижиманням. Після можна повернутися знову до спини, доповнивши прийомами розминання ребром долоні та подушечками пальців (6-8 разів). Тільки після всього цього можна приступити до масажу поперекового відділу. Він включає погладжування комбіноване від сідничних горбів до середини спини (5-8 разів), вижимання ребром долоні (3-4 рази) і знову погладжування (5-6

разів). Провівши на сідничних м'язах різні види вижимання (по 4-6 разів), а потім погладжування і потрушування, знову повертаються на поперековий відділ, виконавши тут погладжування (5-8 разів) і вижимання (2-3 рази). З кожним сеансом число повторень прийомів і сила впливу додаються.

Перед масажем крижової області обов'язково і ретельно опрацьовуються сідничні м'язи. Використовуються: погладжування по всій тазовій області, вижимання, розминання основою долоні або ліктем, погладжування, розминка гребенями кулаків.

Масаж крижів включає:

- погладжування двома руками, подушечками пальців, підставою долоні,
- розтирання – долонями обох рук, тильною стороною кистей, прямолінійне подушечками чотирьох пальців від куприка вгору до попереку (після кожного розтирання руки розходяться в сторони до сідничних м'язів), колоподібне подушечками чотирьох пальців (5-6 разів).

Кількість повторень погладжування і розминання і їх процентне співвідношення в сеансі масажу залежить від стану масажованого, прогресу в лікувально-відновному процесі.

При гострих болях – до половини сеансу займає погладжування, у міру затихання болів масаж повинен ставати все більш енергійним і глибоким (зрідка навіть до легкого болю).

При масажі поперекової або крижової областей треба звертати увагу на больові точки (ділянки). Навколо цих місць і безпосередньо в больовій точці слід проводити особливо ретельне опрацювання. Застосовувати глибокий масаж доречно як і після заняття, так і окремо.

У результаті проведення повного курсу відновлюється рухливість м'язів, зміцнюється м'язовий каркас, проходить відчуття оніміння і затікання.

Тривалість сеансу після заняття 10-15 хвилин, окремо від заняття від 20 до однієї години.

Кінезітерапія – методика, яка є частиною кінезіотерапії (напрямок лікувальної фізичної культури). Найменування походить від Kinez – скорочене від Kinezio (рух) + терапія – «лікування», або лікування через

рух. Це – авторська методика, яка спирається на досвід і ґрунтується на принципі кінезіотерапії (лікування через рух).

Кінезіотерапія є однією з форм лікувальної фізичної культури людини, коли, виконуючи активні і пасивні рухи, певні вправи лікувальної гімнастики, досягається конкретний терапевтичний результат. Кінезіотерапія – науково-прикладна діяльність, в якій поєднуються знання медицини, педагогіки, анатомії, фізіології, біомеханіки, тощо, з метою лікування, поліпшення і підтримки в здоровому стані, профілактики і сприяє психо-фізичному комфорту особистості.

Кінезіотерапія – це активний метод лікування, при якому хворий повноцінно бере участь в оздоровчому процесі. Таким чином, зростає мотивація, у пацієнта з'являється віра у власні сили і в те, що встановлено контроль над хворобою, - що прискорює відновлення.

Техніка кінезіотерапії досить проста, в її основу були покладені реальні клінічні досягнення, а також результати наукових досліджень м'язової системи людини, її фізіології і біохімії процесу скорочення м'язових волокон і вплив на опорно-руховий апарат людини.

Однією з основних вимог при проходженні лікувального або реабілітаційного кінезіотерапевтичного курсу на декомпресійних тренажерах блочного типу є правильне дихання, інакше всякий рух, що виконується в рамках програми занять, втрачає свій лікувальний ефект.

Активна кінезіотерапія (коли пацієнт рухається сам):

- Лікувальна фізична культура,
- Рухливі ігри.

Пасивні методи:

- Масаж,
- Механотерапія (лікування фізичними вправами за допомогою спеціальних апаратів),
- Метод витягування.

У сучасній медичній практиці існує багато методів кінезіотерапії. Рухові розлади мають величезну різноманітність клінічних відтінків, тому спеціаліст в області кінезіотерапії повинен володіти якомога ширшим спектром методів і вміти застосовувати їх на практиці, безпосередньо у відновному лікуванні. При кінезіотерапевтичному впливі використовується великий підвид рухів, що позначаються як активно-

пасивні, довільно-мимовільні, синергічні, виконувані активно і пасивно, за допомогою кінезіотерапії.

Деякі методи кінезіотерапії передбачають проведення хворого через больові фізіологічні адаптаційні реакції, що виникають при неминучому силовому впливі на м'язи опорно-рухового апарату, уражені хворобою.

Обов'язком пацієнта, що використовує дані методики, є активне подолання виникаючого болю. Передбачається, що в такий спосіб формується новий поведінковий стереотип, властивий здоровій людині, яка не боїться і не залежить від проявів захворювання.

Протипоказання відносні:

- стани після операцій на хребті з формуванням анкілозів;
- оперативні втручання на суглобах;
- гострі травми з розривом сухожиль і м'язів;
- декомпенсація серцево-судинної, дихальної систем, печінки і нирок вище I ст.;
- онкологічні захворювання хребта і суглобів.

Абсолютні протипоказання:

- злаякісна онкологія;
- відкриті та закриті крововиливи;
- гострий передінфарктний або передінсультний стан;
- перелом трубчастих кісток (до моменту зрощування).

Пацієнту не треба долати перенавантаження, не треба боятися підвищення тиску і загальної слабкості. Але від заняття до заняття, пацієнт бере на себе всі рухи тіла і тренажер йому вже потрібен тільки як партнер. У кожного пацієнта своя індивідуальна програма з урахуванням перебігу хвороби, підготовленості, віку, статі та інших показників.

Використання «Профілактора Євмінова»:

- методика В.В. Євмінова з використанням профілактора Євмінова – це система лікування, відновлення та профілактики захворювань хребта та збереження здоров'я протягом всього життя. Методика В.В. Євмінова лікує хребет, усуваючи саму причину захворювання, і, таким чином, назавжди усуває біль в спині;
- відновлює всі функції хребта;
- запобігає розвитку патологічних процесів в хребті;

- є одним з способів лікування на випадок множинних гриж міжхребцевих дисків.

Рухливість хребта та його здатність витримувати великі навантаження залежить, передусім, від стану міжхребцевих дисків. В основі методики закладене розвантаження хребта шляхом дозованого витягування та активного його живлення за допомогою направленої роботи (навантаження) коротких м'язів хребта.

Крім того, функціонування та живлення міжхребцевих дисків залежить від їх здатності отримувати та віддавати рідину, що відбувається шляхом дифузії рідини з оточуючих тканин. Для забезпечення цих умов повинен працювати так званий «насосний механізм», суть якого полягає в фізіологічному стисненні та розтягненні хребта, в результаті чого й відбувається більш активне живлення міжхребцевих дисків. В методиці є спеціальні вправи, що забезпечують ці умови.

Необхідно навчитися відновлювати хребет для збереження його в гарному функціональному стані протягом всього життя людини. Будь-які вправи, що виконуються на профілакторі, активно розвивають м'язовий корсет на фоні зниженого внутрішньо-дискового тиску, адже заняття проходять в положенні «лежачи» на нахиленій площині, що сприяє постійній розгрузці хребта.

Отже, фізичні вправи, виконувані на фоні дозованого витягування, повинні бути адекватними клінічним симптомам захворювання по силі, тривалості та інтенсивності, що дає змогу навантажувати м'язи, не викликаючи посилення больового синдрому.

Для нормального функціонування хребетного стовпа велике значення мають деякі особливості м'язової системи. Перша з них полягає в тому, що дистрофічний процес в хребті, що почався, поступово послаблює міжхребцевий диск. Такі навантаження, безпечні для здорового хребетного стовпа, у хворого чи нетренованого ведуть до швидкого пошкодження структурних елементів диску.

Отже, фізичні тренування повинні достатньо навантажувати м'язову систему, не пошкоджувати елементи системи хребта.

Друга особливість складається з того, що поява болю супроводжується захисним спазмом коротких м'язів хребта, тобто рефлекторною іммобілізацією ділянки, що є джерелом болю. Обширність спазму м'язів

є показником тяжкості ураження диску. Деякі дослідження вчених показали, що на плавне та повільне розтягнення м'яз реагує подовженням, в той час коли швидкий рух може посилити рефлекторний спазм м'яза чи призвести до мікротравматизації окремих волокон.

Отже, рекомендовані вправи потрібно виконувати плавно на фоні м'якого дозованого витягування, повільно, без ривків та різких рухів, включаючи елементи м'язового розслаблення.

Особливості методики занять – виконання вправ, їх поєднання та дозування. При міжхребцевій грижі на першому місці стоїть тренування та укріплення м'язів живота, спини, сідниць та довгих розгиначів стегна.

В поперековій області хребет підтримується позаду випрямлячами тулуба, в передньо-бічному відділі – поперековим м'язом, а спереду – внутрішньочеревним тиском, створюваним напругою м'язів живота. Тому збільшення сили та тонуусу м'язів живота підвищує ефективність механізму передачі механічних навантажень зі скелета на м'язовий апарат, призводить до збільшення внутрішньочеревного тиску, завдяки чому частина сил, діючих на нижні міжхребцеві диски, передається на дно тазу та діафрагми.

Іншим наслідком збільшення сили м'язів живота є стабілізація хребетного стовпа.

Завжди слід враховувати, що існують особливо небезпечні для хребта вправи. Це різноманітні нахили тулуба вперед. Вони сприяють зміщенню диска, розтягненню паравертебральної зони фіброзних тканин та м'язів. Відомо, що активне скорочення цих м'язів припиняється після нахилу тулуба на 15° - 20° , а отже, при подальшому нахилі відбувається розтягнення-розрив фіброзних тканин.

Будь-які нахили вперед, з підніманням важких предметів діють по типу «підйомного крана» (в нахилі тулуба більш ніж на 15° - 20°). Вони здійснюються при вимкненій поперековій мускулатурі. Зв'язковий апарат та капсули суглобів піддаються при цьому перерозтягуванню. Підйом тяжкості в цій позі особливо провокує загострення захворювання у хворих. До початку ремісії мова може йти лише про обережне присідання навпочіпки для піднімання предметів з підлоги.

Пристаючи до занять, зовсім недопустимо піднімання прямих ніг в положенні лежачи, а також різкі повороти тулуба, так як вони посилюють

патологічний процес в ураженому сегменті. Ця небезпека збільшується у хворих, які мають слабкий м'язовий корсет в поперековій області. В момент розгинання тулуба поперек лишається малоактивним, розгинання здійснюються більше за рахунок м'язів кульшового суглоба. Погано фіксований хворий хребетний сегмент лишається під дією травмуючих сил.

Найбільша складність в методиці – це підбір вправ, їх кількість, величина амплітуд, визначення виду м'язових зусиль: статичних чи динамічних, швидкості виконання вправ (темпу).

Друга складова – це величина тракції (витягування), де в основі контролю лежить величина внутрішньо-дискового тиску. Та особливий контроль по цій величині повинен бути при порушенні цілісності фіброзного кільця, якщо є розриви, тріщини чи мікротріщини, тобто за наявності гриж диску, а також при протрузії (чи загальній слабкості) – нетренованості фіброзних кілець, зв'язок та м'язів хребта. Тому, при лікуванні таких патологій необхідно дотримуватись чіткого співвідношення величин навантажень як м'язових, так і тракційних.

Крім того, слід брати до уваги вихідне положення при виконанні тієї чи іншої вправи, патологію (захворювання), вік, функціональний стан та вагу пацієнта.

При викривленні хребта тракційний вплив змінюється, тобто зменшується, якщо кут викривлення збільшений. Призначення лікування по методиці повинен робити тільки спеціаліст, що пройшов спеціальне навчання методиці.

Ще одна особливість при підборі дозування – це безпосередня участь в цьому процесі самого пацієнта, оскільки дозування може змінюватися практично кожен день і залежить воно, передусім, від загального, функціонального та психічного стану хворого.

Поєднання – це співвідношення виконання вправ, що виконуються в повільному темпі з малою амплітудою чи в статичному режимі з малою інтенсивністю, невеликою тракцією, але відносно тривалий час.

Вони поєднуються з силовими вправами, направленими безпосередньо на розвиток сили та створення потужного м'язового корсету.

Застосування аплікатора «Ляпко».

Аплікатор Ляпко створений рефлексотерапевтом з аналогічним прізвищем в місті Донецьку. Винахід виявився ефективним при безлічі хвороб людини, у тому числі при захворюваннях хребта. Його популярність обумовлена не тільки універсальністю, яка дозволяє з однаковою ефективністю використовувати його як в стаціонарних умовах, так і вдома, а й унікальністю застосовуваних принципів лікування. Валик з обертовим роликом і ручкою та гнучка пластина є універсальним виробом і використовується при болях у спині, при порушенні кровопостачання, тощо.

Протипоказання до використання аплікатора Ляпко:

- хвороби крові з порушенням згортання;
- вагітність;
- дихальна недостатність;
- родимки на шкірних покриттях в області дії аплікатором;
- онкологічні новоутворення;
- ниркова недостатність;
- інфекційні хвороби.

Особливістю рефлексогенної дії винаходу Ляпко на хребет є виникнення слабого гальвано-електричного струму між голками з різних типів металу (являють собою гальванічні пари), який покращує кровопостачання, знімає запальні зміни, нормалізує обмін речовин.

Слабкий електричний вплив на мускулатуру спини призводить до усунення м'язових спазмів і больових синдромів. Наслідком впливу приладу на виражену міжхребцеву грижу із здавленням великих нервових корінців є зникнення прострелу (сильного больового синдрому).

Виділяють 3 основні механізми дії аплікатора:

- рефлекторно-механічний – за рахунок множинного впливу голками з різних видів металу забезпечується одночасно масажний і рефлекторний вплив на шкірні покриття;
- гальвано-електричний – шкірні покриття являють собою струмопровідну структуру, що складається з позитивних і негативних іонів.

Залежно від кількості електролітів у тканинах при прикладанні винаходів Ляпко до місця пошкодження виникають струми різної амплітуди і сили. Вони забезпечують:

- відновлення клітин;
- розсмоктування запалення, зниження болю;
- гуморальний – обумовлюється за рахунок електрофорезу (посилене проникнення ліків в шкірні покриви шляхом пропускання через них електричного струму) металів в рідинне середовище організму.

При поєднанні перерахованих вище механізмів дії створюються додаткові ефекти:

- рефлекторний – полягає в подразненні активних каналів (рецепторів), що супроводжується посиленням місцевого кровопостачання, підвищенням локальної температури, активізацією імпульсації з периферичних зон в центральні відділи головного мозку;
- Аплікатор Ляпко при грижі хребта максимально діє на пошкоджені тканини з мінімальним впливом на здорові клітини.

Сила впливу визначається індивідуально залежно від провідності шкірних покривів в ділянці застосування.

Витяжіння. За допомогою короткочасної і тривалої тяги долається м'язова рефракція, відбувається поступовий розтягуючий вплив для усунення контрактури або деформації. Розрізняють «сухе» і підводне витяжіння. «Сухе» витяжіння являє собою тракцію на звичайному функціональному ліжку (головний кінець піднімають на висоту 50-60 см, лямку проводять через груди хворого, пахові впадини і фіксують до спинки ліжка на рівні тулуба). Фіксація можлива за допомогою 2-х м'яких кілець, що підтримують хворого під пахвами.

Для витягнення застосовуються також столи спеціальної конструкції з ковзаючим на роликах щитом, що забезпечує більшу ефективність процедури в результаті зменшення втрати тяги на тертя.

Підводне витяжіння «Акватракціон» поєднує фізичний вплив води (прісної, мінеральної, морської) з прийомами тракції. Дія води (Т = 36-37°C) на пропріоцептори сприяє зниженню тонусу поперечної мускулатури, через що усувається деформація або контрактура.

Підводне витягання може бути вертикальним і горизонтальним. Вертикальне підводне витягання проводиться за допомогою різних простих пристосувань (дерев'яні паралельні поручні, тощо) і більш складних конструкцій в спеціальному лікувальному басейні (Т = 36-37°C). Горизонтальне підводне витягання проводиться поздовжньою витяжкою хребта або провисанням тулуба у звичайній (великій) ванні на спеціальному тракційному щиті.

Тракційна терапія здійснює розвантаження хребта шляхом збільшення відстані між тілами хребців; зменшує патологічне напруження м'язів.

Система комп'ютерного витягання TRAComputer з динамічним приладом для глибокого прогрівання і релаксації під час витягання Mili (Виробник Medizin Elektronik Luneburg, Німеччина).

У системі застосовуються переривчаста і пульсуюча тракції. Переривчаста означає, що сила задається на короткий час, потім настає пауза і сила натягу знову зростає. Таким чином, виникає реакція волокон м'язових тканин з контракцією. При гармонійно пульсуючому натягненні вся активна сила передається прийнятою пульсуючою вібрацією.

Тракція задається комп'ютерною програмою з візуальним її проходженням на дисплеї, при цьому комп'ютер постійно перевіряє задані параметри (наприклад, поперекове витягування починається тільки тоді, коли не накладено ременів для шийного витягнення). Еластична дія на вертебральну тканину є наслідком застосування високочастотних електромагнітних хвиль. Синергізм регульованого витягнення і глибокого прогріву призводить до відмінних терапевтичних результатів та ефективної фізичної реабілітації.

Система «TritonDTS» (США) є комплексною системою, що складається з інноваційного розробленого столу для витягнення і ретельно продуманого тракційного блоку. Передбачена проста і швидка установка. В системі передбачені пристрій для витягування шиї, комплект валиків, клинів і система тиску для біологічного зворотного зв'язку (БЗЗ).

Характеристики системи витягнення TritonDTS:

- 5 унікальних БТБ – схем розтягування, розроблених, як точне відтворення мануальної терапії;
- незалежна настройка таймера для попереднього натискання, посилення, витягнення; автоматична зміна

- швидкості на етапі підсилення;
- періодичне витягування, коливання і збільшення діапазону руху;
- перемикання швидкості (30%, 50%, 100%) збільшує гнучкість лікування;
- сеанс активації поверхні EMG починається під час відпочинку пацієнта і доходить до встановленого EMG «Клінічного протоколу» для попереку, слоти для 80 протоколів, визначених користувачем;
- можливість статичного, періодичного і циклічного витягіння;
- повнокольорова графічна бібліотека, що складається з анатомічних малюнків, загальних патологій, описів схем кріплення на сенсорному екрані з високою роздільною здатністю;
- встановлено багатомовне програмне забезпечення, збереження сеансів лікування пацієнта на мапі даних пацієнта, із записом на карту схеми болю пацієнта, шкали болю і типу болю, з усіх приладів.

Комп'ютеризовані тренажери Tergumed зі зворотним зв'язком для хребта. Тренажери нового покоління Tergumed (Proxomed Medizintechnik GmbH, Німеччина) – це інтелектуальна система для зміцнення м'язів спини і тулуба, відновлення руху після важких травм і операцій, створена за принципом БЗЗ (рис. 1).



Рис. 1. Схема роботи БЗЗ

БЗЗ – це «фізіологічне дзеркало», яке дозволяє пацієнтові бачити на моніторі ноутбука правильність виконання вправ. Якщо пацієнт робить щось неправильно, програма відразу показує це на екрані. Коли людина контролює силу і амплітуду рухів – відбувається БЗЗ.

Після тестування на таких тренажерах програма видасть людині такі параметри як:

- необхідну кількість підходів,
- максимальне навантаження на м'яз,
- час відпочинку між підходами.
- Основні особливості:
- оптимальна стабілізація тулуба і торсу;
- функціональні тренувальні позиції в закритому кінетичному ланцюжку;
- індивідуальні регулювання положення пацієнтів – залежно від патології;
- самостійне позиціонування і фіксація пацієнта на тренажері без участі інструктора;
- групові тренування.

Це все дозволить в майбутньому правильно виконувати силові вправи вже на будь-яких інших тренажерах. Людина буде точно знати, що потрібно її організму, щоб займатись без негативних наслідків для здоров'я. П'ять тренажерних блоків зміцнюють і коректують кожен свою групу м'язів. П'ять робочих станцій використовуються як для тестів, так і для тренувань. Кожна станція складається з тренажера Tergumed з сенсором і вимірювальним модулем, і інтегрованого ПК (типу ноутбук), який включає програмне забезпечення для проведення тестів і тренувань. Ця лінія виправдовує найвищі очікування щодо біомеханіки [8-10].

Дискусія

Розповсюдженою патологією хребта є остеохондроз поперекового відділу хребта, який тягне за собою ряд проблем: рефлекторні синдроми (люмбаго, люмбалгія, люмбоішіалія), корінцеві синдроми (больовий синдром, розлади чутливості, симптоми натяжіння, ригідність або випадіння сухожильних рефлексів, синдром рефлекторно-тонічного

захисту), протрузії та грижі. Сучасний спосіб життя людини не забезпечує необхідної рухової активності (наприклад, офісна робота), що веде до погіршення живлення міжхребцевих дисків і, як наслідок, зниження їх міцності і розриву. Не менш деструктивний ефект на міжхребцевий диск створює і важка фізична праця, особливо, яка пов'язана з підніманням важких предметів і роботою у незручній позі (наприклад, робота у полі в зігнутому положенні).

Висновки

Основні цілі фізичної реабілітації за наявності протрузій та гриж міжхребцевих дисків: усунення больового синдрому і позбавлення від неврологічних проявів; стабілізація стану пацієнта; усунення обмежень у самообслуговуванні; відновлення біомеханіки і рухливості хребта, а також функцій опорно-рухової системи; поліпшення м'язового тонусу. Фізична реабілітація повинна базуватися на таких принципах: на комплексному спостереженні за пацієнтом; на індивідуальному підборі виду процедур залежно від періоду реабілітації; на профілактиці ранніх рецидивів гриж; на поступовому збільшенні навантаження. Фізична реабілітація повинна включати: лікувальну фізичну культуру з технічними засобами та без; кінезітерапію; масаж; кінезіотейпування.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з науковим обґрунтуванням впровадження засобів фізичної реабілітації хворих з протрузіями та грижами міжхребцевих дисків.

Література

1. Алексеев В.В. Диагностика и лечение болей в пояснице. Consilium medicum. 2002. Т. 2. № 2. С. 96–102.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж. М.: Советский спорт. 2000. 293 с.
3. Бубновский С.М. Руководство по кинезитерапии дорзопатий и грыжи позвоночника. М.: МАКС-ПРЕСС. 2002. 100 с.
4. Бубновский С.М. Грыжа позвоночника – не приговор. М.: Эксмо. 2015. 42 с.

5. Гортфельд С.А., Рогачева Е.И. Лечебная физическая культура и массаж. Л.: Медицина, 2013. 176 с.
6. Григус І.М., Мельничук Д.В. Фізична реабілітація осіб похилого віку з остеохондрозом шийного відділу хребта. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини=Rehabilitation & recreation. Рівне, 2018. № 3. С. 7-12.
7. Лисюк Я.Ю. Фізична реабілітація при грижах грудного відділу хребта із застосуванням системи фракційної терапії TRACTIZER. Збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький, 2017. 478 с.
8. Попадюха Ю.А. Тренажеры Tergumed с обратной связью в технологиях физической реабилитации, профилактики заболеваний и повреждений позвоночника. Современные здоровьесберегающие технологии. Орехово-Зуево, Редакционно-издательский отдел. Научно-практич. Журнал. №4, 2016. С. 251-266.
9. Попадюха Ю.А. Современные технические средства программы превентивной физической реабилитации поврежденных поясничного отдела позвоночника спортсменов художественной гимнастики. Современные здоровьесберегающие технологии. Орехово-Зуево, Редакционно-издательский отдел. Научно-практич. Журнал. №3, 2017. С. 111–114.
10. Попадюха Ю.А. Сучасні комплекси, системи та пристрої у реабілітаційних технологіях: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2018. 656 с.
11. Nesterchuk N., Grygus I., Ievtukh M., Kudriavtsev A., Sokolowski D. Impact of the wellness programme on the students' quality of life. Journal of Physical Education and Sport. 2020. Vol 20 (Supplement issue 2). pp 929–938.

References

1. Alekseev V. V. (2002). Diagnostika i lechenie boleij v poyasnice. Consilium medicum. T. 2. 2. 96–102. [in Russian].
2. Biryukov A.A. Lechebnyj massazh. M.: Sovetskij sport. 2000. 293. [in Russian].

3. Bubnovskij S.M. (2002). Rukovodstvo po kineziterapii dorzopatij i gryzhi pozvonochnika. M.: MAKSPRESS. 100. [in Russian].
4. Bubnovskij S.M. (2015) Grizha pozvonochnika – ne prigovor. M.: Eksmo. 42. [in Russian].
5. Gortfeld S.A., Rogacheva E.I. (2013). Lechebnaya fizicheskaya kultura i massazh. L.: Medicina, 176. [in Russian].
6. Grygus I.M., Melnychuk D.V. (2018). Physical rehabilitation of the elderly with osteochondrosis of the cervical spine. Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny=Rehabilitation & recreation. Rivne. 3. 7-12. [in Ukrainian].
7. Lisyuk Ya.Yu. (2017). Fizichna reabilitaciya pri grizhah grudnogo viddilu hrebta iz zastosuvannjam sistemi frakcijnoyi terapiyi TRACTIZER. Zbirnik naukovih prac. Pereyaslav-Hmelnickij, 478. [in Ukrainian].
8. Popadyuha Yu.A. (2016). Trenazhery Tergumed s obratnoj svyazyu v tehnologiyah fizicheskoy reabilitacii, profilaktiki zabolevanij i povrezhdenij pozvonochnika. Sovremennye zdorovesberegayushie tehnologii. Orehovo-Zuevo, Redakcionno-izdatelskij otdel. Nauchnopraktich. Zhurnal. №4. 251-266. [in Russian].
9. Popadyuha Yu.A. (2017). Sovremennye tehicheskie sredstva programmy preventivnoj fizicheskoy reabilitacii povrezhdenij poyasnichnogo otdela pozvonochnika sportsmenok hudozhestvennoj gimnastiki. Sovremennye zdorovesberegayushie tehnologii. Orehovo-Zuevo, Redakcionno-izdatelskij otdel. Nauchno-praktich. zhurnal. №3. 111–114. [in Russian].
10. Popadyuha Yu. A. (2018). Suchasni kompleksi, sistemi ta prystroyi u reabilitacijnih tehnologiyah: Navch. posib. K.: Centr uchbovoyi literaturi, 656. [in Ukrainian].
11. Nesterchuk N., Grygus I., Ievtukh M., Kudriavtsev A., Sokolowski D. (2020). Impact of the wellness programme on the students' quality of life. Journal of Physical Education and Sport, Vol 20 (Supplement issue 2). pp 929–938.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ХВОРИХ ПІСЛЯ ТРАВМ СПИННОГО МОЗКУ

PHYSICAL THERAPY OF PATIENTS AFTER SPINAL BRAIN INJURIES

Ольга Нагорна¹, Людмила Довгаль¹, Даріуш Скальські², Оксана Заболотна³

¹Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна

²Академія фізичного виховання і спорту ім. Є. Снядецького, м. Гданськ, Польща

³Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини Умань, Україна

Ключові слова: травма спинного мозку, фізична реабілітація, ЛФК, вправи, соціальна реабілітація.

Key words: spinal cord injuries, physical rehabilitation, therapeutic physical culture, exercises, social rehabilitation.

Анотації

У статті розглянуто ефективність курсу фізичної реабілітації хворих після спинномозкової травми. Мета дослідження, викладеного у статті, полягала в аналізі засобів фізичної реабілітації спінальних хворих. Як методи дослідження, використовувалися вивчення і узагальнення досвіду вітчизняних та закордонних науковців та практиків у галузі фізичної реабілітації, зокрема хворих після спінальних травм. У статті висвітлено застосування лікувальної фізичної культури, масажу, фізіотерапії у програмі фізичної терапії хворих з різним ступенем тяжкості спинномозкової травми, раціональна координована діяльність міждисциплінарної команди у процесі відновного лікування спінальних хворих; акцентовано увагу на необхідності їх соціальної інтеграції.

В статье рассмотрена эффективность курса физической реабилитации больных после спинномозговой травмы. Цель исследования, изложенного в статье, состояла в анализе средств физической реабилитации спинальных больных. В качестве методов исследования использовались изучение и обобщение опыта отечественных и зарубежных ученых и практиков в области физической реабилитации, в том числе больных после спинальных травм. В статье освещено применение лечебной физической культуры, массажа, физиотерапии в программе физической терапии больных с разной степенью тяжести спинномозговой травмы, рациональная координированная деятельность междисциплинарной команды в процессе восстановительного лечения спинальных больных; акцентировано внимание на необходимости их социальной интеграции.

The article presents methods of physical therapy of patients after spinal cord injuries, considers an effective course of physical rehabilitation as one of the main aspects of treatment. The purpose of the study presented in the article is to theoretically investigate and analyze the use of means of physical rehabilitation of patients after spinal cord injury. As research methods, the analysis and synthesis of literary sources of scientific and methodical literature, study and generalization of experience of domestic and foreign scientists and practitioners in the field of physical rehabilitation, in particular patients after spinal injuries were used. The article highlights the application of an integrated approach and rational coordinated activities of the interdisciplinary team in the process of rehabilitative treatment of spinal patients; the effect of physical therapy on the body of a patient with spinal cord injury was revealed; emphasis is placed on the need for social integration of patients. The most effective methods in rehabilitation after spinal cord injury are specified - locomotive therapy with special robotic orthoses, occupational therapy, massage, therapeutic physical training, myostimulation with weak electric currents, Bobat therapy with tires, orthoses and other devices, manual therapy. In each period of recovery after traumatic spinal cord injury used exercise therapy, physiotherapy, hydrokinesiotherapy, massage, occupational therapy, mechanotherapy. The result of the theoretical study is the conclusion that after minor injuries it is possible to return the patient to normal life and normal activities. In severe lesions, the use of occupational therapy and social rehabilitation is effective to restore the patient's social status, normalize his psycho-emotional state, as well as his integration into society.

Вступ

Пошкодження спинного мозку та травми хребта є однією з найактуальніших проблем в сучасній ортопедії і травматології. Спинальна травма є важким ураженням, яке у 90% випадків призводить до інвалідності I чи II групи. У США щороку реєструють близько 8-10 тисяч нових випадків ускладненої спинномозкової травми, в Україні ця цифра складає 2-3 тисячі на рік [1].

У більшості випадків вона тягне за собою тяжкі наслідки у вигляді рухових, чутливих, трофічних та інших розладів та призводять до стійкої втрати працездатності або до смерті потерпілого. Дані статистики свідчать про те, що кожного року внаслідок травми шийного відділу в Україні гине близько 230 осіб, грудного – 260, поперекового – 50. При цьому 75% загиблих і травмованих є досить молодими людьми – віковий діапазон коливається в межах 40 років [5].

Ураження грудного відділу відносяться до найбільш важких. Близько 50 травм грудного відділу хребта є ускладненими, а смертність від

травматизму стоїть на 3-му місці після серцево-судинних та онкологічних захворювань. Найбільш частою причиною травм буває падіння з висоти, дорожньо-транспортні пригоди та пірнання на мілководді, додаються й військові, які постраждали внаслідок бойових дій [5].

Також наслідком спинномозкової є приблизно 5-10% спортивних травм. У спортсменів єдиноборців вони займають 5% всіх видів травм, в складно-координаційних видах спорту – 9%, в циклічних – 7%, в багатоборстві – 2%, в ігрових видах спорту – 3 %, в швидкісно-силових – 11%, в технічних – 7%. Такі травми можуть супроводжуватися виникненням специфічних ускладнень, в тому числі дуже серйозних, що в подальшому призводить до інвалідизації пацієнта, яка полягає у втраті можливості самостійно пересуватися чи виконувати побутові дії [1].

Статистичні дані ООН за останні роки свідчать, що упродовж року, у світі реєструється орієнтовно 6-8 мільйонів травм з ураженням нервової системи, які у 12-15% випадків призводять до смерті [1, 5].

На даний час в Україні проживає близько 20 тисяч інвалідів з ураженнями хребта, спинного мозку та порушеннями рухових функцій. Наслідки таких травм потребують тривалого лікування та реабілітації [3].

Тривалість і складність лікування, довготривала втрата працездатності, а також високий відсоток інвалідизації призводять до значних економічних втрат як з боку пацієнта, так і з боку держави, що обумовлює медичну та соціальну значимість проблеми [3].

Реабілітація осіб з ураженням спинного мозку є тривалим і складним процесом, що потребує послідовного переходу з одного періоду до іншого. Позитивним результатом цього процесу вважається повернення людини до соціально-активного життя [3, 7].

Мета дослідження – теоретично дослідити ефективність застосування фізичної терапії хворих після спинномозкової травми.

Завдання дослідження:

1. Вивчити анатомічні особливості будови спинного мозку.
2. Проаналізувати етіологію та патогенез спинномозкової травми.
3. Дослідити застосування фізичної реабілітації після ураження спинного мозку.

Результати дослідження

Травма спинного мозку – це пошкодження спинного мозку внаслідок зовнішнього механічного впливу, що викликає тимчасові або постійні зміни його функцій: втрату рухової функції та м'язової активності, порушення чутливості або вегетативних функцій в частинах тіла, що інervуються (функціонально обслуговуються) спинним мозком, зазвичай, нижче рівня травми.

Розрізняють такі основні форми травматичних ушкоджень спинного мозку: струс, забій, крововилив, стиснення. Спинний мозок страждає переважно при переломі хребців (компресійних, осколкових), що призводять до його стиснення, внаслідок чого нижче місця ушкодження виникають рухові, чутливі, трофічні, тазові розлади. Тяжкість і стійкість їх залежить від рівня травми, ступеня порушення цілісності та поширення патологічного процесу у поперечнику та по довжині спинного мозку. Найчастіше ушкодження локалізуються на рівні шийного та поперекового відділах хребта. Чим вищий рівень ушкодження хребта, тим частіше ушкоджується спинний мозок [1, 5].

У більшості випадків пошкодження спинного мозку є наслідком фізичної травми, наприклад, автомобільної аварії, вогнепального поранення, падіння або спортивної травми, але воно може бути й наслідком немеханічних причин, таких як зараження, недостатнє кровопостачання та пухлини [6].

Щорічно в Україні отримують спінальні травми приблизно 2,5 тисячі людей, 80 % з яких стають інвалідами.

Імовірність позитивного результату травми залежить від двох чинників:

- Своєчасність і професіоналізм в наданні першої допомоги.
- Правильно складений курс реабілітації [6].

Настільки високий рівень інвалідизації пов'язаний, в основному, з недостатньою увагою до періоду реабілітації з боку пацієнта і його близьких. Існує думка, що якщо людину паралізувало, то це вже назавжди. Проте фахівці неврологічних центрів доводять, що при правильному підході до реабілітації і великому бажанні пацієнта одужати на ноги встають навіть самі «безнадійні» хворі.

Засоби фізичної реабілітації постраждалих з травмами спинного мозку допомагають: домогтися зменшення больових відчуттів, відновити обмінні процеси, поліпшити кровообіг в місцях ушкодження. Це сприяє більш швидкому загоєнню, перешкоджає утворенню рубців, профілактики атрофії рухових м'язів, що має велике значення для пацієнтів з порушеннями рухливості [8].

Фізична терапія застосовується у перші дні після травми. Основні завдання фізичної реабілітації при ураженнях спинного мозку спрямовані на створення максимально сприятливих умов для перебігу реституційно-регенеративних процесів у спинному мозку, нормалізація порушеного обміну речовин, попередження і лікування пролежнів і деформацій кістково-суглобового апарату, встановлення контрольованих актів сечовипускання, дефекації, відновлення статевої здатності, профілактика і лікування ускладнень з боку сечовидільної, дихальної, серцево-судинної систем, попередження і лікування атрофії м'язів, вироблення здатності самостійно переміщуватися, набуття навичок самообслуговування, професійне перенавчання, раціональне працевлаштування [8].

У перший період реабілітації (2-30 дні) використовують лікування положенням, вибір якого диктується видом рухових порушень. При спастичних парезах застосовуються вихідні положення з максимальним розтягненням спастичних м'язів і одночасним скороченням їх антагоністів. Кінцівки, в яких спостерігаються ознаки в'ялих парезів, укладають у середньо-фізіологічне положення. Це попереджує розвиток перерозтягнення м'язів і деформацій у суглобах. Для профілактики пролежнів використовують протипролежневий матрац, під місця компресії м'яких тканин (п'ятки, крижі, лопатки, лікті) підкладають ватно-марлеві кільця, гумові круги та ін. Положення змінюють кожні 2-3 години. ЛФК застосовується у формах РГГ, ЛГ та самостійних занять (по 3-4 рази на день). В цьому періоді призначають пасивні вправи для паретичних кінцівок у поєднанні з посиленням імпульсів до руху, повторюючи 3-5 разів. ЛГ проводять за індивідуальною методикою 10-12 хв. В комплекси ЛГ включають загальнозміцнюючі, статичні та динамічні дихальні вправи з акцентом на подовжений видих та спеціальні вправи [11].

У II періоді (від 30 днів до 8-12 місяців) призначають ідеомоторні вправи у поєднанні з пасивними вправами, активно-пасивні, ізометричні і активні

динамічні вправи, вправи для розслаблення спастичних м'язів. Вибір методики ЛФК залежить від виду порушень рухових функцій хворого. При периферичних паралічах призначаються вправи для зміцнення паретичних м'язів, при центральних – для їх розтягнення та розслаблення [10].

Активність у виконанні вправ з початку підтримують за рахунок виконання вправ із полегшених умов, через блок або з підтримкою, поступово вводяться вправи з обтяженням та опором за допомогою інструктора ЛФК чи реабілітолога, гімнастичного знаряддя, джгутів тощо. Особливу увагу приділяють відновленню діяльності м'язів промежини для забезпечення відправних функцій: напруження сідниць з одночасним втягуванням м'язів промежини і заднього проходу. З 5-7 місяця доцільним є використання вправ у воді, при чому в залежності від характеру враження температура води різна: тепла при спастичних паралічах (38-40°C) – для розслаблення м'язів, прохолодна при в'ялих (28-30°C) – для тонізації м'язів [8].

Велике значення в цьому періоді надається підготовці хворого до вставання та ходьби. Для цього ще у вихідному положенні лежачи застосовуються вправи для відновлення опороздатності нижніх кінцівок: вправи для зміцнення м'язово-зв'язкового апарату склепіння стопи, з осьовим тиском стопою на підступник, перекочування стопою різних предметів (гімнастична палка, м'ячики різної величини та щільності тощо), імітація ходьби з допомогою на ліжку [8].

Для попередження прояву вегетативних реакцій, що можуть виникати при переході хворого у вертикальне положення після тривалого перебування в горизонтальному (непритомність, нудота, шум у вухах та ін.), призначають почергове опускання ніг з ліжка (від 5 до 20 хв) 3-4 рази на день, періодично піднімають головний кінець ліжка для надання хворому напівсидячого положення, здійснюють тренування на поворотному столі (ортостенді, вертикалізаторі), роботу на якому починають з 2-3 місяця після початку захворювання чи травми [12].

Для підтримання вертикального положення та попередження підвертання кінцівок застосовують спеціальні ортопедичні апарати (корсети, фіксуючі пояси, замкові, шинно-гільзові апарати та ортопедичне взуття). Надалі навчають хворого ходьбі з рухомою опорою (милицями, милицями-

триніжками, милицями з підлокітниками тощо). При цьому комплекси ЛФК доповнюють вправами на рівновагу та координацію [12].

Серед засобів фізичної реабілітації використовують лікувальні фізичні вправи, лікувальний масаж, гідрокінезотерапію, механотерапію, працетерапію та фізіотерапію [9].

Реабілітація після спинномозкової травми повинна починатися одразу ж, коли стан постраждалого стабілізується і не буде потрібна штучна підтримка основних життєвих функцій організму. В кожному періоді вона має свої особливості, що стосуються мети, вибору комплексу рухів, темпу, їх об'єму і сили, а також кількості окремого і загального навантаження. З огляду на те, що активність механізмів реституції і регенерації максимально виражена в ранній стадії спінальної травми, вже в перші дні після травми чи стабілізуючої операції застосовується дихальна гімнастика, лікувальні положення, лікувальна гімнастика. В кінці першого тижня після травми призначається лікувальний масаж, прийоми якого зумовлені тонусом м'язів. Важливим є недопущення перенавантаження при ранньому початку рухової активності [8].

Універсальної програми реабілітації, яка б застосовувалася для всіх осіб з подібними ураженнями, не існує. Спеціаліст вирішує самотійно, які заходи потрібні, ознайомившись з історією хвороби, зробивши огляд пацієнта і поговоривши з ним. Важко передбачити, які заходи будуть найбільш ефективними в тому чи іншому випадку. Існує кілька методик, що часто використовуються в реабілітаційних програмах. Лікування хворих зі спінальними травмами відбувається суворо поетапно, при цьому кожному етапу відповідає свій комплекс занять. При цьому велику увагу приділяють загальному стану хворого, функціональній характеристиці рівня його моторних реакцій і можливостей, особливостям розвитку і перебігу травматичної хвороби [4].

Ефективність реабілітації залежить від комплексного підходу та раціональної координації діяльності багатьох фахівців. Це актуалізує питання про роботу мультидисциплінарних команд у лікувальних установах, що надають як первинну допомогу таким пацієнтам, так і забезпечують їх супровід упродовж усього реабілітаційного процесу [4]. Якщо у пацієнта параплегія або тетраплегія, пасивні вправи для розвитку рухів у суглобах нижніх кінцівок на рівні ушкодження запобігають

контрактурам і підтримують функціональні можливості. Їх слід виконувати при в'ялому паралічі мінімум 1 раз на день і 2-3 рази на день за наявності спастичності. Вправи для відновлення рухів у плечових суглобах важливі для запобігання болю при всіх рівнях пошкодження. Пасивні вправи слід виконувати для обох верхніх кінцівок при тетраплегії у разі ушкодження на рівні C1-C4. При травмах на рівні C5 та C6 їх слід виконувати для запобігання розвитку контрактур, особливо згинання та супінації ліктьових суглобів [8].

Пацієнтам з пара- або тетраплегіями слід виконувати дихальні вправи з метою попередження легеневих ускладнень (збереження ємності легень). У цей період вправи слід виконувати максимальну кількість разів залежно від толерантності пацієнта до фізичних навантажень [11].

У пацієнтів з повною параплегією найважливішим є максимальне зміцнення м'язів верхніх кінцівок в гострий період реабілітації. Необхідне навантаження: використання милиць, плавання, електричні велосипеди та ходьба. Наприкінці гострого періоду пацієнт повинен навчитися самостійно переміщуватися в ліжку. Із цією метою слід виконувати активні вправи та вправи з опором для зміцнення м'язів верхньої кінцівки. Вправи з вагою та опором можна застосовувати з гантелями в ліжку залежно від сили м'язів пацієнта. Еластичні пов'язки на плечах зменшують больові відчуття [10].

При компресійному переломі хребта з ушкодженням спинного мозку хворий лежить на витяжінні, при інших травмах і після операції – нерідко на боці або на спині. Відповідно до положення добираються вправи. У заняття включають загальнорозвиваючі та спеціальні вправи. Спочатку переважають перші. До них належать насамперед найпростіші рухи кінцівками, функції яких не порушені. Їх виконують спільно з ритмічним диханням. Чергують із цими вправами пасивні рухи кінцівками, що знаходяться в стані паралічу чи парезу [11].

При лікуванні наслідків ураження спинного мозку, а також тривалій реабілітації, хворий втрачає зв'язки з соціумом, тому одна з найважливіших ланок відновної терапії – соціальна реабілітація. Вона націлена на відновлення таких пацієнтів та приведення індивідуальної чи колективної поведінки у відповідність із загальноновизнаними суспільними нормами і правилами. Робота працівників з соціальної реабілітації

спрямована не лише на підтримку таких людей а й на повернення її до повноцінного, активного та самостійного життя навіть за умов тих чи інших обмежень в силу набутого захворювання. Основною метою соціальної реабілітації хворих з ураженням спинного мозку є розвиток навичок з самообслуговування. У цьому процесі велике значення має спільна робота фізичного терапевта, ерготерапевта та психолога [2].

Труднощі у осіб з особливими потребами, що виникли у результаті пошкодження спинного мозку пов'язані не лише з відчуттями фізичного обмеження чи дискомфорту, переживанням втрати своїх можливостей, але й з «багажем» того негативного ставлення, з яким стикається людина у своєму оточенні. Адже з інвалідністю асоціюється не лише фізична чи психічна неспроможність. Уявлення про особу з обмеженими можливостями як про людину, яка багато чого не може робити, яка потребує допомоги інших, викликає найчастіше почуття жалю, а це в свою чергу заважає включатися в активні соціальні взаємини. З метою уникнення такого ставлення, такі люди здебільшого спілкуються лише з подібними до себе. На даний час, суспільство стало більш толерантним до проблеми інвалідності [2].

Сутність соціальної реабілітації полягає у створенні таких умов для саморозвитку осіб, що отримали інвалідністю, у тому числі і у зв'язку спінальної травми, в результаті яких виробляється активна життєва позиція особистості. Поняття «соціальної інтеграція» розглядається як кінцевий результат, тобто досягнення кінцевої мети цього процесу, коли людина з функціональними обмеженнями входить в життя суспільства і не відчуває себе дискомфортно [2].

Висновки

Основними причинами травм спинного мозку є падіння з висоти на сідниці, спину, голову (у тому числі удар об дно водойми при пірнанні), автокатастрофи, різке перевантаження хребта (різкий нахил, невдалий поворот, ривкове підняття важкого предмета). Травма може виникнути на будь-якому рівні спинного мозку і викликати повне пошкодження та цілковиту втрату відчуттів і функцій м'язів, або неповне, коли ще деякі нервові сигнали здатні пройти повз травмовану ділянку спинного мозку.

Реабілітація після травми спинного мозку – це відновлення функцій хребта та спинного мозку після перенесених ушкоджень, яке включає в себе комплекс процедур. В кожному періоді травматичного ураження спинного мозку фізична реабілітація має свої особливості, що стосуються мети, вибору комплексу рухів, темпу, їх об'єму і сили, а також кількості окремого і загального навантаження. Застосовують ЛФК, фізіотерапію, гідрокінезотерапію, масаж, працетерапію, механотерапію.

Література

1. Амелина О.А. Травма спинного мозга. СПб.: ООО Золотой век, 2010. 248 с.
2. Байда Л.В. Красюкова-Енс О.К. Інвалідність і суспільство: навчальний посібник. Київ: Канадський центр вивчення неповносправності; ВГСПО «Національна Асамблея інвалідів України», 2012. 188 с.
3. Бісмак О.В. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. 120 с.
4. Белова А.Н. Нейрореабилитация: руководство для врачей. М.: Антидор, 2010. 568 с.
5. Борщенко І.А. Деякі аспекти патофізіології травматичного ушкодження і регенерації спинного мозку. Київ: ЦУЛ, 2015. 321с.
6. Гайдар Б.В., Шулев Ю.А., Руденко В.В. Реабилитация при позвоночно-спинальной травме. СПб.: Специальная литература, 2015. 378 с.
7. Григус І.М., Зелінський В.М. Фізична реабілітація пацієнтів після спортивних травм. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини=Rehabilitation & recreation. Півне, 2019. № 4. С. 13-19.
8. Крук Б.Р., Куц О.В. Нові технології фізичної реабілітації неповносправних осіб з хребетно-спинномозковою травмою: методичний посібник. Львів: Українські технології, 2016. 125 с.
9. Крук Б.Р. Рекомендації щодо використання вправ, спрямованих на розвиток сили м'язів, у фізичній реабілітації осіб із хребетно-спинномозковою травмою. Молода спортивна наука України. Фізична культура та спорт. 2014. Вип. 8. С. 24-31.

10. Особливості реабілітації після травми спинного мозку: веб-сайт. URL.: <https://modrychi.com.ua/ua/pro-nas/novini/177-osoblivosti-reabilitacii-pislja-travmi-spinnogo-mozku.html> (дата звернення: 18.05.2020).
11. Реабілітація після травми спинного мозку: веб-сайт. URL.: <https://med-ukraine.info/news/2019/reabilitaciya-pislya-travmi-spinnogo-mozku-698> (дата звернення: 16.05.2020).
12. Фізична реабілітація при травматичних пошкодженнях спинного мозку: веб-сайт. URL.: <https://studfile.net/preview/3599089/page:19/> (дата звернення: 16.05.2020).

References

1. Amelina O.A. (2010). Spinal cord injury. SPb.: LLC Golden Age, 248 [in Russian].
2. Baida L.V., Krasnyukova-Ens O.K. (2012). Disability and society: a textbook. Kyiv: Canadian Center for Disability Studies; VGSPD "National Assembly of the Disabled of Ukraine", 188 [in Ukrainian].
3. Bismak O.V. (2010). Fundamentals of physical rehabilitation: textbook. way. Kharkiv: Brovin O.V. Publishing House, 120 [in Ukrainian].
4. Belova A.N. (2010). Neurorehabilitation: a guide for doctors. M.: Antidor, 556 [in Russian].
5. Borshchenko I.A. (2015). Some aspects of pathophysiology of traumatic injury and spinal cord regeneration. Kyiv: CUL, 321 [in Ukrainian].
6. Gaidar B.V., Shulev Y.A., Rudenko V.V. (2015). Rehabilitation with spinal cord injury. СПб.: Special literature, 378 [in Russian].
7. Grygus I.M., Zelinskyi V.M. (2019). Fizychna reabilitatsiia patsientiv pislia sportyvnykh travm. Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny=Rehabilitation & recreation. Rivne, № 4. S. 13-19. [in Ukrainian].
8. Kruk B.R., Kuts O.V. (2016). New technologies of physical rehabilitation of disabled people with spinal cord injury: a guide. Lviv: Ukrainian Technologies, 125 [in Ukrainian].
9. Kruk B.R. (2014). Recommendations for the use of exercises aimed at developing muscle strength in the physical rehabilitation of persons with

spinal cord injury. Young sports science of Ukraine. Physical culture and sport. 24-31. [in Ukrainian].

10. Features of rehabilitation after spinal cord injury: website. URL.: <https://modrychi.com.ua/ua/pro-nas/novini/177-osoblivosti-reabilitacii-pislja-travmi-spinnogo-mozku.html> (access date: 18.05.2020) [in Ukrainian].
11. Rehabilitation after spinal cord injury: website. URL.: <https://med-ukraine.info/news/2019/reabilitaciya-pislya-travmi-spinnogo-mozku-698> (access date: 16.05.2020) [in Ukrainian].
12. Physical rehabilitation for traumatic spinal cord injuries: website. URL.: <https://studfile.net/preview/3599089/page:19/> (access date: 16.05.2020) [in Ukrainian].

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ З ПОВЕДІНКОЮ ТА ЯКІСТЮ ЖИТТЯ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ

RELATIONSHIP BETWEEN MOTIONAL POSSIBILITIES AND THE BEHAVIOR AND QUALITY OF LIFE OF CHILDREN WITH AUTISM

Олена Мусяєнко¹

¹*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м.Дрогобич, Україна*

Ключові слова: аутизм, загальна моторика, поведінка, якість життя, адаптивне фізичне виховання.

Key words: autism, general motor skills, behavior, quality of life, adaptive physical education.

Анотації

Мета роботи – встановити вплив занять адаптивним фізичним вихованням за запропонованою нами методикою на рухові можливості та особливості поведінки дітей з розладами спектру аутизму та на якість життя їхніх сімей.

Матеріал і методи. Аналіз та узагальнення даних літератури щодо особливостей психо-моторного розвитку дітей з аутизмом, їхньої поведінки. Розробка методики адаптивного фізичного виховання дітей з аутизмом, яке містить вправи на розвиток загальної і дрібної моторики, імітації, координації рухів і розвиток фізичних якостей, таких як сила, спритність, гнучкість. Експертна оцінка виконання тестових вправ. Анкетування батьків з приводу психофізичного стану їхніх дітей і якості життя сімей, які виховують дитину з аутизмом. Методи математичної статистики.

Результати. Встановлено, що діти з аутизмом мають значні порушення рухової діяльності і психофізичного стану, що значно впливає на якість життя самих дітей і їхніх сімей. Наявний дуже низький рівень розвитку рухових вмінь. Батьки дітей експериментальної групи відмітили, що відтепер їхні діти стали мати менше проблем з пересуванням, їхні рухи стали координованішими і рухатись стало легше. В плані догляду за собою і самообслуговуванням труднощі стали не настільки значними (середній рівень), звична повсякденна діяльність також полегшилась, зменшились явища дискомфорту і тривоги.

Висновки. Діти з аутизмом мають значні відхилення у моторному розвитку, довільності рухів, розумінні доцільності рухів, загальній моториці тіла. Заняття адаптивним фізичним вихованням за запропонованою нами методикою дозволило дітям з аутизмом подолати більшість порушень у моторній сфері, що склало передумови для поліпшення вищої

нервової діяльності і поведінки. Встановлено значне поліпшення психофізичного стану дітей в результаті занять, а також зростання якості життя.

Цель работы - установить влияние занятий адаптивным физическим воспитанием по предложенной нами методике на двигательные возможности и особенности поведения детей с расстройствами спектра аутизма и на качество жизни их семей.

Материал и методы. Анализ и обобщение данных литературы об особенностях психо-моторного развития детей с аутизмом, их поведения. Разработка методики адаптивного физического воспитания детей с аутизмом, которое содержит упражнения на развитие общей и мелкой моторики, имитации, координации движений и развитие физических качеств, таких как сила, ловкость, гибкость. Экспертная оценка выполнения тестовых упражнений. Анкетирование родителей по поводу психофизического состояния их детей и качества жизни семей, воспитывающих ребенка с аутизмом. Методы математической статистики.

Результаты. Установлено, что дети с аутизмом имеют значительные нарушения двигательной деятельности и психофизического состояния, что значительно влияет на качество жизни самих детей и их семей. Имеющийся очень низкий уровень развития двигательных умений. Родители детей экспериментальной группы отметили, что отныне их дети стали иметь меньше проблем с передвижением, их движения стали более координированными. В плане ухода за собой и самообслуживанием трудности стали не столь значительными (средний уровень), привычная повседневная деятельность также стало легче, уменьшились явления дискомфорта и тревоги.

Выводы. Дети с аутизмом имеют значительные отклонения в моторном развитии, произвольности движений, понимании целесообразности движений, общей моторике тела. Занятия адаптивным физическим воспитанием по предложенной нами методике позволило детям с аутизмом преодолеть большинство нарушений в моторной сфере, составило предпосылки для улучшения высшей нервной деятельности и поведения. Установлено значительное улучшение психофизического состояния детей в результате занятий, а также рост качества жизни.

The aim of the work is to establish the impact of adaptive physical education classes according to our proposed method on the motor abilities and behavior of children with autism spectrum disorders and on the quality of life of their families.

Material and methods. Analysis and generalization of literature data on the peculiarities of psycho-motor development of children with autism, their behavior. Development of methods of adaptive physical education of children with autism, which includes exercises for the development of general and fine motor skills, imitation, coordination of movements and the development of physical qualities such as strength, agility, flexibility. Expert assessment of test exercises. Questionnaire of parents about the psychophysical condition of their children and the quality of life of families raising a child with autism. Methods of mathematical statistics.

Results. It has been established that children with autism have significant impairments of motor activity and psychophysical condition, which significantly affects the quality of life of

children and their families. There is a very low level of development of motor skills. Parents of children in the experimental group noted that from now on their children began to have fewer problems with movement, their movements became more coordinated and it became easier to move. In terms of self-care and self-care, the difficulties became less significant (average level), the usual daily activities also became easier, the phenomena of discomfort and anxiety decreased.

Conclusions. Children with autism have significant deviations in motor development, arbitrariness of movements, understanding of expediency of movements, general motility of the body. Classes in adaptive physical education according to our proposed method allowed children with autism to overcome most motor disorders, which was a prerequisite for improving higher nervous activity and behavior. Significant improvement of psychophysical condition of children as a result of employment, and also growth of quality of life is established.

Вступ

Багатьом дітям з аутизмом властиві порушення регуляції м'язової діяльності, в результаті цього своєчасно не формується контроль за руховими актами, виникають труднощі у формуванні довільних рухів, в становленні їх цілеспрямованості і координованості, страждає просторове орієнтування [1–7]. У багатьох дітей виникають супутні рухи (синкінезії), а також труднощі зорово-моторних координацій [8–10]. Порушення рухової сфери поглиблюються характерними поведінковими особливостями аутичних дітей з недостатністю соціальної взаємодії, взаємної комунікації, недорозвиненням уяви [9–11].

Широкий спектр порушень виникає навіть на тлі неглибоко порушених інтелектуальних функцій. Так дитина, яка страждає на аутизм і володіє високим тестованим інтелектом, може мати тяжкі порушення мотивації дій [1; 4; 5; 8]. Діти, які страждають розладами аутистичного спектру, потребують спеціально організованих занять, спрямованих на корекцію і розвиток рухової сфери [12; 13] або хоча б включення епізодів таких занять в гру [14]. Труднощі аутичної дитини і проблеми її навчання багато в чому обумовлені дефіцитом або неправильним розподілом психофізичного тону [15-19].

Моторний розвиток дитини з аутизмом – це не стільки розвиток моторних навичок адаптації до навколишнього світу, скільки накопичення стереотипних засобів отримання приємних вестибулярних, пропріоцептивних, тактильних відчуттів. Глибока затримка розвитку

побутових навичок, незграбність при виконанні будь-яких дій з предметами поєднуються з винятковою спритністю рухів в стереотипі аутостимуляції [14; 19].

Діти аутичного спектру, як правило, відчують труднощі з наслідуванням, з імітацією рухів. Не тільки у дітей, але і у дорослих з аутизмом спостерігається порушення здатності відтворення рухів за зразком [1; 5; 8; 9]. Основні риси, властиві моторній сфері дітей з аутизмом, ускладнюють розвиток їх моторних навичок, наростають з віком і збільшуються залежно від ступеня вираженості аутичного порушення, а саме:

- розгальмування (загальмованість), хаотичність рухів;
- різноманітні моторні стереотипії;
- затримка розвитку імітації;
- затримка розвитку рухів, необхідних для оволодіння навичками самообслуговування (самостійна їжа, одягання, туалет, умивання);
- затримка розвитку рухів, необхідних для гри.

Дітям з вираженими порушеннями аутичного спектру доступні складні дрібні моторні дії, особливо коли вони входять в коло їх інтересів. У той же час, інші діти з порушеннями аутистичного спектру взагалі намагаються відмовлятися від дій, що вимагають дрібної моторики; спроби запропонувати їм малювати, ліпити, різати ножицями викликають негативізм і проблемну поведінку. Причина такого ставлення дитини до цієї діяльності – труднощі і неприємні відчуття не тільки через рухові, а й через сенсорні порушення (дитині не подобається брати в руки олівець і ножиці, торкатися пластиліну), труднощі зосередження уваги [8; 9].

У питаннях моторного розвитку дитині аутичного спектру важлива проблема нерівномірності розвитку – невідповідності моторній сфері хронологічному і розумовому вікові [10–12].

Отже, специфічні ознаки аутизму:

- значні можливості в моторній сфері (нехарактерні для "звичайної" розумової відсталості), в тому числі – в дрібній моториці, при виконанні специфічних дій, що стосуються особливих інтересів і пристрастей дитини;
- стереотипність і аутостимуляція в руховій сфері;

- відсутність вродженої здатності до наслідування, до імітації рухів;
- значне відставання моторної сфери від інтелектуального і мовного розвитку (спостерігається у підлітків з синдромом Аспергера).

Ефективні підходи до корекції моторної сфери базуються на теорії рівнів побудови рухів Н. А. Бернштейна. Така корекція може відбуватися як на спеціальних заняттях (кінезотерапія), так і під час всього корекційно-педагогічного процесу, а головне – в повсякденному житті. Для цього сім'я повинна розуміти логіку і необхідність гармонійного розвитку дитини і (за підтримки фахівців) створювати для цього умови [7].

Рухова сфера дітей з аутизмом характеризується наявністю стереотипних рухів, труднощами формування предметних дій і побутових навичок, порушеннями дрібної і великої моторики. Дітям властиві, зокрема, порушення в основних рухах: важка, рвучка хода, імпульсивний біг зі спотвореним ритмом, зайві рухи руками або безглуздо розчепірені руки, які не беруть участі в процесі рухової діяльності, одноопорне відштовхування при стрибку з двох ніг, стереотипні рухи. Рухи дітей можуть бути мляві або, навпаки, напружено скуті і механістичні, з відсутністю пластичності. Для дітей є важкими вправи і дії з м'ячем, що пов'язано з порушеннями сенсомоторної координації та дрібної моторики рук [4; 6; 11; 12].

Фізична культура, адаптована до особливостей дітей з аутизмом, є не тільки необхідним засобом корекції рухових порушень, стимуляції фізичного та моторного розвитку, але і потужним «агентом соціалізації» особистості. Для розвитку рухової сфери аутичних дітей важливий усвідомлений характер моторного навчання. Аутичній дитині складно регулювати довільні рухові реакції відповідно до мовних інструкцій. Вона не може керувати рухом згідно з вказівками іншої особи і не в змозі повністю підпорядкувати рухи власним мовним командам. Тому основними цілями навчання аутичних дітей на заняттях адаптивного фізичного виховання є:

- розвиток імітаційних здібностей (вміння наслідувати);
- стимулювання до виконання інструкцій;

- формування навичок довільної організації рухів (в просторі власного тіла і в зовнішньому просторі);
- виховання комунікаційних функцій і здатності взаємодіяти в колективі.

Для навчання дітей з аутизмом рухам і з метою корекції наявних у них порушень рухової сфери ми створили методичку, яка заснована на закономірностях формування рівнів побудови рухів [7], на методиці навчання рухам дітей дошкільного віку С. В. Маланова [8] і на методах рухової корекції порушень розвитку Є. В. Максимової [7].

Метою нашої роботи було встановити вплив занять адаптивним фізичним вихованням за запропонованою нами методикою на рухові можливості та особливості поведінки дітей з розладами спектру аутизму та на якість життя їхніх сімей.

Матеріал і методи дослідження

Дослідження проводили з жовтня 2019 р. по березень 2020 р. Для проведення досліджень були створені контрольна (3 хлопчики) і експериментальна (3 хлопчики) групи дітей, які мали підтверджений діагноз – дитячий аутизм (т. зв. «низькофункціональний аутизм», інвалідність підгрупи А). Усі діти були соматично здорові віком 5-7 років. Дітей у контрольну групу запросили з Львівського навчально-реабілітаційного центру «Джерело», у експериментальну – з Дрогобицького добровільного товариства захисту дітей-інвалідів «Надія». Діти з контрольної групи в жовтні 2019 р. і березні 2020 р. пройшли експертну оцінку виконання тестових вправ, з допомогою яких ми визначали функціонування їх моторної сфери. Діти з експериментальної групи займалися індивідуально адаптивним фізичним вихованням за запропонованою нами методикою 2 рази в тиждень по 45 хв. і також пройшли експертну оцінку виконання тестових вправ у жовтні 2019 р. і червні 2020 р.

Кожне заняття адаптивним фізичним вихованням містило вправи на розвиток загальної і дрібної моторики, імітації, координації рухів і розвиток фізичних якостей, таких як сила, спритність, гнучкість. Більшість

вправ основної частини заняття були координаційно складними для виконання, щоб дати дитині можливість вловити пропріоцептивні відчуття, зосередитися на меті своїх рухів, процесі виконання вправи і правильності рухів.

Для досягнення поставленої мети ми використали наступні методи досліджень: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод експертних оцінок, анкетування батьків, методи математичної статистики.

Перед початком експерименту, під час занять з дітьми і після проведення завершальної стадії експерименту проводили педагогічні спостереження для виявлення ступеня сформованості моторних навичок дітей з аутизмом, наявності у них проблемної поведінки, аутоагресії, стереотипних рухів для того, щоб під час індивідуальних занять можна було б ефективніше з ними працювати і навчати їх необхідних навичок.

Педагогічний експеримент полягав у вивченні і порівнянні моторних навичок дітей з аутизмом, які займалися адаптивним фізичним вихованням, і дітей, які не займалися, і отриманні інформації про ефективність запропонованої нами методики занять адаптивним фізичним вихованням.

Контрольну групу склали діти з ЛНРЦ «Джерело»: А. (7 років), Л. (6 років), О. (5 років). Експериментальну групу сформовано з дітей ДДТЗДІ «Надія»: В. (7 років), Н. (6 років), М. (5 років). Обидві групи дітей рівноцінні за віком, статтю.

Заняття з адаптивного фізичного виховання ми проводили у ДДТЗДІ «Надія» індивідуально з кожною дитиною по 45 хв. 2 рази на тиждень.

Якість моторних навичок дітей оцінювали три експерти з вищою освітою в галузі фізичного виховання і спорту за виконанням тестових вправ у балах.

Було оцінено виконання таких вправ:

1 вправа – подолання низки з 5 перешкод різної висоти, ширини і глибини (гімнастична лава, тунель, циліндри діаметром 20, 40, 55 см). Дитина повинна була переступати через лаву і циліндри не беручись за них руками.

2 вправа – вправи на шведській стінці (лазіння і послідовне переступання ланками).

3 вправа – ходіння на руках в упорі лежачи, ноги в руках вчителя.

4 вправа – прийом і передача м'яча в парі.

5 вправа – пересування вгору на похилій (кут 30°) гімнастичній лаві лежачи на животі, перехоплюючи руками.

Кожен експерт оцінював виконання вправи за п'ятибальною шкалою:

0 балів – дитина не виконує вправу;

1 бал – дитина виконує вправу зі значною допомогою, фізичною і словесною підказкою, проблемною поведінкою;

2 бали – дитина виконує вправу з фізичною і словесною підказкою і допомогою, але з незначними змінами у поведінці;

3 бали – дитина виконує вправу правильно, але з великою кількістю підказок, не дуже спритно, в основному спокійно.

4 бали – дитина виконує вправу лише зі словесною підказкою, правильно, спокійно, досить спритно.

5 балів – дитина виконує вправу самостійно, правильно, спокійно, спритно.

Бали, які виставляли експерти за виконання вправ, обробляли математично для визначення середнього арифметичного значення кількості балів за кожну вправу, яку виконувала дитина.

Педагогічні спостереження під час занять проводили постійно, фіксуючи поведінку дітей (бажану і небажану), визначаючи їхні можливості і доступні їм завдання.

До початку занять (вересень 2019 р.) і наприкінці експерименту (березень 2020 р.) було проведено анкетування батьків що до психофізичного стану їхніх дітей.

Таблиця 1.

Психофізичний стан дітей з аутизмом

(Анкета для батьків)

Шановні батьки, оцініть, будьте ласкаві, психофізичний стан Вашої дитини і опишіть його.

Ім'я дитини

Вік дитини

Наявність стереотипних рухів (описати)	
--	--

Крутіння на місці або захоплення предметами, що крутяться	
Протестна поведінка щодо змін у способі життя чи навколишньому середовищі (описати)	
Наявність агресії	
Наявність аутоагресії (биття себе, кусання тощо)	
Специфічне використання предметів (іграшок) або надмірна цікавість до їх частин (описати)	
Надмірне захоплення якоюсь дією, предметом (описати)	
Бавиться не іграшками, а незвичними речами (описати)	
Важко зупинити, відволікти від одноманітних, повторюваних дій.	
Проблемна поведінка (відмітити чи навести щось інше): розгальмованість істерики крик надмірна пасивність опозиційна поведінка самостимуляції	
Переважають емоції (позитивні, негативні)	
Вольові якості (чи долає дитина труднощі і якою поведінкою це супроводжується?)	
Пізнавальні якості (можливості, бажання, успіхи) – описати особливості.	
Орієнтування в просторі (описати)	
Координація рухів (хода, біг, стрибки інші рухи) – описати особливості.	
Навички писання (можливості, бажання, успіхи)	
Інші шкільні навички (описати)	

Додатково ми використали запитальник EQ-5D-5L [20–23] для оцінки якості життя дітей з аутизмом, відповіді давали батьки на початку експерименту і наприкінці. Запитальник давав змогу оцінити здатність дітей з РАС до пересування, самообслуговування (догляд за собою), звичної повсякденної діяльності, наявність болю/дискомфорту, тривоги/депресії.

Для встановлення достовірності отриманих даних в роботі використані методи математичної статистики, з допомогою яких були оцінені результати досліджень.

Проведений педагогічний експеримент дозволив нам отримати наступні дані по індивідуальній оцінці виконання тестових вправ кожним з обстежених хлопчиків.

Результати досліджень

За отриманими нами даними, наявний дуже низький рівень вмій дітей обох груп по виконанню тестових вправ на початку педагогічного експерименту у жовтні 2019 року.

Нижче наведені діаграми з даними дітей контрольної групи (рис. 1 а-в) та експериментальної групи (рис. 1 г-е).

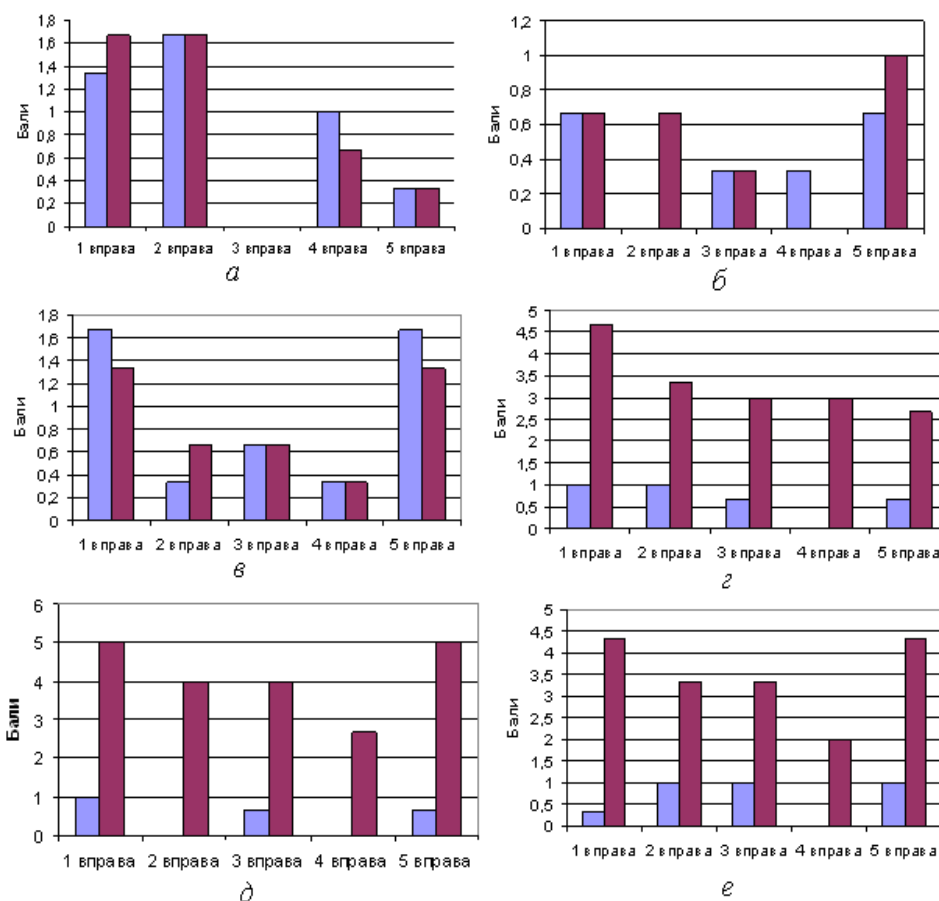


Рис. 1. Діаграма результатів виконання тестових вправ:

a-v – діти контрольної групи: *a* – хлопчик А., *б* – хлопчик Л.; *в* – хлопчик О.;
z-e – діти експериментальної групи: *z* – хлопчик В., *д* – хлопчик Н., *е* – хлопчик М.

■ – до початку експерименту (жовтень 2019 р.); ■ – наприкінці експерименту (березень 2020 р.).

З рис. 1а видно, що хлопчик А. (7 років) на початку вимірювань отримав низькі бали експертної оцінки за виконання тестових вправ: подолання перешкод (1 вправа) – 1,33 бали; вправи на шведській стінці (2 вправа) – 1,667 бали; ходіння на руках в упорі лежачи, ноги в руках вчителя (3 вправа) – 0 балів; прийом і передача м'яча в парі (4 вправа) – 1 бал; пересування лежачи на животі по похилій (кут 30°) лаві, перехоплюючи руками (5 вправа) – 0,33 бали.

Наприкінці педагогічного експерименту показники виконання вправ дитиною А. майже не змінилися: за виконання 1 вправи – 1,667 балів; 2 вправи – 1,667 балів; 3 вправи – 0 балів; 4 вправи – 0,667 балів; 5 вправи – 0,333 бали. Таким чином, показники виконання 2,3 та 5 вправ не змінилися. Хлопчик А. зовсім не міг виконати вправу ходіння на руках, дуже проблематично виконував вправу пересування по лаві та зі значними складнощами виконував вправи на шведській стінці. Дещо кращі показники ми зафіксували за виконання 1 вправи (подолання перешкод), а саме зростання на 0,33 бали. Натомість за виконання 4 вправи А. отримав на 0,33 бали менше наприкінці експерименту, аніж на початку. Можна стверджувати, що значних достовірних змін ні у реакціях, ні у поведінці, ні у вміннях хлопчика за час експерименту не відбулося ($P < 0,9$).

На рис. 1б наведено діаграми результатів виконання тестових вправ дитиною Л. (6 років).

З діаграми видно, що експертні оцінки за виконання усіх п'яти вправ не перевищують 1 бал. Так, за час експерименту не відбулося змін в оцінках за виконання 1 і 3 вправ, дещо зросла оцінка за виконання 5 вправи – на 0,33 бали; на стільки ж зросла оцінка за виконання 4 вправи; на 0,667 балів зросла оцінка за виконання 2 вправи. Як видно з результатів, усі зміни в оцінках незначні і недостовірні ($P < 0,9$). Значних змін у вміннях хлопчика Л. за час експерименту не відбулося.

На рис. 1в наведено діаграму результатів виконання тестових вправ хлопчиком О. (5 років).

Хлопчик О. продемонстрував дещо кращі початкові (жовтень 2019 року) результати, аніж А. і Л. По виконанню 1 і 5 вправ результати експертних оцінок наблизились до 2 балів. Виконання 2 та 4 вправ експерти оцінили у 0,333 бали, виконання 3 вправи – у 0,667 балів. Але наприкінці експерименту у березні 2020 року результати виконання 1 і 5 вправ знизились на 0,33 бали, результати виконання 3 і 4 вправ не змінилися, а результат виконання 2 вправи дещо зріс, але не досяг до 1 бала. Тобто, можна стверджувати, що дещо вищий рівень умінь О., ніж у А. і Л., на початку експерименту має тенденцію до зниження, тобто хлопчик може поступово втратити наявні вміння.

Оцінюючи виконання вправ дітьми експериментальної групи, ми отримали результати, які значно відрізнялися наприкінці експерименту від результатів контрольної групи (рис. 1г-е).

На початку експерименту не було різниці в оцінках експертів виконання тестових вправ дітьми обох дослідних груп. Усі діти до початку експерименту мали оцінки за виконання вправ не вище 1 балу. Однак, наприкінці експерименту у березні 2020 року ми встановили, що діти експериментальної групи мали значні успіхи у виконанні вправ.

На рис. 1г наведено діаграму результатів виконання тестових вправ хлопчиком В. (7 р.).

Згідно експертних оцінок, початковий рівень виконання 1 вправи відповідав 1 балу. Наприкінці експерименту хлопчик В. подолав перешкоди на оцінку 4,667 бали, тобто виконав вправу № 1 самостійно правильно, досить спритно і не демонструючи проблемної поведінки. За виконання 2 вправи (вправи на шведській стінці) оцінка зросла від 1 балу на початку експерименту до 3,333 наприкінці, що свідчить про значний прогрес у виконанні вправи: вправу він виконав не дуже спритно, зі значною кількістю словесних підказок, але без фізичної допомоги. За виконання 3 тестової вправи (ходіння на руках в упорі лежачи, ноги в руках вчителя) на початку експерименту хлопчик отримав лише 0,667 балу, це означає, що один з трьох експертів вважав, що хлопчик вправу не виконав, а двоє все ж оцінили її виконання в 1 бал (виконання не до кінця зі значною допомогою, фізичною підказкою, проблемною поведінкою). Наприкінці експерименту експерти оцінили її виконання у 3 бали, тобто у хлопчика відмічено значний прогрес у моториці і розумінні виконання вправи.

Четверту вправу (прийом і передача м'яча в парі) на початку експерименту хлопчик не міг виконати зовсім, постійно уникаючи спільної роботи і допомоги з боку вчителя. А наприкінці експерименту усі експерти оцінили її виконання у 3 бали, тобто хлопчик міг перекидати м'яч в парі не дуже впевнено і спритно, з підказками, але не відмовлявся від виконання вправи і демонстрував позитивні емоції.

Хлопчик на 2 бали покращив виконання вправи №5 (пересування лежачи на лаві) з 0,667 у жовтні 2019 р. до 2,667 у березні 2020 р., тобто він потребував допомоги і підказок, але й старанно виконував вправу без проблемної поведінки. Усі зміни результатів експертних оцінок виконання тестових вправ хлопчиком В. виявилися достовірними ($P > 0,99$).

На рис. 1д представлено результати експертних оцінок виконання вправ дитиною Н. (6 р.). З діаграми видно, що хлопчик на початку дослідження не міг виконати вправ 2 і 4, натомість продемонстрував в березні 2020 р. добре виконання вправ: вправи на шведській стінці – 4 бали, прийом і передача м'яча – 2,667 бали.

Вправу 1 (подолання перешкод) на початку дослідження хлопчик Н. виконував зі значними труднощами і проблемною поведінкою, а в кінці експерименту виконав її на 5 балів. Вправи 3 та 5 оцінили експерти менш, ніж одним балом, натомість наприкінці експерименту хлопчик виконав їх на 4 і 5 балів відповідно. Вірогідність зростання показників виявилася значною $P > 0,99$. Дитина досягла значних успіхів у психомоторній діяльності за час експерименту, навчившись на доброму рівні виконувати майже усі вправи, за винятком прийому і передачі м'яча.

Третім хлопчиком, який був обстежений під час педагогічного експерименту, був М. (5 р.). Він продемонстрував значне зростання показників експертних оцінок виконання тестових вправ ($P > 0,99$) (рис. 1е). На початку педагогічного експерименту за виконання вправ 2, 3 та 5 експерти поставили оцінку в 1 бал, за виконання вправи 4 – 0 балів, вправи 1 – 0,333 бала. Наприкінці експерименту відмічено достовірне ($P > 0,99$) зростання якості виконання усіх вправ: вправи 2, 3 – 3,33 бали, вправи 1 та 5 – 4,33, вправа 4 – 2 бали. Тобто, якщо на початку експерименту хлопчик мав значні труднощі у виконанні усіх вправ: проблемну поведінку, потребував фізичної і словесної допомоги, усе виконував дуже повільно. Наприкінці експерименту хлопчик М. більшість тестових вправ виконав

самостійно, досить спритно і швидко, майже без підказок. Окремі труднощі виникли лише з вправою 4 (прийом і передача м'яча в парі): на початку дитина взагалі не могла її виконати, а наприкінці виконувала з допомогою, фізичною і словесною підказкою, але не демонструючи проблемної поведінки.

Окрім педагогічного експерменту ми проводили педагогічні спотереження та анкетування батьків хлопчиків, залучених до обстеження.

За нашими спостереженнями встановлено, що поведінка дітей контрольної групи не змінилася. У березні 2020 р., як і у жовтні 2019 р., вони демонстрували значні труднощі в усвідомленні положення частин тіла та своїх дій у просторі, мали проблемну поведінку (крики, плач, аутоагресію), стереотипні рухи. Ніяких змін не помітили ні педагоги, ні їхні батьки за результатами анкетування.

Хлопчики з експериментальної групи, які займалися адаптивним фізичним вихованням за запропонованою нами методикою, виявили значні покращення у загальній і дрібній моториці, в них значно зменшилися вияви аутоагресії, стереотипні рухи. Діти навчилися фокусувати увагу на завданні і усвідомлювати мету своїх рухів, зберігати робочу зосередженість протягом необхідного періоду часу, формувати здатність конструктивно долати труднощі і моделювати обставини, які сприяють пізнанню цінності досягнення мети. Хлопчики навчилися адаптуватися до невдачі і помилки, зберігаючи при цьому увагу для виконання завдання.

Окрім складеної нами анкети про психофізичний стан дітей, ми використали запитальник EQ-5D-5L для оцінки якості життя дітей з РАС, відповіді давали батьки на початку експерименту і наприкінці. Запитальник EQ-5D-5L призначений для того, щоб відповіді давали пацієнти самостійно. Оскільки діти з РАС самостійно не могли відповісти на питання, це за них зробили батьки. У вересні 2019 р. перед експериментом усі батьки вказали на незначні труднощі з пересуванням, значні труднощі із самообслуговуванням і миттям, середні труднощі зі звичною повсякденною діяльністю, іноді виникаючий біль, майже постійний дискомфорт в організмі, наявність тривоги або іноді депресії. За шкалою якості життя їхніх дітей вони поставили 40 ± 8 балів зі 100

можливих, що вказує на досить низьку якість життя їхніх дітей як пацієнтів (людей з особливими потребами).

Наприкінці експерименту (березень 2020 р.) батьки дітей контрольної групи не відмітили суттєвих змін у якості життя їхніх дітей, тобто усі троє батьків оцінили якість життя дітей у 40 ± 7 балів зі 100. Батьки дітей експериментальної групи відмітили, що відтепер їхні діти стали мати менше проблем з пересуванням, їхні рухи стали координованішими і рухатись стало легше. В плані догляду за собою і самообслуговуванням труднощі стали не настільки значними (середній рівень), звична повсякденна діяльність також полегшилась, зменшились явища дискомфорту і тривоги.

За шкалою якості життя їхніх дітей вони поставили 65 ± 6 балів зі 100, що вказує на значне ($P > 0,99$) зростання якості життя їхніх дітей як пацієнтів (людей з особливими потребами). Діти з РАС не перестали бути інвалідами, але якість життя в них зросла значно, що додало позитивних емоцій у складне життя цих дітей і їхніх батьків.

Отримані нами результати експертної оцінки рухових можливостей дітей з аутизмом свідчать про значні успіхи дітей експериментальної групи в оволодінні фізичними вправами, розумінні рухів свого тіла. Поряд з цим, ми спостерігаємо (за даними анкетування батьків) поліпшення поведінки дітей експериментальної групи, зменшення агресії і аутоагресії, стереотипних рухів, покращання координованості рухів, зменшення їхньої побутової незграбності і, як наслідок, підвищення якості життя як самих дітей, так і сімей, котрі їх виховують. На нашу думку, такі суттєві зміни обумовлені покращанням функціонування пропріоцептивного аналізатора у дітей. Оскільки негативізм і проблемна поведінка дітей з аутизмом часто обумовлена неприємними (в тому числі і больовими) відчуттями від власного тіла: «мурашки по тілі», біль у животі без об'єктивних причин, біль у м'язах і суглобах без патологічних змін у них, больові відчуття від волосся тощо. Фізичні вправи є потужним стимулятором корекції роботи усіх сенсорних систем, в тому числі і пропріорецепторів.

Окрім того, діти з експериментальної групи почали навчатись помічати і визначати рух власного тіла і його частин, розуміти дії, які вони здатні виконати з допомогою того чи іншого руху, і, в подальшому, навчатись

наступних ускладнених рухів на базі вже засвоєних. Суттєве поліпшення якості життя дітей експериментальної групи та їхніх батьків, на нашу думку, зумовлене нормалізацією самопочуття дітей, зникненням або значним зменшенням неприємних (больових) відчуттів від власного тіла, як наслідок, зниженням стереотипів, агресії і самоагресії, істерик тощо, які самі по собі виснажують організм людини.

Висновки

Проведені педагогічні спостереження та педагогічний експеримент дозволили нам зробити наступні висновки:

1. Діти з аутизмом мають значні відхилення у моторному розвитку, довільності рухів, розумінні доцільності рухів, загальній моториці тіла.
2. Одним із головних методів допомоги дітям з аутизмом у налагодженні психомоторної функції є адаптивне фізичне виховання.
3. Діти з аутизмом, які займалися адаптивним фізичним вихованням, виявили значні покращення загальної і дрібної моторики, навчилися фокусувати увагу на завданні і усвідомлювати мету своїх рухів, зберігати робочу зосередженість протягом необхідного періоду часу, формувати здатність конструктивно долати труднощі і моделювати обставини, які сприяють пізнанню цінності досягнення мети; в них значно зменшилися вияви аутоагресії, стереотипні рухи. Хлопчики навчилися адаптуватися до невдачі і помилки, зберігаючи при цьому увагу для виконання завдання.
4. Заняття адаптивним фізичним вихованням за запропонованою нами методикою дозволило дітям з аутизмом подолати більшість порушень у моторній сфері, що склало передумови для поліпшення вищої нервової діяльності і поведінки, а також до підвищення якості життя дітей і їхніх батьків.

Список літератури

1. Comprehensive program for the development of preschool children with autism "Flourish". General ed. TV. Skripnik. Kyiv: ISP NAPS of Ukraine, 2013. 234 p. – in Ukrainian.

2. Krasnoperova MG. Background of Autism // *Psychiatry*. 2003.5:24-35. – in Russian.
3. Lebedinskaya KS, Nikolskaya OS. Diagnosis of early childhood autism: Initial manifestations. Moscow: Education, 1991. 234 p. – in Russian.
4. Maksimova EV. Communication levels. The causes of early childhood autism and its correction based on the theory of N.A. Bernstein. Moscow: Dialog, 2008. 288 p. – in Russian.
5. Malanov SV. Development of skills and abilities in preschool children. Theoretical and methodological materials. Moscow: Moscow Psychological and Social Institute; Voronezh: MODEK, 2001. 160 p. – in Russian.
6. Musiyenko O.V., Chopyk R.V., Zakaliak N.R. Application of swimming in adaptive physical education of children with autism spectrum disorders // *Scientific and pedagogical problems of physical culture*. 2019. – I. 5K (113) 19. – P. 233-241. – in Ukrainian.
7. Manelis N.G. Early childhood autism. Psychological and neuropsychological mechanisms. *School of Health*. 1999. 2: 6-21. – in Russian.
8. Aarons M, Gittens T. *The Handbook of Autism: A Guide for Parents and Professionals*. NY: Routledge, 1999. 325 p.
9. Huebner RA. *Autism: A Sensorimotor Approach to Management*. Gaithersburgh: Aspen publishers, 2000. 176 p.
10. Williams D. *Autism and Sensing: The Unlost Instinct*. London: Jessica Kingsley Pub., 1998. 220 p.
11. Plaksunova EV. The use of the Motor ABC program in the process of correctional development work with autistic children. *Physical education: upbringing, education, training*. 2008.2: 2-5. – in Russian.
12. Plaksunova EV. The influence of classes on the program of adaptive physical education "Motor ABC" on the motor and psychomotor development of children with autism spectrum disorders. *Autism and developmental disorders*. 2009. 4: 67-72. – in Russian.
13. Romanchuk O. *Autism spectrum disorders in questions and answers*. Lviv: Koleso, 2010. 168 p. – in Ukrainian.
14. Yack E, Sutton S, Aquilla P. *Building bridges through sensory integration: Occupational therapy for children with autism and pervasive developmental disorder*. Toronto, 2003. 206 p.

15. Zysk V, Notbohm E. 1001 Great ideas for teaching or raising children with ASD. Arlington, Tex.: Future Horizons, 2004. 166 p.
16. Khaustov AV. Studies of communication skills in children with early childhood autism syndrome. *Defectology*. 2004. 4: 69-74. – in Russian.
17. Aarons M, Gittens T. *The Handbook of Autism: A Guide for Parents and Professionals*. NY: Routledge, 1999. 325 p.
18. Huebner RA. *Autism: A Sensorimotor Approach to Management*. Gaithersburgh: Aspen publishers, 2000. 176 p.
19. Williams D. *Autism and Sensing: The Unlost Instinct*. London: Jessica Kingsley Pub., 1998. 220 p.
20. Shaw JW, Johnson JA, Coons SJ. US valuation of the EQ-5D health states: development and testing of the D1 valuation model. *Medical Care*. 2005. 43 (3): 203–220. doi:10.1097/00005650-200503000-00003. ISSN 0025-7079. PMID 15725977.
21. Schmitz OS, McFadden BA, Golem DL e.a. The Effects of Exercise Dose on Stereotypical Behavior in Children with Autism. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2017; 49 (5): 983-990. doi: 10.1249/MSS.0000000000001197.
22. Toscano CVA, Carvalho HM, Ferreira JP. Exercise Effects for Children With Autism Spectrum Disorder: Metabolic Health, Autistic Traits, and Quality of Life. *Percept. Mot. Skills*. 2018. 125 (1): 126-146. doi: 10.1177/0031512517743823.
23. Wille N, Badia X, Bonsel G, Burström K. e.a. Development of the EQ-5D-Y: a child-friendly version of the EQ-5D. *Quality of Life Research*. 2010. 19 (6): 875–886. doi:10.1007/s11136-010-9648-y. ISSN 0962-9343. PMC 2892611. PMID 20405245.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

PREPARATION OF FUTURE TEACHERS FOR THE APPLICATION OF DANCE-MOTOR THERAPY IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Олена Мартиненко¹, Тетяна Фурманова¹

¹Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Ключові слова: танцювально-рухова терапія, здобувач освіти, викладач закладу вищої освіти, учитель, методи танцювально-рухової терапії.

Key words: dance-movement therapy, applicant, teacher of higher education institution, teacher, methods of dance-movement therapy.

Анотації

У статті розглядається важливість озброєння сучасного викладача/вчителя української освітньої ниви новими педагогічними техніками, які відповідають освітнім викликам і потребам. Доведено, що одним із дієвих засобів підтримки, збереження і корекції психологічного та соціального здоров'я людини виступає танцювально-рухова терапія, яка передбачає вирішення таких завдань: підвищення рухової активності; активізацію психомоторної, емоційно-чуттєвої активності та створення особливих психологічно комфортних умов взаємодії людини з оточуючим середовищем; актуалізацію індивідуально-творчого потенціалу; організацію соціотерапевтичного спілкування (комунікативний тренінг); отримання діагностичного матеріалу для аналізу та самопізнання; «розкріпачення» та зростання особистості. Визначено важливість ознайомлення майбутніх фахівців педагогічного профілю з методами і вправами танцювальної терапії задля отримання знань і тілесного досвіду з подальшим творчим переосмисленням та можливістю педагогічного впровадження у власну педагогічну діяльність. Виділено методи, які дозволяють працювати з тілесною та емоційною сферою здобувачів освіти (кінестетична емпатія, використання ритму, робота з предметом, цілеспрямований вибір музики, групові танці по колу) та наведено приклади вправ. З'ясовано умови використання методів і вправ танцювально-рухової терапії в освітньому процесі.

В статье рассматривается важность вооружения современного преподавателя/учителя украинской школы инновационными педагогическими техниками, которые отвечают новым образовательным потребностям. Доказано, что одним из действенных способов поддержки, сохранения и коррекции психологического и социального здоровья человека выступает танцевально-двигательная терапия, которая предусматривает решение таких задач: повышение двигательной активности; активизация психомоторной, эмоционально-чувственной активности и создание особенных психологически комфортных условий взаимодействия человека с окружающей средой; актуализацию индивидуально-творческого потенциала; организацию социотерапевтического общения (коммуникативный тренинг); приобретение

діагностичного матеріала для аналізу і самопознання; «раскрепощение» і рист личности. Определена важность знакомства будущих специалистов педагогического профиля с методами и упражнениями танцевальной терапии для приобретения знаний и телесного опыта с дальнейшим творческим переосмыслением и возможностью педагогического внедрения в собственную педагогическую деятельность. Выделены методы, которые позволяют работать с телесной и эмоциональной сферой студентов (кинестетическая эмпатия, использование ритма, работа с предметом, целенаправленный подбор музыки, групповые танцы по кругу) и приведены примеры упражнений. Определены условия использования методов и упражнений танцевально-двигательной терапии в образовательном процессе.

The importance of equipping a modern teacher of the Ukrainian educational field with new pedagogical techniques that meet the educational challenges and needs is considered in this article. It is proved that one of the effective means of support, preservation and correction of psychological and social health of a person is dance-movement therapy, which involves solving the following tasks: increasing motor activity; activation of psychomotor, emotional and sensory activity and creation of special psychologically comfortable conditions of human interaction with the environment; actualization of individual creative potential; organization of socio-therapeutic communication (communicative training); obtaining diagnostic material for analysis and self-knowledge; «Emancipation» and personal growth.

The importance of acquainting future specialists of pedagogical profile with methods and exercises of dance therapy in order to acquire knowledge and physical experience with further creative rethinking and the possibility of pedagogical implementation in their own pedagogical activities is determined.

Methods that allow to work with the physical and emotional sphere of students are identified: kinetic empathy, use of rhythm, work with the subject, purposeful choice of music, group dances in a circle and examples of exercises are given. The conditions of using methods and exercises of dance-movement therapy in the educational process are clarified.

Вступ

Сучасні освітні зміни висувають вимоги до підготовки вчителя нової формації, здатного розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в освітній галузі, використовувати педагогічні інновації, задовольняти освітні потреби. Однією з актуальних проблем сьогодення залишається підтримка фізичного, психічного, психологічного та соціального здоров'я людини, що пояснюється швидкими соціальними змінами, комп'ютеризацією, збільшенням стресових ситуацій, зниженням рухової активності та міжособистісної комунікації.

Останнім часом проблема здоров'я нації відноситься до кола глобальних. Значну роль у вирішенні окремих питань цієї проблеми відіграють заклади вищої освіти, які мають формувати у здобувачів здоров'язберігаючу компетентність і підвищувати ціннісну орієнтацію на здоровий спосіб життя.

У даному дослідженні ми зробили наголос саме на педагогічних закладах вищої освіти. Це пояснюється тим, що майбутній учитель має не лише знати форми та методи створення здоров'язберігаючого середовища для учнів, а й уміти гнучко підходити до пошуку цікавих засобів застосування набутих компетентностей у професійній діяльності. Основний акцент приділено формуванню психологічного та соціального здоров'я студента/учня, адже ця проблема з кожним роком набуває актуальності і потребує пошуку шляхів її вирішення.

Мета дослідження – обґрунтувати актуальність володіння сучасним учителем засобами танцювально-рухової терапії, навести приклади вправ для впровадження в освітній процес закладів вищої освіти педагогічного профілю.

Результати дослідження

Для того, щоб сучасний викладач/вчитель міг виконувати актуальні освітні завдання, він має бути обізнаним і зацікавленим у засвоєнні нової професійно значущої інформації. І неважливо, який предмет викладає педагог: географію, хімію, музичне мистецтво, історію чи іноземну мову. Головне, щоб він був професіоналом, здатним вирішувати багатoproфільні завдання, навчатися і вчити задля подолання освітніх стереотипів. Тому вважаємо за доцільне орієнтувати викладачів ЗВО на застосування методів естетотерапії, у тому числі і танцювально-рухової терапії в процесі фахової підготовки фахівців педагогічного профілю. Так ми отримуємо зворотній зв'язок: викладач навчає студента, а студент у подальшому як вчитель буде навчати учня. Задля цього можна рекомендувати внести до переліку дисциплін вільного вибору здобувачів освіти дисципліну «Танцювально-рухова терапія» або застосувати під час викладання інших дисциплін окремі вправи танцювально-рухової терапії. Головне – розуміти, коли, де і як використати той чи інший метод або вправу для досягнення результатів (підвищення пізнавальної діяльності, налагодження атмосфери в групі, зняття стресової напруги тощо).

Для застосування в освітній практиці вправ танцювально-рухової терапії не обов'язково бути гарним танцівником і мати хореографічну освіту. Важливо знати основи психології, володіти засобами педагогічного впливу, бути творчим, креативним, розкутим, здатним стати на рівень зі здобувачем (студентом/учнем). Головна цінність танцювально-рухової терапії в порівнянні з іншими видами терапії полягає в тому, що вона є загальнодоступною, адже при занятті цим видом терапії акцент

ставиться не на якості виконаних рухів, а на тонкощі вираження людиною власних емоцій під час руху і абсолютній свободі рухів.

Загалом танцювальна-рухова терапія передбачає вирішення таких завдань: підвищення рухової активності; активізацію психомоторної, емоційно-чуттєвої активності людини та створення особливих психологічно комфортних умов взаємодії людини з оточуючим середовищем; актуалізацію індивідуально-творчого потенціалу; організацію соціотерапевтичного спілкування (комунікативний тренінг); отримання діагностичного матеріалу для аналізу та самопізнання; «розкріпачення» та зростання особистості. Танцювальна-рухова терапія вчить розуміти себе, «бачити» один одного, досягати соціальної взаємодії шляхом невербальних стосунків, розвиває креативність, додає впевненості в житті, покращує самопочуття і настрої.

Танцювальна-рухова терапія – це вид психотерапії, який використовує рух для розвитку соціального, когнітивного, емоційного та фізичного життя людини (Американська асоціація танцювальна-рухової терапії) [4].

Аналіз літератури із зазначеної проблеми дозволив визначити різні підходи до визначення поняття «танцювальна-рухова терапія». Наведемо деякі з них:

- «танцювальна-рухова терапія – це психотерапевтичне використання танцю і руху як процесу, що сприяє інтеграції емоційного і фізичного стану особистості» (В. Бурлачук) [2, с. 120];
- «танцювальна-рухова терапія – один із видів психотерапії, що використовує рух в основі розвитку фізичного, соціального і духовного життя людини і може бути застосований для боротьби з багатьма проблемами, серед яких є емоційні і міжособистісні конфлікти, страх перед невдачею, недостатність комунікаційних навичок, занижена самооцінка» (О. Арнольд) [1, с. 112].

М. Дьяченко вважає, що за допомогою танцювальна-рухової терапії людина здатна забути проблеми, розслабитися і самоствердитися. А. Запесоцький підкреслює, що тіло і психіка пов'язані нероздільно і взаємно впливають один на одного. Для танцювальна-рухової терапії найголовнішим постулатом є твердження, що тіло – це дзеркало душі, а рух є виразом людського «Я». Роблячи гнучкішим тіло, ми робимо більш гнучкою душу, і навпаки. На думку С. Левікова та В. Бобах, танцювальна-рухова терапія створює умови для творчої взаємодії, дозволяє долати бар'єри, що виникають під час мовної комунікації [5, с. 223]. З. Сікевич акцентує, що зміна рухів призводить до зміни якостей особистості, прояву індивідуальності, ширості, спонтанності, прийняття себе і, як наслідок, відбувається зміна установок, стереотипів комунікацій [3].

Для того, щоб майбутній фахівець у своїй педагогічній діяльності міг користуватися терапевтичним аспектом танцювально-рухових технік, слід засвоїти їх та апробувати на власному досвіді.

На основі аналізу функцій і завдань, які виконує та вирішує танцювально-рухова терапія, ми визначили три, з якими, на наш погляд, доцільно знайомити майбутнього вчителя:

1. Особистісна інтеграція і прагнення до професійного зростання (здібність до самовираження, спонтанність і автентичність, креативність, самоактуалізація, прийняття унікальності свого досвіду, формування цілісного образу «Я» («Я – успішна людина!», «Я – успішний вчитель!»).
2. Розширення сфери усвідомлення свого тіла, індивідуально-рухового репертуару, його особливостей і можливостей, позбавлення від рухових штампів, м'язових затисків, скутості.
3. Міжособистісна, групова та колективна комунікація; розвиток почуття довіри, розширення соціальної сфери.
4. Отже, у підготовці сучасного вчителя танцювально-рухову терапію слід використовувати в трьох напрямках: наше тіло, його можливості та обмеження («Що несе у світ моє тіло?»); наші уявлення про себе самих, розширення і розкриття цих уявлень («Хто я?»); наша взаємодія з іншими людьми, сфера міжособистісних відносин («Хто ти і що ми можемо разом?»).

Серед різноманітних методів танцювально-рухової терапії ми пропонуємо обирати ті, які дозволяють працювати з тілесною та емоційною сферою здобувачів освіти (емоціями, почуттями, настроями та психологічними станами) та є доступними для використання:

- кінестетична емпатія – метод, який може дати істотну інформацію про те, як відчуває себе інша людина, сприяє встановленню контакту, усвідомленню та прийняттю свого тіла, своїх почуттів і відносин;
- використання ритму – спільний рух учасників групи під єдиний ритм, що підсилює відчуття спільності і згуртованості;
- робота з предметом (м'ячі, пакети, тканина, аркуш тощо) сприяє розвитку уяви, вираженню почуттів та емоцій;
- цілеспрямований вибір музики стимулює і підтримує вільну імпровізацію і міжособистісну взаємодію;
- групові танці по колу знижують почуття тривожності і опору, розвивають внутрішню групову єдність і міжособистісну взаємодію.

Вибір методу залежить від мети і завдань, які ставить перед собою викладач/вчитель:

1. Поглиблення усвідомлення членами групи власного тіла і можливостей його використання, що покращує фізичний, емоційний стан учасників і служить розвагою для багатьох із них.
2. Розвиток соціальних навичок за допомогою отримання учасниками відповідного приємного досвіду завдяки творчій взаємодії, доланню бар'єрів, що виникають при мовному спілкуванні.
3. Допомога членам групи вступити в контакт з їх власними почуттями шляхом встановлення зв'язку почуттів із рухами.
4. Створення «магічного кільця» на основі спільної роботи учасників, проведення ігор і експериментів з жестами, позами, рухами та іншими невербальними формами спілкування.

Ми визначили умови, яких має дотримуватися сучасний учитель під час застосування вправ танцювальної терапії на практиці: використовувати методи та зміст вправ залежно від теми заняття, його завдань, емоційного стану учасників освітнього процесу або непередбаченої педагогічної ситуації; урахувати вікові та психологічні особливості здобувачів освіти, їх інтереси; створювати позитивну атмосферу для поліпшення емоційного стану, дотримуватися під час спілкування формули «педагог-друг», «педагог-партнер», «педагог-рівноправний учасник»; володіти педагогічною імпровізацією, креативним мисленням; не примушувати до виконання завдання; обговорювати враження після виконання вправи або серії вправ, застосовувати м'яч для здійснення комунікативного зв'язку (якщо під час спілкування м'яч потрапляє до рук учасника, який не бажає брати участь в обговоренні, він без зайвих пояснень передає м'яч іншому); створювати атмосферу тиші, розмовляючи тільки тілом; додавати інші методи естетотерапії (казкотерапія, ізотерапія, фототерапія, пісочна терапія), допоміжні засоби та реквізит.

Наведемо приклади вправ, які можна застосовувати в освітньому процесі під час викладання різних видів дисциплін/предметів або в позааудиторному спілкуванні викладача/вчителя зі студентами/учнями. Для зручності ми умовно поділили їх на три групи: вправи на пізнання рухових можливостей свого тіла; вправи на комунікацію, довіру та самопізнання; вправи на покращення емоційного стану та позбавлення від негативних емоцій. Зазначимо, що вправи можна інтерпретувати для виконання мети і досягнення результату.

Перша група вправ спрямована на пізнання рухових можливостей свого тіла, розкріпачення окремих груп м'язів, позбавлення скутості, засвоєння можливостей простору.

Вправа «Я і простір» сприяє усвідомленню можливостей простору. Під спокійну мелодію (звуки природи) учасники рухаються по всій площі,

намагаючись пройти через центр, зайти в кути, йти по колу, діагоналях, ламаними лініями тобто так, щоб охопити увесь простір і разом з тим ні до кого не доторкнутися. Поступово темп музики можна прискорювати і повільно доводити рухи учасників до легкого бігу. Потім теж саме можна пропонувати виконати, рухаючись спиною, а коли всі вже впевнено будуть володіти простором, застосовувати зміну положення тіла під час переміщення – то спиною, то обличчям. Викладач може зупиняти рух учасників оплесками в долоні, які служать сигналом не тільки для зупинки, а й для підйому на півпальці й утримання рівноваги до наступного оплеску, який символізує відновлення руху.

Вправа «Вібрація» спрямована на зняття м'язових затисків і напруження. Для цієї вправи доцільно підібрати контрастні мелодії: з дрібним, швидким ритмом для першої частини і енергійні, чіткі – для другої. Учасники з заплющеними очима починають шукати вібрацію, виконуючи дрібну тряску, від ніг через усе тіло, включаючи плечі та голову. Зі зміною музики амплітуда руху має збільшуватися, а вібрація стає хвилиною, яка проходить від ніг до кінчиків пальців рук і верхівки голови. Поступово учасники відкривають очі і рухи мають поширюватися в просторі.

Вправа «Body jazz» (версія О. Гірсона) передбачає розвиток досвіду усвідомлення тіла в русі. Педагог пропонує учасникам почати вільно ходити, причому досить швидко, щоб тіло трохи «несло». Через 1-2 хвилини педагог пропонує звернути увагу на перший центр – голову, щоб вона почала «вести» тіло в ході. Потім провідним центром стають інші частини тіла (плечі, лікті, кисті, стегна, ступні). Під час виконання вправи пропонується звертати увагу на різницю в якості взаємодії та емоційному забарвленні між ходом. Наприкінці учасникам пропонують згадати їх звичайну, повсякденну ходу й помітити, які центри ведуть у цій ході.

1. Прикладами вправ можна назвати: *«Диригент»* (уміння диригувати з заплющеними очима мелодію різними частинами тіла); *«Музичні інструменти»* (парна вправа, у якій один відіграє роль музичного інструменту, а інший – музиканта); *«Звірі в зоопарку»* (передати поведінку обраної тварини в клітці та на волі); *«Пеньок та бульдозер»* (один виконує роль «пня», а два інших функції «бульдозера», який намагається витягнути пень); *«Країна ліліпутів (велетнів)»* (імпровізація в образах мешканців країни), *«Якого я кольору?»* (визначити колір для тієї чи іншої частини тіла і робити імпровізаційні рухи, застосовуючи принципи «моноцентрії», «біцентрії», «поліцентрії»), *«Життя – це мить»* (передати рухами етапи життя: новонароджений – дошкільник – школяр... бабуся 100 років; тілесне «проживання життя» доцільно проводити під словесний

коментар і з заплученими очима), «Танцюємо звук» (преривний, дзвінкий, радісний, глухий) та інші.

Друга група вправ спрямована на з'ясування міжособистісних стосунків у групі, розуміння свого місця в ній, розширення комунікативної сфери з різними партнерами, формування почуття довіри, самопізнання. Найбільш відомими є малювання своєї групи/класу і визначення на малюнку свого місця в групі однолітків або створення скульптури групи, під час якої «скульптор» має на свій розсуд розташувати всіх і обрати своє місце. Скульптури бажано фотографувати, а потім давати можливість аналізувати кожному творчий продукт, висловлювати свою думку, робити висновки. Викладач/вчитель може звертатися за допомогою до психолога для аналізу малюнків та світлин і надання відповідних рекомендацій для налагодження атмосфери або підвищення статусу особистості. Наведемо приклади вправ.

Вправа «Самий...» допомагає визначити характер взаємовідносин у групі. Учасники вільно рухаються в просторі і за словами педагога підходять до того, кому, на їх думку, належить та чи інша характеристика (відповідальний, добрий, непунктуальний, безвідповідальний, чуйний, акуратний, егоїстичний, невпевнений у собі, закритий ...), при цьому рух учасників не зупиняється.

Вправа «Тінь» передбачає розширення рухового досвіду і вміння взаємодіяти в парі/групі. Вправа виконується в парах (групі), учасники встають один за одним. Той, хто стоїть позаду – «тінь», інший – «господар тіні», тобто ведучий. Коли ведучий рухається, ведений відображає його рухи настільки точно, наскільки це можливо. Через деякий час учасники повертаються на 180 градусів, і «тінь» показує «господарю» характерні особливості його рухів. Потім вони обговорюють цей досвід у парах. Партнери міняються ролями и повторюють вправу. Потім відбувається зміна партнера і це може повторюватися багато разів, щоб зрозуміти, хто з партнерів був більш комфортним під час виконання завдання. За цією аналогією можна провести вправу «Дзеркало», у якій використовується перехресна координація обличчям один до одного (дзеркало та його відображення).

Вправа «Розмова по душах» передбачає діалог у парі. Спочатку один розповідає іншому мовою тіла про його особливості. У процесі виконання вправи партнер може задавати запитання. Таким чином, може розгорнутися бесіда, а може, навпаки, учасники не зрозуміють один одного. Після виконання вправи бажано провести обговорення: «Чи змогли ви зрозуміти один одного? Якщо, ні, то чого вам хотілося від

партнера?», «Що ви відчували, коли танцювали свою розповідь?» «Чи зрозумів партнер ваші почуття?» «Що ви відчуваєте зараз?» та ін.

Вправа «Зміна партнера» передбачає взаємодію з усіма учасниками. Для її виконання потрібно утворити два концентричні кола і за оплеском переходити до іншого партнера, виконуючі вказівки (привітатися, посварити, побажати щастя, подарувати подарунок, указати на недоліки та ін.).

Цікавими, на наш погляд, є вправи з предметами, які допомагають встановлювати контакт у групі і збільшувати сферу комунікації, пізнання можливостей дії з предметом та рухового досвіду свого тіла:

- контакт з м'ячем (стільцем): контактуємо лежачи, сидячи, стоячи, у переміщенні; контактуємо в парі; контактуємо втрійох; контактуємо в групі з 1, 2, 3, 4, 5, 6 м'ячами;
- контакт з полотнами: обираємо колір та розмір; імпровізуємо з полотном; обмінюємося полотнами; групове одягнення одного з учасників у полотна з метою передачі його особистісних якостей або надання рекомендацій до його особистісного зростання.

Починати виконання цих вправ доцільно із зав'язаними очима, щоб дати можливість відсторонитися від оточуючих і зосередитися на своїх відчуттях. Це позбавляє сором'язливості, невпевненості, страху, бажання спостерігати за іншими і повторювати рухи.

Контактувати можна з чим завгодно: з пакетами для сміття, стрічками, аркушами паперу або іншими предметами та меблями, які є в аудиторії.

Для формування почуття довіри можна застосовувати такі приклади вправ: «*Масаж*» (учасники вільно рухаються по аудиторії, за сигналом педагога зупиняються і починають масажувати якусь частину тіла (руку, шию, спину...) тому, хто опинився поруч); «*Наосліп*» (учасники розподіляються на пари, приймають зручне положення, один з них зав'язує очі, а інший має намагатися розслабити партнера, погойдуючи його тіло, переміщуватися з ним у просторі, танцювати тощо; партнери можуть міняти пари, утворювати трійки, четвірки...); «*Центрифуга*» (учасники стають у коло близько один до одного, у центр виходить бажаний, який має заплющити очі; поступово його починають розгойдувати в різні сторони, розширюючи простір кола, а він має розслабитися, довіритися і не зійти з місця). Під час виконання цих вправ учасники мають змогу контактувати з багатьма партнерами, вчаться довіряти один одному, розслаблятися.

Доречно в цю групу віднести вправи на самопізнання: «*Лист у майбутнє*» (написати на аркуші паперу лист до себе в майбутнє), «*Літак*» (написати на папері свої позитивні та негативні якості, скласти його у вигляді літака

і випустити; той, хто прочитає і впізнає людину, має підійти до неї і мовою тіла додати свої побажання або просто обійняти); «*Спогади про дитинство*» (намалювати або протанцювати найкращі спогади про дитинство; за бажанням можна про них розповісти); «*Страхи Тринікота*» (намалювати свій страх однією безперервною лінією, подивитися на малюнок, вибрати картинку, обвести її контуром, розмалювати різнокольоровими олівцями, а потім або зберегти, або порізати ножицями).

Третя група вправ спрямована на покращення емоційного стану та позбавлення від негативних емоцій. Їх можна застосовувати в будь-якій частині заняття. Наведемо приклади.

Вправа «Краплі» передбачає зняття напруги в тілі, розслаблення. Виконання вправи супроводжується словесним коментарем: «Уявіть, що ви потрапили під дощ, а у вас немає парасольки. Ви промокли наскрізь... Тепер ви в приміщенні. Згадайте, як обтрушується промокла собака. Ви можете зробити приблизно теж саме. Станьте так, щоб навколо було достатньо місця. Починаємо обтрушувати волосся, вії, скидаємо краплі з вух, звільняємо від дощу плечі, лікті, долоні, пальці, повністю руки, спину, стегна, ноги, коліна. Зараз потрясіть усім тілом, можливо додати звук і почути свій голос. Після виконання вправи можна провести опитування: «Що ви зараз відчуваєте в тілі?», «Чи є в тілі зараз напруга? Де?», «Який настрій у вас зараз?» тощо.

Вправа «Предмет по колу». Учасники сідають у коло. Ведучий показує предмет (м'яч, книга, лінійка, ключі), учасники повинні передавати один одному по колу цей предмет, наповнюючи його новим змістом і обігрувати цей зміст. Наприклад, хтось вирішує обіграти лінійку як скрипку. Він передає предмет наступній людині саме як скрипку, при цьому не промовляючи ні слова. А той приймає... і обігрує цю ж лінійку як пензлик для малювання. Важливо, щоб учасники не просто робили якісь жести або формальні маніпуляції з предметом, а передавали своє ставлення до нього.

Вправа «Спільний танець». Учасники стають у коло, з'єднують руки – лікті – носки стоп – коліна і з початком музики мають танцювати на місці, не роз'єднуючи місця контакту і посміхатися або смішити сусіда. На кожну нову дію (оплеск педагога) учасники мають знайти нове місце в колі. Можна включати будь-які танцювальні мелодії (народні, сучасні, класичні) і пропонувати рухатися по колу, паровозиком, повторювати рухи за одним із учасників (анімаційні дії), проспівувати текст пісні, супроводжувати рухи оплесками тощо.

У цілому будь-яке заняття можна починати з вправи «Подаруй рух» (привітати групу рухом, який передає настрій) або «Я вдячний тобі за...» (обрати з купи різних цукерок одну і подякувати комусь із групи). Можна запропонувати намалювати свій настрій на початку заняття і наприкінці.

Висновки

Запропоновані нами вправи були апробовані в змісті дисципліни за вибором «Танцювально-рухова терапія» для здобувачів освіти спеціальностей «Хореографія» і «Психологія», а також під час семінарів-практикумів для вчителів початкової школи та музичного мистецтва. Зацікавленість учителів-практиків та здобувачів освіти говорить про актуальність даного виду терапії.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з подальшим пошуком та практичним впровадженням нових вправ танцювально-рухової терапії, розробкою конспектів занять і методичних рекомендацій для вчителів.

Література

1. Арнольд О. Танцетерапия. Москва: Мир танца, 2001. 245с.
2. Бурлачук В.Ф. Танцювально-рухова терапія. СПб.: Пітер, 2008. 688 с.
3. Гиршон А. Танец и терапия. *Танцевальный Клондайк*. 2001. № 5. С. 4-5.
4. Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеенко Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. СПб.: Речь, 2006. 286 с.
5. Левікова С. І., Бобак В. А., Цапліна С. П. *Концептуальні проблеми застосування ТРТ у сучасному танці*. 2017. № 3. 274 с.

References

1. Arnold O. (2001). Dance therapy. Moscow: World of Dance, 2001. 245. [in Russian].
2. Burlachuk V.F. (2008). Dance-moving therapy. SPb.: Piter, 2008. 688. [in Russian].
3. Girshon A. (2001). Dance and therapy. Dance Klondike. 2001. No.5. 4-5. [in Russian].
4. Kozlov V.V., Girshon A.E., Veremeyenko N.I. (2006). Integrative dance and moving therapy. SPb.: Riech, 2006. 286. [in Russian].
5. Levikova S. I., Bobakh V. A., Tsaplina S. P. (2017). Conceptual issues of using TRT in modern dance. 2017. No. 3. 274. [in Ukrain].

Informacje o autorach (Інформація про авторів)

Андрощук Людмила Михайлівна, кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри хореографії та художньої культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини [ORCID ID: 0000-0002-5702-675X]

Балагур Віктор Вікторович, магістрант спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», кафедри фехтування, боксу та національних одноборств Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, Факультет післядипломної та заочної освіти, Львів, Україна.

Бикова Ольга Вікторівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри хореографії та художньої культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Благова Тетяна Олександрівна, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри хореографії Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка. [ORCID ID: 0000-0001-5446-3412].

Верітов Олександр Ігорович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, докторант кафедри фізичної культури та спорту (Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна). [ORCID ID: 0000-0002-3793-3010]

Волощук Іван Васильович, магістрант спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», кафедри фехтування, боксу та національних одноборств Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, факультет Фізичної культури і спорту, Львів, Україна.

Довгаль Людмила Володимирівна – бакалавр спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», Навчально-науковий інститут охорони здоров'я, Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна).

Фурманова Тетяна Ігорівна, старший викладач кафедри теорії і методики навчання мистецьких дисциплін Бердянського державного педагогічного університету, Україна.

Гамма Тетяна Вікторівна, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації. Навчально-науковий інститут охорони здоров'я, Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна).

Гірак Анатолій Митрофанович, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання. Навчально-науковий інститут охорони здоров'я, Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна).

Григус Ігор Михайлович, доктор медичних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту охорони здоров'я. Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна). [ORCID ID: 0000-0003-2856-8514].

Заболотна Оксана Адольфівна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри іноземних мов, завідувач Лабораторії педагогічної компаративістики Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, м. Умань, Україна. [ORCID ID: 0000-0003-4901-1053]

Ільницький Іван Михайлович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри фехтування, боксу та національних одноборств Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, факультет Фізичної культури і спорту, Львів, Україна. [ORCID ID: 0000-0002-2073-3741]

Кізло Наталія, доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін та туризму інституту фізичної культури і здоров'я. Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. Україна.

Кіндзер Богдан Миколайович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри Фехтування, боксу та національних одноборств Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, факультет Фізичної культури і спорту, Львів, Україна. [ORCID ID: 0000-0002-7503-4892]

Кобяк Андрій Іванович, магістрант спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», кафедри фехтування, боксу та національних одноборств Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, факультет Фізичної культури і спорту, Львів, Україна.

Ковальські Даміан, магістр фізичного виховання, докторант фізичної культури на факультеті фізичної культури, кафедри спорту – секція водних видів спорту. Академія фізичного виховання і спорту ім. Є. Снядецького, м. Гданськ, Польща.

Костик Софія-Іванна Мар'янівна, магістрант спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» Навчально-наукового інституту охорони здоров'я, Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна.

Кручик Олексій Анатолійович, магістрант спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Національний університет водного господарства та природокористування, Навчально-науковий інститут охорони здоров'я. Україна.

Куценко Сергій Володимирович, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри хореографії та художньої культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. [ORCID ID: orcid.org/0000-0003-0574-786X]

Лебідь Арсен Ігорович, магістрант спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», кафедри фехтування, боксу та національних одноборств Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, факультет Фізичної культури і спорту, Львів, Україна.

Лемішко Богдан Юрійович, магістрант спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», кафедри фехтування, боксу та національних одноборств Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, факультет Фізичної культури і спорту, Львів, Україна.

Матвіїв Василь Іванович, викладач кафедри інформатики та кінезіології Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, факультет Фізичної культури і спорту, Львів, Україна. [ORCID ID: [0000-0001-9418-0388](https://orcid.org/0000-0001-9418-0388)]

Мартиненко Олена Володимирівна, кандидат педагогічних наук, доцент завідувач кафедри теорії і методики навчання мистецьких дисциплін Бердянського державного педагогічного університету, Україна. [ORCID ID: 0000-0001-8056-4380]

Мусієнко Олена, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання інституту фізичної культури і здоров'я. Дрогобицький державний педагогічний університет Імені Івана Франка. Україна.

Нагорна Ольга Борисівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації, Національний університет водного господарства та природокористування, Навчально-науковий інститут охорони здоров'я, м. Рівне, Україна.

Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації. Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна.

Ногас Анжела Олександрівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри медико-психологічних дисциплін. Навчально-науковий інститут охорони здоров'я, Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна.

Осика Христина Григорівна, магістрант спеціальності «Фізичне виховання», кафедри фехтування, боксу та національних однокористувань Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, Факультет педагогічної освіти, Львів, Україна.

Подолька Петро Сергійович, кандидат медичних наук, доцент кафедри медико-психологічних дисциплін, Навчально-науковий інститут охорони здоров'я, Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна.

Плахотнюк Олександр Анатолійович, доцент, кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри режисури та хореографії Львівського національного університету імені Івана Франка. [ORCID ID: 0000-0003-4130-8653]

Пресняков Дмитро Євгенович, магістрант спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», кафедри фехтування, боксу та національних одноборств Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, факультет Фізичної культури і спорту, Львів, Україна.

Сало Леся Вікторівна, викладач Канівського коледжу культури і мистецтв Уманського педагогічного університету імені Павла Тичини – відокремленого структурного підрозділу університету. [ORCID ID: 0000-0003-0146-7924]

Свасьєв Андрій В'ячеславович, доктор педагогічних наук, професор, Запорізький національний Університет, м. Запоріжжя, Україна. [ORCID ID: 0000-0001-9399-1576]

Скальська Ельжбета, магістр педагогіки раннього дитинства, вчитель і вихователь початкової освіти. Фахівець з бібліотекознавства та управління освітою на єдиному ринку європейської економіки. Початкова школа №1 ім. Яна Павла II у Скаршевах, Поморське воєводство, Польща.

Скальські Даріуш Владислав, доктор хабілітований педагогічних наук та доктор наук культури фізичної, професор факультету фізичної культури, кафедри спорту – секція плавання і рятувництва водного. Академія фізичного виховання і спорту ім. Є. Снядецького, м. Гданськ, Польща. [ORCID ID: 0000-0003-3280-3724]

Сущенко Андрій Віталійович, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри освіти та управління навчальним закладом, Класичний приватний університет, м. Запоріжжя, Україна. [ORCID ID: 0000-0003-1659-4280]

Терешко Інна Григорівна, декан факультету мистецтв, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри хореографії та художньої культури [ORCID ID: 0000-0002-5682-7766]

Токар Андрій Віталійович, магістрант спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Навчально-науковий інститут охорони здоров'я, Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна.

Томачковскі Лешек, магістр адміністрації, спортивний менеджер, докторант у галузі наук про фізичну культуру Відділу фізичної культури кафедри спорту, Академія фізичного виховання і спорту ім. Є. Снядецького, м. Гданськ, Польща.

Трушина Анна Володимирівна, магістрант спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», кафедри фехтування, боксу та національних однокорств Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, Факультет післядипломної та заочної освіти, Львів, Україна.

Туз Міхал, магістр-інженер, докторант кафедри командування та військово-морських операцій Військово-морської академії імені Бохатерув Вестерплатте в місті Гдиня, асистент відділу підтримки прийняття рішень в умовах ризику Інституту системних досліджень Польської академії наук у Варшаві, Польща.

Турчик Ірина Хосенівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Інституту фізичної культури і здоров'я. Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. Україна.

Вольска Беата, доктор наук культури фізичної, науковий співробітник Відділу фізичної культури, кафедри спорту та бойових мистецтв та особистого тренінгу. Академія фізичного виховання та спорту ім. Є. Снядецького, м. Гданськ, Польща. [ORCID ID: 0000-0002-6237-8645]





Національний університет
водного господарства
та природокористування

