

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет фізичного виховання і спорту

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра медико-біологічних основ спорту та
фізкультурно-спортивної реабілітації

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри медико-біологічних
основ спорту та фізкультурно-спортивної
реабілітації

С.В. Гетманцев

“ _____ ” _____ 2024 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

МЕХАНІЗМИ РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Керівник:

к. с. н., доцент

Чорна Вікторія Олександрівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент

Тупєєв Юлай Вільович

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконав:

студент VI курсу групи 687 М

Ноздратенко Олександр Михайлович

(П.І.Б.)

Спеціальності:

017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

Фізкультурно-спортивна реабілітація

Миколаїв – 2024 рік

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

<u>Інститут, факультет, відділення</u>	<u>факультет фізичного виховання і спорту</u>
<u>Кафедра, циклова комісія</u>	<u>кафедра медико-біологічних основ спорту та та фізкультурно-спортивної реабілітації</u>
<u>Рівень вищої освіти</u>	<u>другий (магістерський)</u>
<u>Спеціальність</u>	<u>017 Фізична культура і спорт</u>
<u>ОПП</u>	<u>Фізкультурно-спортивна реабілітація</u>

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри медико-біологічних основ спорту та та фізкультурно-спортивної реабілітації

С.В. Гетманцев

“ ” 2024 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Ноздратенко Олександр Михайлович

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи): Механізми розробки програми фізкультурно-спортивної реабілітації для борців вільного стилю

керівник роботи: Чорна Вікторія Олександрівна, к. с. н., доцент

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від «25» вересня 2024 року № 244.

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «12 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел та літератури, додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) планується / не планується.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Чорна В.О.		
Розділ 1	Чорна В.О.		
Розділ 2	Чорна В.О.		
Розділ 3	Чорна В.О..		
Висновки	Чорна В.О.		

7. Дата видачі завдання 26.09.2024**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2024	
2.	Розділ 1. Теоретико-методологічні основи фізкультурно-спортивної реабілітації для борців вільного стилю	жовтень 2024	
3.	Розділ 2. Методи та організація розробки програми фізкультурно-спортивної реабілітації для борців вільного стилю	жовтень 2024	
4.	Розділ 3. Оцінка ефективності впровадження програми фізкультурно-спортивної реабілітації	жовтень 2024	
5.	Висновки	листопад 2024	
6.	Переддипломна практика	11.11 – 24.11.2024	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2024	
8.	Попередній захист	22.11.2024	
9.	Рецензія на дипломну роботу	02.12.2024	
10.	Захист дипломної роботи	23.12 2024	

Студент

_____ (підпис)

Керівник проєкту (роботи)

_____ (підпис)

Ноздратенко О.М.

_____ (прізвище та ініціали)

Чорна В.О.

_____ (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ	9
1.1.Сучасний стан вивчення фізкультурно-спортивної реабілітації борців вільного стилю	9
1.2. Особливості відновлення борців вільного стилю після травм.....	14
1.3. Механізми застосування програм реабілітації борців вільного стилю	21
Висновки до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ	32
2.1.Методи дослідження	32
2.2. Організація дослідження.....	33
2.3.Програма фізкультурно-спортивної реабілітації для борців вільного стилю	38
Висновок до другого розділу	49
РОЗДІЛ 3. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ	51
3.1. Профілактика травм у борців вільного стилю.....	51
3.2.Рекомендаційні розробки механізмів фізкультурно-спортивної реабілітації для борців вільного стилю	61
3.3. Методика оцінки ефективності програми фізкультурно-спортивної реабілітації для борців вільного стилю.....	64
Висновки до третього розділу	71
ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:	76
Додаток А.....	85

ВСТУП

Актуальність дослідження. Особливості вільної боротьби висувають до спортсменів і тренерів особливі вимоги, задовольнити які на сучасному етапі можна тільки шляхом докладання великих зусиль у процесі підготовки, тренування і вдосконалення в тривалому, але досить обмеженому тренувальному процесі. Тому, оскільки тренувальний процес вимагає одночасного розв'язування великої кількості навчальних завдань, а кількість цих завдань зі зростанням галузей знань лише збільшується, на підготовку і виконання кожного завдання витрачається все менше часу, що погіршує умови для якісного розв'язування завдань. В умовах обмеженого часу на навчання необхідно знаходити й застосовувати найефективніші способи та засоби розв'язання кожної задачі, щоб мінімізувати витрати часу й сил і при цьому поліпшити спортивні результати [10; 12; 16; 25; 46].

Одним із ключових завдань під час роботи з борцями вільного стилю є ефективна швидкісно-силова підготовка. Тому питання ефективної організації процесу фізичної підготовки спортсменів і забезпечення найкращих спортивних результатів є важливим і значущим для теорії та практики спорту. Стосовно єдиноборств така швидкісно-силова підготовка має величезне значення і багато в чому визначає успіх або невдачу в освоєнні різних техніко-тактичних рухів [2; 9; 22; 32].

Розробка ефективних програм фізкультурно-спортивної реабілітації для борців вільного стилю є невід'ємною складовою їх тренувального процесу, що сприяє швидкому відновленню та досягненню високих спортивних результатів. Систематичне впровадження фізкультурно-спортивних реабілітаційних заходів дозволяє не лише знизити ризик рецидивів та повторних травм, а й значно підвищити витривалість і функціональні можливості спортсменів, що є критичним для їхньої кар'єри.

Програми фізкультурно-спортивної реабілітації включає в себе комплекс фізичних вправ, спрямованих на відновлення пошкоджених м'язів, суглобів та

зв'язку, а також психологічну підтримку, що є важливим для повернення до змагальної діяльності з повною впевненістю у своїх силах. Для борців вільного стилю, які піддають інтенсивним фізичним навантаженням та високому ризику травматизму, індивідуалізовані реабілітаційні програми дозволяють швидко зберегти до оптимальної форми та покращити загальний рівень підготовки.

Таким чином, розробка та впровадження фізкультурно-спортивних реабілітаційних програм стає важливою умовою для успішного тренувального процесу борців вільного стилю, підвищуючи їх конкурентоспроможність на національних та міжнародних змаганнях. Високоякісна реабілітація сприяє не тільки швидкому відновленню після травми, а й профілактиці можливих пошкоджень у майбутньому, що дозволяє спортсменам більше підтримувати високу результативність.

Актуальність дослідження зумовлена потребою у створенні спеціалізованих програм фізкультурно-спортивної реабілітації, які забезпечують ефективне відновлення борців вільного стилю після травм, мінімізують ризик повторних пошкоджень і сприяють збереженню їхньої спортивної форми та результативності.

Мета дослідження – полягає в розробці дієвої та адаптивної програми фізкультурно-спортивної реабілітації, яка дозволить борцям вільного стилю швидко й ефективно відновлюватися після травм, зберігаючи високу спортивну форму, і сприятиме їх успішній інтеграції в тренувальний та змагальний процес.

Об'єкт дослідження – процес фізкультурно-спортивної реабілітації борців вільного стилю.

Предмет дослідження – зосереджується на теоретичних і практичних аспектах створення програм фізкультурно-спортивної реабілітації, які забезпечують ефективне відновлення борців вільного стилю.

Мета дослідження – розробити науково обґрунтовану програму фізкультурно-спортивної реабілітації для борців вільного стилю, яка сприятиме відновленню їхньої фізичної форми, зниженню ризику повторних травм і підвищенню рівня загальної підготовленості.

Завдання дослідження:

- проаналізувати стан вивчення фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів, зокрема борців вільного стилю;
- визначити фізичні та психологічні особливості реабілітації борців після травм і періодів інтенсивного навантаження;
- охарактеризувати механізми застосування програми фізкультурно-спортивної реабілітації борців вільного стилю;
- розробити комплекс реабілітаційних заходів для відновлення фізичної форми борців з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і специфіки виду спорту;
- оцінити ефективність запропонованої реабілітаційної програми на різних етапах спортивного тренування і змагального циклу;
- описати рекомендації для тренерів та реабілітологів щодо застосування розробленої програми в умовах спортивних клубів і реабілітаційних центрів.

Методи дослідження:

- теоретичні методи: аналіз та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження з метою визначення фрагментарного стану вивчення предмета дослідження; систематизація та інтерпретація зібраних даних з метою визначення впливу програми фізкультурно-спортивної реабілітації для борців вільного стилю;
- метод розробки програми фізкультурно-спортивної реабілітації.

Наукова новизна полягає у виявленні нових підходів до інтеграції фізичних вправ із психологічною підтримкою та соціальними активностями, які застосовуються на різних методиках програм фізкультурно-спортивної реабілітації для борців вільного стилю.

Практична значущість. Результати дослідження можуть бути використані як основа для розробки нових реабілітаційних програм для борців вільного стилю, спрямованих на відновлення та підвищення рівня їхньої фізичної

підготовленості, а також для подальшого вдосконалення підходів до фізкультурно-спортивної реабілітації в Україні.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення, результати емпіричного дослідження та висновки роботи доповідалися й обговорювалися на XXVII Всеукраїнської щорічної науково-практичної конференції «Могилянські читання – 2024: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти». «Вплив занять з вільної боротьби на фізичний стан юнаків 15–17 років»: XXVII Всеукр. щоріч. наук.-практ. конф. (08 лист. 2024 р., м.Миколаїв).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, які об'єднують дев'ять підрозділів, висновків та списку використаних джерел, додатків 1. Загальний обсяг роботи складає 90 сторінок та містить 13 рисунків. Список використаних джерел включає 90 найменувань українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

1.1. Сучасний стан вивчення фізкультурно-спортивної реабілітації борців вільного стилю

Відповідно до статті 1 Закону України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» від 3 грудня 2020 року, реабілітація – комплекс заходів, необхідних для людини, яка відчуває або може відчувати обмеження у функціонуванні повсякденного життя через стан здоров'я або старіння через взаємодію з навколишнім середовищем [25].

Згідно статті 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 року, фізкультурно-спортивна реабілітація - система заходів, розроблена за допомогою фізичних вправ для відновлення здоров'я людини, а також реабілітація організму за допомогою фізичного виховання і спорту для поліпшення фізичного і психологічного стану баланс [26].

Фізкультурно-спортивна реабілітація, передбачена статтею 40 Закону України «Про реабілітацію інвалідів в Україні», спрямована на зміцнення рухової активності, оздоровлення, розвиток компенсаторних функцій організму та формування позитивної мотивації [27].

Т.Ю. Круцевич визначає поняття «фізична реабілітація» як «комплекс заходів, спрямованих на відновлення втрачених або ослаблених функцій після хвороби або травми» [4, с. 465].

На думку В.Г. Савченка та В.В. Клапчука, фізична реабілітація виходить за межі медичних аспектів і охоплює ширший спектр діяльності. Підтримуючи це, інші дослідники відзначають, що фізичну реабілітацію не слід протиставляти медикаментозному лікуванню, а навпаки, вона має доповнювати тісну співпрацю між реабілітологами та лікарями. Саме такий міждисциплінарний підхід, за їхніми словами, сприяє значному покращенню загального рівня здоров'я [5, с. 125].

Таким чином, реабілітація демонструє собою комплекс заходів - медичних, психологічних, педагогічних, соціальних та трудових, - мета яких відбувається у відновленні здоров'я пацієнта та його працездатності.

На думку ВООЗ, всебічна реабілітація це складний процес, який спрямований на усесторонню допомогу інвалідам та хворим для досягнення максимально можливої враховуючи нюанси захворювання психічної, соціальної, професійної, фізичної та економічної повноцінності.

Спортивна реабілітація для борців вільного стилю є багатограним процесом, який спрямований на повне відновлення борців після отриманих травм або перенавантаження під час тренувань та змагань. Це комплекс заходів, що включає фізичне, психічне та функціональне відновлення спортсмена, що дозволяє проводити до активних тренувань і високого рівня спортивної майстерності. Реабілітаційний процес для борців вільного стилю є особливо складним, останній вид спорту вимагає лише фізичної сили, витривалості та швидкості, а й високої концентрації, психічної стійкості, технічних навичок та здатності до адаптації в стресових умовах.

Основною метою спортивної реабілітації для борців є відновлення фізичної форми, яка може суттєво втратитися після травми чи тривалої перерви в тренуваннях. Травма, будь то фізична чи психологічна, може значно вплинути на всі основні фізичні параметри, такі як м'язова сила, витривалість, гнучкість і координація, що є критично високою для ефективного виступу в боротьбі. Відновлення цих фізичних характеристик є основою для подальшого повернення спортсмена до тренувань, забезпечуючи йому можливість не тільки відновити свою форму, а й досягти нових спортивних висот, мінімізуючи ризик повторних травм і підвищуючи загальний ефект [5, с.281].

Важливо, щоб відновлення м'язової сили було повністю сплановано. Після травми м'язів необхідно збільшити навантаження для відновлення сили без ризику для повторного пошкодження. Витривалість є також великим аспектом відновлення, після боротьби пов'язаної з високими кардіореспіраторними навантаженнями. Для борця це означає необхідність

тренувати серцево-судинну систему та відновлювати здатність до тривалого фізичного розвитку. Паралельно на першому етапі важливо відновлювати гнучкість і рухливість суглобів, які також можуть бути пошкоджені через травму.

Це необхідно для виконання складних рухів, техніки та запобігання збереження нових травм. Координація рухів, яка може бути пошкоджена через травму, є ще критичним аспектом реабілітації. Відновлення здатності точно й швидко виконати техніку боротьби дозволяє борцю знову ефективно виступати, мінімізуючи ризик помилок, які можуть призвести до нових травм, і відновлюючи конкурентоспроможність на змаганнях [43,с.95].

Не менше є адаптивний тренувальний процес. Після травми борець не повинен просто виконувати до звичних тренувань. Важливо збільшити увійти в поточний процес, використовуючи методи, що дозволяють адаптувати організм до збільшених навантажень. Це включає як фізичні, так і технічні аспекти тренувань, що дозволяють уникнути повторних травм. У реабілітаційному періоді значну увагу слід приділяти технічній правильності виконання рухів, які допоможуть борцям ефективно працювати без перенапруги і повторення травмуючих ситуацій[13,с.55].

Психологічна підтримка є успіхом та багатограним компонентом спортивної реабілітації. Тривала перерва через травму може серйозно вплинути на мотивацію спортсмена, його самооцінку та емоційний стан. Під час відновлення спортсмен може відчувати розчарування через неможливість швидкої взаємодії до звичних тренувань та досягнення колишніх результатів. Це може призвести до зниження впевненості в собі, виникнення сумнівів щодо своїх здібностей і навіть до психологічних проблем.

Важливим аспектом психологічної реабілітації є зміна ставлення до травми як до тимчасового бар'єру, а не як до кінця спортивної кар'єри. Відновлення здоров'я та фізичної форми може бути забезпечено можливо для розвитку нових навичок, поліпшення техніки або навіть переосмислення спортивних цілей [6, с.79].

Прогресивний підхід до тренувань є основою для ефективного відновлення. Це означає, що поточний процес після травми має бути чітко структурованим і поступовим. Початкова стадія повинна включати відновлення основних фізичних показників, а вже потім переходити до більш специфічних тренувальних навантажень, що вимагають вимог боротьби. Це дозволяє безпечно вести себе до повноцінних тренувань і досягати оптимальних результатів без ризику для здоров'я.

Таким чином, спортивна реабілітація для борців є складним та багатоетапним процесом, який включає не тільки фізичне відновлення, але й адаптацію до тренувального процесу, а також психологічну підтримку, що в цілому не лише відновленню функцій після травми, але й підвищує спортивну ефективність у боротьбі.

Принципи реабілітації, закріплені у статті 5 Закону України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я», обґрунтовуються на індивідуальному підході до кожного пацієнта та враховують його конкретні потреби [25].

Пацієнтоцентричність є основним принципом, що забезпечує участь пацієнта та його сім'ї в процесі планування та коригування реабілітаційного плану. Це забезпечує врахування не тільки фізичних потреб пацієнта, але й його бажань імовірностей, що дозволяють максимально ефективно налаштувати процес реабілітації. Важливе значення має також цілеспрямованість, що означає чітке визначення короткострокових і довгострокових завдань реабілітації. Процес реабілітації організовується так, щоб досягти цих цілей, що включають різноманітні методи і підходи, що використовують на різних етапах [7, с.105].

Своєчасність є ще одним методом, який вимагає початку реабілітаційного процесу відразу після стабілізації стану пацієнта або в момент гострої фази хвороби. Індивідуальний реабілітаційний план має коригуватися в залежності від змін у стані пацієнта, що забезпечує постійну адаптацію до його потреб. Також процес реабілітації повинен бути наступним, який кожен етап має обґрунтування на попереднє, що дозволяє досягти прогресу на кожному етапі відновлення.

Ключовим є і принцип безперервності: реабілітація має здійснюватися без перерви, протягом усіх етапів процесу, щоб забезпечити стійкий і поступовий прогрес. Функціональна спрямованість процесу означає, що реабілітація спрямована на максимальне відновлення функцій погіршується та покращується якість життя пацієнта в його природному стані [12,с.77].

Психологічна допомога в процесі реабілітації повинна бути організована відповідно до певних етичних і безпечних принципів, які сприяють оптимальному відновленню здоров'я особи, зокрема після пережитих травм чи стресових ситуацій. Важливими аспектами організації цієї допомоги є такі принципи:

- забезпечення безпеки та добробуту особи під час реабілітації шляхом уникнення будь-яких дій, які можуть завдати додаткової психологічної травми;
- глибоке розуміння травматичного досвіду особи та вміння оцінювати потенційні ризики, пов'язані з цим досвідом;
- підготовленість до надання допомоги в будь-яких непередбачуваних ситуаціях, які можуть виникнути під час реабілітаційного процесу;
- постійний пошук та використання нової інформації для покращення якості реабілітаційних послуг та ефективної боротьби з насильством [8, с.102].

Отже, реабілітація є складним і багатогранним процесом, що включає різні аспекти, зокрема медичні, психологічні, фізичні та соціальні заходи, спрямовані на відновлення здоров'я і працездатності. Вона охоплює не тільки фізичне відновлення після хвороби чи травми, але й відновлення психологічного та соціального здоров'я. Законодавча база України дає чітке визначення реабілітації, зокрема в аспекті фізкультурно-спортивної реабілітації, що є кількістю для спорту

Спортивна реабілітація для борців вільного стилю є важливою частиною цього процесу, через що вона відмовиться відновити фізичну форму, м'язову силу, витривалість, гнучкість та координацію, що є необхідними для високих

досягнень у спорті. Крім того, окремою складовою є психологічна підтримка, яка допоможе спортсменам відновити мотивацію та самооцінку після травми. Процес реабілітації для борців потребує збільшення та обґрунтованого підходу, що включає індивідуальні плани відновлення та адаптацію до поточного навантаження [16,с.43].

Принципи реабілітації, визначені в законодавстві України, акцентують увагу на індивідуальному підході до кожного пацієнта, що сприяє максимально ефективному відновленню. Пацієнтоцентричність, благополуччя, безперервність і функціональна спрямованість є основними засадами для успішного реабілітаційного процесу.

Отже, реабілітація борців вільного стилю є невід'ємною частиною їхньої спортивної кар'єри. Застосування науково обґрунтованих підходів та індивідуальних програм дозволяє спортсменам швидше відновитися та повернутися до повноцінних тренувань.

1.2. Особливості відновлення борців вільного стилю після травм

Відновлення борців вільного стилю після травми є складним і багатоетапним процесом, що потребує індивідуального підходу. Травми у боротьбі можуть бути як фізичними, так і психологічними, тому важливо не тільки відновити фізичні функції спортсмена, але й надати йому необхідну психологічну підтримку. Основним завданням є повернення борця до повноцінних тренувань та змагань, що відновлюють відновлення м'язової сили, витривалості, координації та гнучкості, а також відновлення.

Одним з основних аспектів фізичного відновлення є відновлення м'язової сили. Травми можуть серйозно впливати на м'язи та суглоби, зменшуючи їхню функціональність. Важливо, щоб після травми спортсмен збільшив навантаження для відновлення сили, уникати швидких і різких рухів, які можуть призвести до повторних травм. М'язи потребують часу для відновлення, тому процес тренувань має бути планомірним і обережним [9, с.232].



Рис.1.Відновлення м'язів

Іншим аспектом є відновлення витривалості. Боротьба вимагає від спортсмена значних кардіореспіраторних навантажень, тому необхідно тренувати серцево-судинну систему і відновлювати здатність витримувати великі навантаження протягом тривалого часу. Це включає тренування на витривалість, таке як біг, плавання, аеробні вправи, які виключають борцеве положення до верхнього рівня витривалості, яке є критичним результатом для ефективних змагань [14, с.102].



Рис.2 Біг



Рис.3 Плавання

Крім того, тренування на витривалість допомагають покращити серцево-судинну систему, що необхідно для підтримки високої інтенсивності фізичних навантажень під час боротьби. Виконання аеробних вправ, таких як біг на довгі дистанції, плавання або тренування на велотренажері, покращує покращення кровообігу, підвищує рівень енергії та забезпечує необхідним киснем, що дозволяє борцям витримувати тривалі та інтенсивні показники без втрати фізичних показників [10, с.46].



Рис.4.Тренування на велотренажері

Цей процес є критично важким для відновлення після травм та для досягнення високих результатів на змаганнях, що дозволяє спортсмену не тільки підтримувати фізичну форму, але й ефективно функціонувати на усіх етапах боротьби, зокрема під час інтенсивних тренувань та поєдинків. Це дає можливість борцю не тільки підтримувати високий рівень спортивної майстерності, але й адаптуватися до стресових умов змагань, мінімізуючи ризик травм і підвищуючи свою конкурентоспроможність [17, с.103].

Також важливо відновити гнучкість суглобів, що може бути зменшено через травми. Пошкодження суглобів можуть обмежити рухливість, що робить виконання складних технічних рухів під час боротьби більш важким і болючим. Для цього проводиться спеціальна вправа на розтяжку та мобільність, яка втратила або втратила нормальну рухливість, але й запобігти новим травмам [11, с.152].

Це особливо важливо для виконання техніки, яка вимагає високої точності та координації рухів, таких як захоплення, ухили та інші маневри, де повна гнучкість суглобів є необхідною для досягнення максимального ефекту та зниження ризику травми.

Регулярні вправи на розтяжку і мобільність допомагають відновити нормальну функцію руху, що дозволяє бортовим діям до повноцінного тренувального процесу, підвищити технічну майстерність і зменшити напругу в м'язах і суглобах. Це не тільки погіршення швидкого відновлення після травми, але й значно ефективніше виконання складних технічних елементів, забезпечуючи більшу гнучкість і здатність до адаптації.

Координація рухів є ще одним критичним аспектом реабілітації. Травма може порушити здатність спортсмена швидко і точно виконати технічні елементи боротьби. Відновлення цієї функції вимагає систематичних тренувань, спрямованих на покращення моторики та чутливості до власного тіла, щоб боротися знову відновити складні технічні прийоми без ризику травми. Технічні навички і чіткість рухів критично важливі для успіху в боротьбі, після їхньої

перевірки ефективність виконання атак і захистів, а також здатність адаптуватися до змінних умов на килимі [15, с.302].

Координації вправи, які стимулюють взаємодію між м'язами та нервовою системою, допомагаючи спортсмену відновити точність і швидкість рухів. Це можна включати тренування з використанням різних методів, таких як правильний баланс, динамічні рухи, а також використання спеціальних тренажерів, які допомагають відновити здатність до швидкої реакції та точності. Важливим аспектом є поступове ускладнення вправ, що дозволяє спортсмену безпечно відновлювати свої технічні навички, забезпечуючи висоту.



Рис.5.Кординаційні вправи

Прогресивний підхід до тренувань є частиною відновлення після травми. Після травми важливо не відразу вступити до звичних навантажень, а збільшити інтенсивність тренувань, починаючи з легких вправ і поступово переходячи до більш складних. Це дає можливість адаптуватися до збільшених навантажень і уникнути повторних травм. Крім того, важливо адаптувати тренувальний процес до фізичного і психологічного стану борця, щоб уникнути перенапруги і стресу, які можуть призвести до цих травм або зниження мотивації [1, с.23].

Такий підхід дозволяє спортсмену завершитися до звичних тренувань, забезпечуючи ризик перевантаження втрати і забезпечуючи безпечно відновлення. Адаптація тренувального процесу до конкретних потреб борця,

враховуючи його фізичний стан і психологічну готовність, дозволяє мінімізувати стрес і посилити кращий результат на етапах реабілітації.

Адаптація до тренувального процесу є складним завданням, що вимагає індивідуального підходу. Спортсмен має право працювати до нормального режиму тренування лише після того, як його фізичний стан дозволяє підтримувати складні вправи без ризику для здоров'я. Процес адаптації потребує часу і поступової інтеграції в поточний процес, щоб боротися міг виконуватися до вашої попередньої форми без додаткових доповнень [21,с.76].

Відновлення борців вільного стилю після травми є складним і тривалим процесом, що вимагає комплексного підходу, який включає фізичну реабілітацію, психологічну підтримку та адаптацію до тренувального процесу. Таким чином можна повернути борця до високого рівня майстерності, мінімізувати ризик повторних травм і допомогти відновити йому довіру до своїх сил.

Важливо, щоб усі етапи реабілітації були повністю сплановані й адаптовані до індивідуальних потреб спортсмена. Це дозволяє не тільки відновити фізичні функції, але й забезпечити психологічну стабільність, що є критичним для повернення до змагань. Прогресивний підхід до тренувань, поступове підвищення навантажень і постійна підтримка зі сторони фахівців сприяють успішному відновленню та поверненню борця до активного спортивного життя [31, с.80].

Ретельний добір продуктів харчування та забезпечення повноцінного сну є невід'ємними складовими процесу відновлення, які визначають, наскільки швидко і якісно організм відновлюється після тренувань.

Правильне харчування після травм повинно бути орієнтоване на забезпечення всіх необхідних речовин для відновлення пошкоджених тканин, зміцнення імунної системи та підтримки загального здоров'я. Основним аспектом є достатнє споживання білків, після чого вони є основним будівельним матеріалом для відновлення м'язів і тканин, які могли бути пошкоджені під час травми [2, с.19].



Рис.6. Правильне харчування

Крім того, важливо включати в раціон здорові жири, зокрема омега-3 жирні кислоти, які мають протизапальні властивості і можуть допомогти зменшити втрати та болі в місці травми. Вуглеводи також змінюють важливу роль, оскільки вони забезпечують організму необхідну енергію для підтримки фізичних і розумових функцій під час відновлення. Вітаміни і мінерали, особливо вітамін С, вітамін D, кальцій і магній, допомагають зміцнити кістки і тканини, а також стимулюють процеси загоєння і відновлення тканин. Крім того, важливо звертати увагу на адекватний рівень гідратації речовин, недостатнє споживання води може уповільнити процеси відновлення і вплинути на загальний стан спортсмена [36, с.12; 40, с. 50].

Належний режим сну також має величезне значення для відновлення борців після травми. Сон є одним із найбільш ефективних природних механізмів відновлення, оскільки в цей час відбуваються процеси регенерації тканин, відновлення м'язових клітин, а також зниження рівня стресу та запальних процесів. Під час глибокого сну організм активно відновлює м'язи, зміцнює імунну систему, а також відновлює запаси енергії, витрачені протягом дня [32, с.102].

Достатня кількість сну знизить рівень кортизолу, гормону стресу, що є майбутнім аспектом для психологічного стану спортсмена. Коли борець переживає травму, він може відчувати стрес і тривогу щодо повернення до

тренувань і змагань, тому якісний сон повністю підтримує імунну стабільність і має мотив для подолання труднощів. Крім того, адекватний сон покращує когнітивні функції, що дозволяє спортсмену зберегти фокус і концентрацію під час реабілітаційних занять і тренувань [35, с.45].



Рис.7. Здоровий сон

Отже, індивідуальне харчування та режим сну повинні підтримувати потреби конкретного спортсмена, тип травми, її серйозність, відновлення стадії та інші фактори. Збалансоване харчування і належний відпочинок, у поєднанні з іншими елементами реабілітації, можуть суттєво прискорити процес відновлення борців вільного стилю, допомогти їм досягти попереднього рівня фізичної форми та мінімізувати ризик повторних травм.

1.3. Механізми застосування програм реабілітації борців вільного стилю

Механізми застосування програми реабілітації для борців вільного стилю включають кілька ключових етапів та підходів, які спрямовані на відновлення фізичних можливостей спортсменів після травми, а також на покращення їх загальної фізичної підготовки.

Оцінка стану спортсмена після травми є важливою частиною процесу реабілітації. Цей етап додатково включає відновлення, наявність обмежень і потребу в корекції під час лікування. Оцінка сили м'язів та їх здатність до протистояння навантаженням є критично важливою для визначення відновлення [63, с.72].

Контроль за больовими відчуттями є важливою частиною процесу реабілітації після травми, після чого біль може суттєво обмежувати рухливість і ефективність відновлення. Необхідно, залежно від типу травми та її тяжкості, правильно контролювати біль, щоб забезпечити комфорт під час реабілітації, запобігти розвитку хронічного болю та підтримувати функціональне відновлення, не перевантажуючи орган [34,с.55].

Одним із методів контролю болю є використання фізіотерапевтичних методів, таких як електрофорез, магнітотерапія або ультразвук. Ці методи не лише зменшують біль, зняти відразу та прискорити процес загоєння тканини, але й стимулюють кровообіг і покращують обмінні процеси в пошкоджених зонах. Вони можуть бути особливо ефективними на ранніх етапах реабілітації, якщо біль є найбільш вираженим, і допомагають зменшити м'язові спазми, відновлюючи нормальну рухливість і знижуючи ризик розвитку ускладнень.

Також на початкових етапах відновлення можуть бути застосовані легкі анальгезуючі засоби, такі як нестероїдні протизапальні препарати (НПЗП), які допомагають зняти біль і повністю. У разі сильного болю місцеві ін'єкції (наприклад, кортикостероїди або анестезуючі засоби) можуть бути застосовані для швидкого зменшення болю в ураженій ділянці. Вони дають тимчасовий ефект і не дозволяють пацієнту відпрацювати рухи для подальшої реабілітації.

Контроль за хворобливими відчуттями є лише не лише для полегшення самопочуття, але й для забезпечення належного функціонального відновлення. Необхідно точно застосувати, при застосуванні цих методів, щоб уникнути зловживання знеболюючими засобами, які можуть призвести до маскуванню симптомів і уповільнення лікувального процесу [77, с.172].

Рухова терапія є важливим компонентом відновлення функціональних можливостей суглобів та м'язів після травм, операцій або хронічних захворювань. Одним з основних аспектів є вправи, спрямовані на відновлення гнучкості, сили та рухливості суглобів. Вони допомагають покращити загальний стан, зменшити біль і запалення, а також відновити нормальну функцію організму. Важливо правильно обрати та виконувати ці вправи, щоб не завдати додаткової шкоди і досягти бажаних результатів.

Пасивні вправи включають рухи, коли інша особа або спеціальний пристрій допомагає людині виконувати вправи. Вони використовуються в перші етапи відновлення, коли пацієнт не може активно рухати суглобами через біль або обмежену рухливість. Пасивні вправи допомагають зберегти рухливість суглобів і запобігти утворенню контрактур (неповного згинання чи розгинання суглобів) [23,с.87].

Активні вправи виконуються самостійно пацієнтом, без допомоги ззовні. Вони можуть бути направлені на розвиток сили м'язів, покращення гнучкості або стабільності суглобів. Ці вправи активують м'язи та суглоби, стимулюючи їх до нормального функціонування, що сприяє прискореному відновленню.

Розтягування є ключовим елементом для відновлення гнучкості м'язів і суглобів. Спеціальні розтяжки сприяють зниженню напруги в м'язах, збільшують їх еластичність та покращують кровообіг. Це також допомагає зменшити ризик травм при виконанні повсякденних рухів. Розтяжки можуть бути статичними (утримання пози на певний час) або динамічними (повільне переміщення між позами) [90, с.102].

Важливо розтягувати не лише великі групи м'язів, але й більш дрібні м'язи та зв'язки навколо суглобів, щоб досягти максимальної ефективності.

Плавання є одним з найбільш корисних видів фізичної активності для відновлення. Вода знижує навантаження на суглоби, але при цьому забезпечує ефективний тренувальний процес. Плавання дозволяє працювати над гнучкістю, силою і витривалістю без зайвого навантаження на суглоби, що робить його ідеальним для реабілітації.

Аквааеробіка – це комплекс вправ, що виконуються у воді, де завдяки плавучості води зменшується тиск на суглоби і спину. Це дозволяє виконувати навіть інтенсивні фізичні навантаження з мінімальним ризиком для суглобів і м'язів. Аквааеробіка сприяє розвитку гнучкості, зміцненню серцево-судинної системи та покращенню координації рухів.

Велотренажери також є корисними для відновлення. Вони допомагають розвивати витривалість, покращують кровообіг і збільшують гнучкість, одночасно мінімізуючи навантаження на суглоби ніг. Велотренажери особливо підходять для реабілітації після операцій на суглобах чи травмах кінцівок [73,76].

Отже, ці методи повинні застосовуватися в комплексі, з урахуванням індивідуальних особливостей пацієнта та рекомендацій лікаря або фізіотерапевта.

Фізичні навантаження відіграють ключову роль у процесі відновлення після травм, операцій або хронічних захворювань. Вони допомагають відновити м'язову силу, покращити функціонування суглобів, збільшити гнучкість і витривалість, а також сприяють загальному покращенню стану пацієнта. Однак важливо правильно та поступово збільшувати навантаження, щоб не нашкодити організму та досягти максимального ефекту.

Початкові етапи реабілітації повинні включати легкі вправи, спрямовані на зменшення болю та відновлення функціональності суглобів і м'язів. Поступове збільшення навантаження є важливою частиною відновлення, оскільки це дозволяє організму адаптуватися до фізичних вправ, не завдаючи шкоди. Надмірне навантаження на початкових етапах може призвести до повторного травмування або посилення болю.

На перших етапах важливо працювати на малих обертах і з невеликим опором, поступово збільшуючи навантаження. Це дозволяє забезпечити плавний перехід до більш інтенсивних вправ, не перевантажуючи організм [74, 80, с.25].

Силові вправи - це основа для відновлення м'язової сили та стабільності суглобів. Після того, як больові відчуття зменшилися, можна починати виконувати легкі силові вправи для зміцнення м'язів, які підтримують

травмований суглоб. Оскільки важливо уникати надмірного навантаження на ослаблені або задіяні м'язи, починати слід з невеликого опору або без нього, поступово збільшуючи інтенсивність вправ.

Для реабілітації корисними є вправи на розтягнення м'язів та зв'язок, оскільки вони допомагають відновити еластичність тканин, знижують ризик виникнення контрактур (обмеження рухливості суглобів) і полегшують рухливість. Розтягування має бути м'яким і поступовим, без різких рухів, щоб уникнути травм [25,с.95].

Після того, як біль значно зменшився і пацієнт відчувається готовим до більш інтенсивних навантажень, можна переходити до динамічних вправ. Ці вправи включають швидкі рухи, стрибки, кругові рухи та вправи на швидкість і координацію. Вони сприяють поліпшенню моторики, координації і загальної витривалості м'язів. Динамічні вправи зазвичай включають:

- швидкі зміни напрямку, що допомагає покращити баланс і стабільність;
- стрибки на місці або через перешкоди, щоб покращити координацію рухів і зміцнити м'язи ніг;
- плавні обертання корпусом, кінцівками, щоб відновити нормальну гнучкість суглобів.

Ці вправи допомагають відновити функціональність суглобів і м'язів після травм, а також збільшують загальний рівень фізичної активності.

Баланс та стабільність є основними компонентами відновлення після травм і операцій. Вправи на баланс допомагають відновити здатність контролювати положення тіла в просторі, що є особливо важливим при травмах нижніх кінцівок та суглобів. Вправи на стабільність зазвичай включають вправи для покращення роботи глибоких стабілізуючих м'язів[20,с.105]. Вправи можуть включати:

- пози на одній нозі з поступовим збільшенням складності (наприклад, стояння на нестабільній поверхні, такій як балансувальний диск або м'яч);

- присідання на одній нозі, яке допомагає зміцнити м'язи стабілізатори суглобів;
- плавні рухи в різних напрямках, які покращують координацію і здатність тіла адаптуватися до змінних умов навколишнього середовища.

Важливо включати ці вправи вже на пізніших етапах відновлення, оскільки вони сприяють відновленню здатності організму до виконання складних рухів у повсякденному житті, таких як ходьба, підйом по сходах або різкі зміни напрямку [82, с.68].

Отже, фізичні навантаження в процесі відновлення мають бути поступовими і адаптованими до індивідуальних потреб пацієнта. Важливо почати з легких силових вправ на розтягнення, поступово додавати динамічні вправи, а також включати вправи на баланс і стабільність для покращення координації та зміцнення м'язів. Однак слід пам'ятати, що кожен етап має бути адаптований до стану пацієнта, а збільшення навантаження повинно здійснюватися лише після зменшення болю та обмежень рухливості.

Фізіотерапія є важливим елементом лікування та відновлення після травм, хвороб або операцій. Вона включає в себе використання різних методів фізичних впливів, що сприяють покращенню функціонування організму, зменшенню болю, запалення, а також прискоренню відновлення після травм. Одними з найбільш ефективних фізіотерапевтичних методів є магнітна терапія, електростимуляція, ультразвукові процедури та застосування температурних компресів [48,с.155].

Психологічна реабілітація є важливою складовою частиною процесу відновлення після фізичних травм, операцій або хронічних захворювань. Вона спрямована на допомогу пацієнтам у подоланні стресу, тривожності, депресії та інших психологічних труднощів, пов'язаних із процесом лікування та відновлення. Психологічний аспект реабілітації допомагає людині адаптуватися до нових умов, зберегти позитивний настрій і мотивацію для подальшого відновлення, а також сприяє поліпшенню загального самопочуття.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) — одна з найефективніших методик у психологічній реабілітації. Вона допомагає пацієнтам змінювати негативні або обмежуючі переконання, пов'язані з їхнім станом, на більш здорові та конструктивні. КПТ працює з усвідомленням пацієнта щодо його думок, почуттів і поведінки, допомагаючи знижувати рівень тривоги та стресу.

Психологічне консультування — це індивідуальні або групові сеанси, де психолог допомагає пацієнту розібратися у своїх переживаннях, подолати емоційні труднощі та знайти способи справлятися з психологічними бар'єрами, що виникають під час лікування. Консультування дозволяє пацієнту отримати підтримку і допомогу у складні моменти відновлення [46,с.125].

Методи релаксації - такі як дихальні техніки, медитація, прогресивне м'язове розслаблення - можуть бути корисними для зниження рівня стресу та тривожності. Вони допомагають зняти фізичну та психологічну напругу, сприяють поліпшенню загального самопочуття і відновленню емоційної рівноваги.

Групова терапія також є ефективною частиною психологічної реабілітації, оскільки дозволяє пацієнтам обмінюватися досвідом і підтримувати один одного. Взаємодія з іншими людьми, які переживають схожі труднощі, дає відчуття підтримки і допомагає розвинути навички соціальної адаптації.

Завершальний етап реабілітації - це поступове повернення до спортивних тренувань та діяльності, що вимагає особливої уваги і контролю, щоб уникнути повторних травм і забезпечити стабільне відновлення. Цей етап включає в себе низку ключових етапів, починаючи від м'яких тренувань до відновлення звичного рівня навантажень [45,с.165].

Поступове повернення до тренувань повинно починатися з адаптаційних вправ і поступового збільшення навантаження. Спочатку включають легкі фізичні вправи, які не викликають болю або дискомфорту, з низьким рівнем інтенсивності. Це можуть бути вправи на гнучкість, зміцнення м'язів, легка кардіонавантаження (наприклад, ходьба, плавання) або тренування на велотренажері. На цьому етапі важливо:

- слухати своє тіло і не перевантажувати його;
- визначити індивідуальні межі, за яких не виникає болю або напруги в уражених зонах;
- ретельно стежити за реакцією тіла на навантаження, щоб уникнути рецидивів травм.

Наступним етапом є вправи на відновлення рухливості суглобів і нормалізацію роботи м'язів, особливо в тій частині тіла, що зазнала травми. Це включає в себе динамічні вправи, що активують м'язи, стабілізатори суглобів і покращують координацію. Заняття можуть включати активне розтягування, вправи на баланс, спеціальні техніки для відновлення еластичності м'язів і зв'язок [19, с.76]. Також на цьому етапі важливо включати:

- вправи на розвиток балансу та стабільності суглобів, що допомагають запобігти новим травмам;
- роботу з технікою виконання рухів, особливо в спортивних дисциплінах, де важливі точність і техніка.

Після того, як базові рухи і навантаження стали звичними для організму, можна поступово збільшувати інтенсивність тренувань. Це включає вправи, що поєднують силу, витривалість і швидкість, але на початку без великих навантажень. Поступово додаються більш складні вправи, що включають швидкі зміни напрямку, прискорення та інші динамічні рухи, які характерні для спортивних тренувань [62, с.255].

Кардіонавантаження можуть поступово збільшуватися, наприклад, пробіжки або тренування на аеробному обладнанні (велотренажери, орбітреки). Силкові вправи з помірними вагами для зміцнення м'язів, без значного навантаження на травмовану ділянку. Інтервальні тренування, що поєднують інтенсивні етапи з відпочинком, допомагають відновити витривалість.

Якщо пацієнт успішно проходить етапи адаптації, можна поступово повернутися до спортивної активності. Це включає відновлення тренувань у звичному спортивному режимі, знову враховуючи попередню травму і стан

організму. Важливо починати з менш інтенсивних тренувань, щоб оцінити, як тіло реагує на високі навантаження. Тренування на цьому етапі включають:

- майже повна інтенсивність тренувань, але з увагою до моніторингу фізичного стану і підтримки адекватних відпочинкових періодів;
- технічні тренування з подальшим ускладненням, залежно від виду спорту (наприклад, тренування на швидкість, спритність, точність);
- робота в командних або групових тренуваннях для відновлення психоемоційної складової спортивного процесу.

Психологічний аспект також дуже важливий на етапі повернення до спорту. Легко переживати страхи перед можливим повторенням травми або відчуття невпевненості у своїх силах. Психологічна реабілітація включає підтримку, заохочення, мотивацію для пацієнта. Психологічні методи, такі як визначення цілей, позитивне мислення і візуалізація успіху, допомагають знизити тривогу та покращити впевненість у власних силах [64,67].

Таким чином, підготовка до повернення до спорту після травми вимагає терпіння, поступовості та правильного підходу. Ретельно підібрані тренування, збільшення інтенсивності навантажень, відновлення рухливості суглобів і м'язів, а також психологічна підтримка є важливими етапами на шляху до повного відновлення. Важливо пам'ятати, що кожен етап повинен бути адаптований до індивідуальних потреб спортсмена, щоб уникнути рецидивів і забезпечити стабільний прогрес у відновленні.

Висновки до першого розділу

Сучасний стан вивчення фізкультурно-спортивної реабілітації борців вільного стилю демонструє значний прогрес у створенні міждисциплінарного підходу до відновлення спортсменів. Основною метою такого підходу є не лише повернення спортсменів до звичного рівня фізичної активності, але й забезпечення їх здатності досягти нових спортивних висот, знижуючи ризики повторних травм. Це досягається за рахунок інтеграції медичних, фізіологічних,

психологічних і педагогічних методів, що вимагає тісної співпраці між лікарями, реабілітологами, тренерами та самими спортсменами.

Однією з цих характеристик реабілітації є її системність. Реабілітаційний процес розглядається як багатогранний підхід, який охоплює не тільки фізичне відновлення, але й відновлення психологічного стану та соціальну адаптацію. Фізичні вправи, методи фізіотерапії, дієтологічна підтримка та техніки релаксації створюють основу для успішного повернення спортсменів до тренувань та змагань. Крім того, врахування індивідуальних потреб кожного спортсмена дозволяє створити персоналізовані програми, які забезпечують найбільшу ефективність відновлення.

На перших етапах реабілітації фізичні навантаження мають бути помірними та спрямованими на зменшення болю, рух збереження та зниження запальних процесів у травмованих тканинах. Використання активних та пасивних вправ сприяє відновленню м'язової сили та рухливості суглобів, що особливо важливо для борців, оскільки саме ці фізичні характеристики є основою для виконання технічних прийомів та ефективної боротьби. Додаткове підвищення інтенсивності тренувань включає розвиток витривалості, сили, гнучкості та координації, що допомагає спортсменам відновити функціональний стан і завершити до повноцінних тренувань.

Психологічна підтримка займає особливе місце в процесі реабілітації, оскільки травми не тільки впливають на фізичний стан, але й мають значний вплив на психологічне благополуччя спортсменів. Зниження самооцінки, страх повторного ушкодження та тривога щодо повернення до спортивної діяльності можуть заважати відновленню. Тому використання методів когнітивно-поведінкової терапії, техніки релаксації та групових терапевтичних сесій спортсменам підтримує мотивацію, впевненість у власних силах та готовність до подальших викликів.

Особливо важливим етапом є адаптація до поточного процесу. Цей етап передбачає поступове повернення до завантаження з урахуванням індивідуальних особливостей і можливостей кожного спортсмена. Підтримання

технічної правильності виконання вправ та прийомів є критичним для запобігання повторним травмам і підвищення спортивної майстерності. Тренувальний процес має бути повністю запланованим, включаючи регулярний моніторинг стану здоров'я та фізичної готовності спортсменів.

Впровадження інноваційних технологій у фізкультурно-спортивну реабілітацію відкриває нові можливості для більш ефективного відновлення. Використання біомеханічного аналізу, трекерів фізичної активності, віртуальної реальності та інших сучасних технологій дозволяє точніше оцінювати прогрес спортсменів, виявляти проблеми на ранніх етапах та своєчасно коригувати реабілітаційні заходи. Це забезпечує не тільки точність, але й високу персоналізацію процесу реабілітації.

Таким чином, фізкультурно-спортивна реабілітація борців вільного стилю є багатокомпонентним і складним процесом, що завершує фізичне відновлення, психологічну підтримку та адаптацію до спортивної діяльності. Системний і міждисциплінарний підхід до відновлення забезпечує не тільки повернення спортсменів до звичайних фізичних навантажень, але й створює умови для досягнення нових спортивних результатів. Завдяки інтеграції сучасних технологій, індивідуалізації підходу та врахуванню особливостей кожного спортсмена, реабілітація стає ключовим етапом у кар'єрі борців, допомагаючи їм долати труднощі та залишатися конкурентоспроможними на найвищому рівні.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

2.1.Методи дослідження

Для забезпечення надійності результатів та рішення поставлених завдань у дослідженні використано комплекс методів, які охоплюють як теоретичний, так і емпіричний рівні. Такий підхід забезпечує комплексний аналіз проблем, що розглядаються, зокрема впливу програми фізкультурно-спортивної реабілітації борців вільного стилю.

Аналіз та узагальнення наукової літератури Аналіз теоретичних джерел з фізкультурно-спортивної реабілітації дозволив виявити сучасні тенденції у відновленні функціональних можливостей спортсменів після травми або перенавантаження. Було вивчено роботи, присвячені фізіологічним, психологічним та педагогічним аспектам реабілітаційних програм для борців вільного стилю. Цей метод допомагає застосувати фрагментарний стан дослідження предмета, виявити прогалини в наукових розробках і спрямувати увагу на ключові аспекти проблеми.

Систематизація та інтерпретація зібраних даних Зібрані теоретичні дані систематизувалися для створення цільової картини впливу реабілітаційних заходів. Використання методу інтерпретації дозволило встановити взаємозв'язок між окремими компонентами програми реабілітації, їх значення для розвитку фізичних якостей, профілактики травм та подальшої адаптації спортсменів до тренувальних змагань навантаження.

Метод спостереження У рамках цієї методики відбувалося постійне відстеження стану борців вільного стилю під час реабілітаційного процесу. Спостереження проводилося як у тренувальних умовах, так і поза ними для оцінки загального фізичного стану, психологічного настрою спортсменів та рівня їх готовності до відновлення тренувань.

Метод розробки програми фізкультурно-спортивної реабілітації називається індивідуалізованим підходом. Індивідуалізований підхід у розробці програми фізкультурно-спортивної реабілітації передбачає створення реабілітаційного процесу, який максимально відповідає потребам можливостей кожного окремого спортсмена. Цей підхід обґрунтовується на детальному вивченні стану здоров'я, фізичних здібностей, психологічного настрою та індивідуальних особливостей пацієнта.

Індивідуалізоване планування дозволяє не тільки відновлювати функціональні можливості після травми чи перенапруження, але й коригувати процес реабілітації з урахуванням темпів відновлення, які можуть суттєво варіюватися у різних людей. Це включає визначення оптимального рівня фізичних навантажень, підбір спеціальних вправ для кожного етапу реабілітації та врахування психологічних аспектів, таких як мотивація спортсмена, рівень стресу і тривожності.

Основна мета індивідуалізованого підходу — максимально швидко та ефективно відновлення спортсмена з мінімізацією ризику повторних травм, підтриманням психоемоційного здоров'я та забезпеченням його готовності до повернення до активних тренувань та змагань.

Метод анкетування передбачає збір даних шляхом опитування респондентів, що дозволяє отримати інформацію про їхній досвід, ставлення, думки та поведінку. У контексті дослідження ефективності програми фізкультурно-спортивної реабілітації для борців вільного стилю, анкетування може бути використане для оцінки фізичних і психоемоційних змін у спортсменів до та після проходження реабілітаційної програми. Анкети можуть включати питання про рівень болю, рухливість, м'язову силу, витривалість, координацію, психологічний стан, мотивацію та загальне задоволення програмою реабілітації. Це допоможе оцінити вплив реабілітаційних заходів на відновлення спортсменів і виявити можливі області для покращення.

2.2. Організація дослідження

Дослідження спрямоване на оцінку ефективності програми фізкультурно-спортивної реабілітації для борців вільного стилю після травм. Опитувальник складався із п'яти блоків: загальна інформація, травми та їх вплив на реабілітацію, фізкультурно-спортивна реабілітація, психоемоційний стан, загальний стан після реабілітації. В опитуванні взяло участь 50 борців вільного стилю різного віку та рівня підготовленості, які проходять реабілітацію після травми.

Мета дослідження полягає у визначенні ефективності програми фізкультурно-спортивної реабілітації для борців вільного стилю, яка спрямована на відновлення їхніх фізичних та психоемоційних функцій після отриманих травм. Дослідження має на меті зміни механізмів розробки таких програм, їх вплив на фізичну підготовленість спортсменів, а також на їх здатність працювати до активних тренувань та змагань.

Завдяки опитуванню було визначено:

1. Ефективність використання різних методів реабілітації (фізичні вправи, психологічні техніки, фізіотерапія).
2. Готовність борців до активної спортивної діяльності після завершення програми реабілітації.
3. Зміну психоемоційного стану спортсменів в результаті застосування реабілітаційних вправ.
4. Рекомендації щодо вдосконалення реабілітаційних програм для борців вільного стилю.

У ході опитування було отримано такі результати:

Результати опитування за питаннями «Вік» показав наступне: 12% респондентів були молодшими за 20 років, 56% потрапили до вікової категорії 21-30 років, 24% — у вікову групу 31-40 років, 6% — 41-50 років, і 2% були старші за 51 рік. Це досвід про те, що більшість борців, які проходять реабілітацію, належать до молодшої та середньої вікової групи, що є типовим для професійних спортсменів.

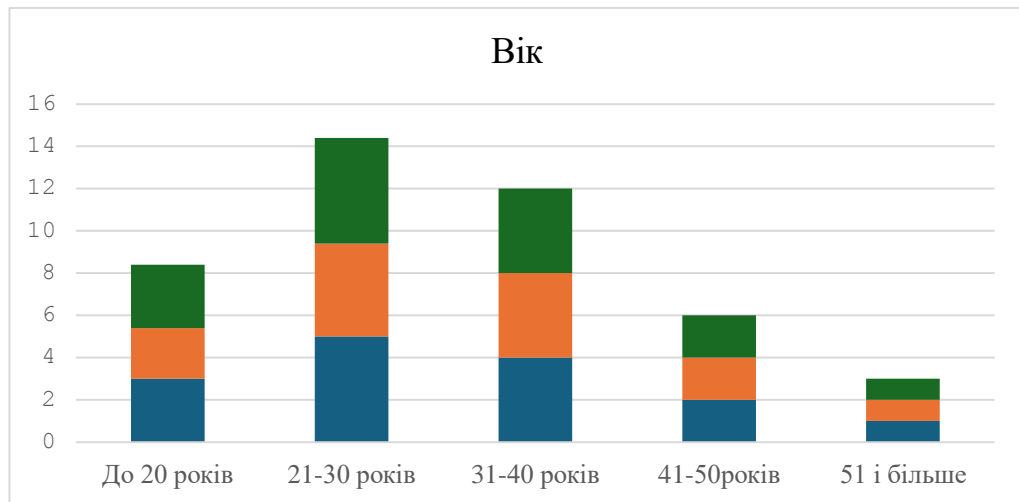


Рис. 8 Діаграма відповідей на перше питання опитування

Результати опитування за питаннями «Які травми ви отримали під час тренувань. змагань?» показали, що 15% респондентів зазнали переломів, найбільше серед яких були переломи кінцівок, зокрема рук та ніг. 35% респондентів отримали розтягнення або розриви зв'язку, переважно в колінних та ліктьових суглобах. 40% респондентів зазнали травм м'язів, таких як розтягнення або розриви м'язових волокон. 50% респондентів отримали травми суглобів, зокрема колін, плечей та ліктів. 5% респондентів повідомили про пошкодження хребта, зокрема травми пошкодженого відділу. 10% респондентів зазначили інші травми, в тому числі забої та мікротравми м'язів і сухожиль. Ця практика про те, що найбільш поширеними травмами серед борців є пошкодження хвороб, м'язів і розтягнення або розриву зв'язку.

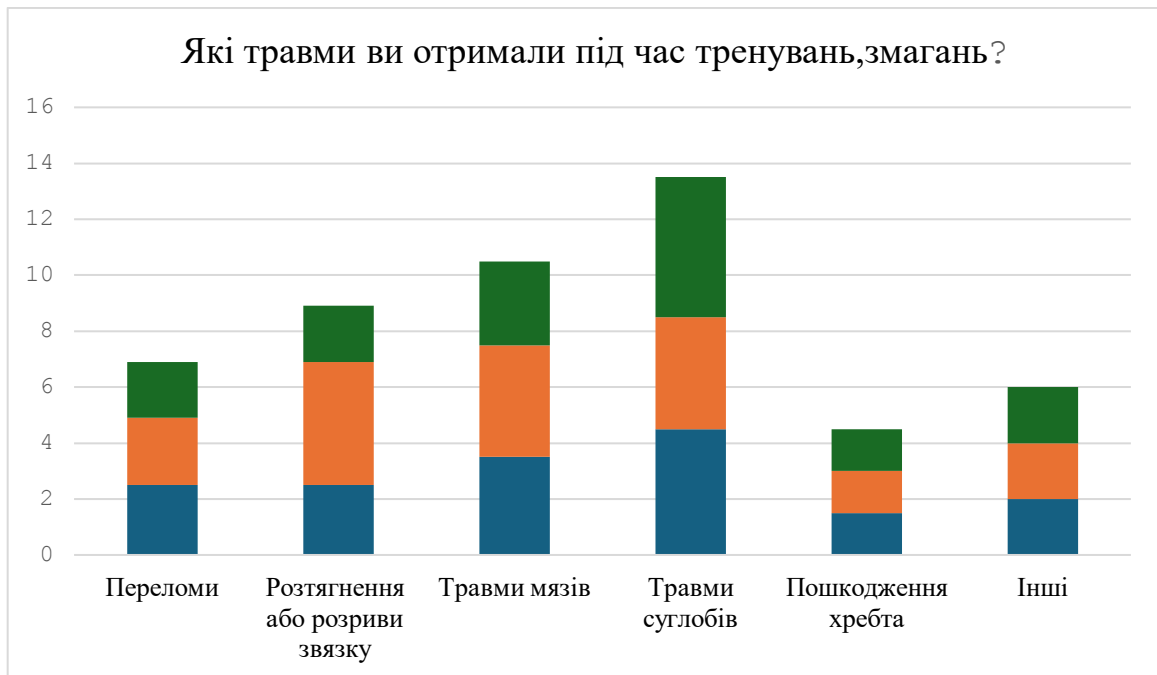


Рис.9. Діаграма відповідей на друге питання опитування

Результати опитування за питаннями «Які види фізичних вправ були включені у вашу програму реабілітації?» показали, що 75% респондентів використовували лікувальну фізкультуру (ЛФК), 60% — силові вправи, 80% включали вправи на гнучкість і розтяжки, 70% — кардіонавантаження, такі як біг або велотренажер. 65% респондентів застосовували вправи на координацію та баланс, 50% — плавання, а 10% вказали на використання інших видів вправ, таких як дихальні гімнастики чи вправи для

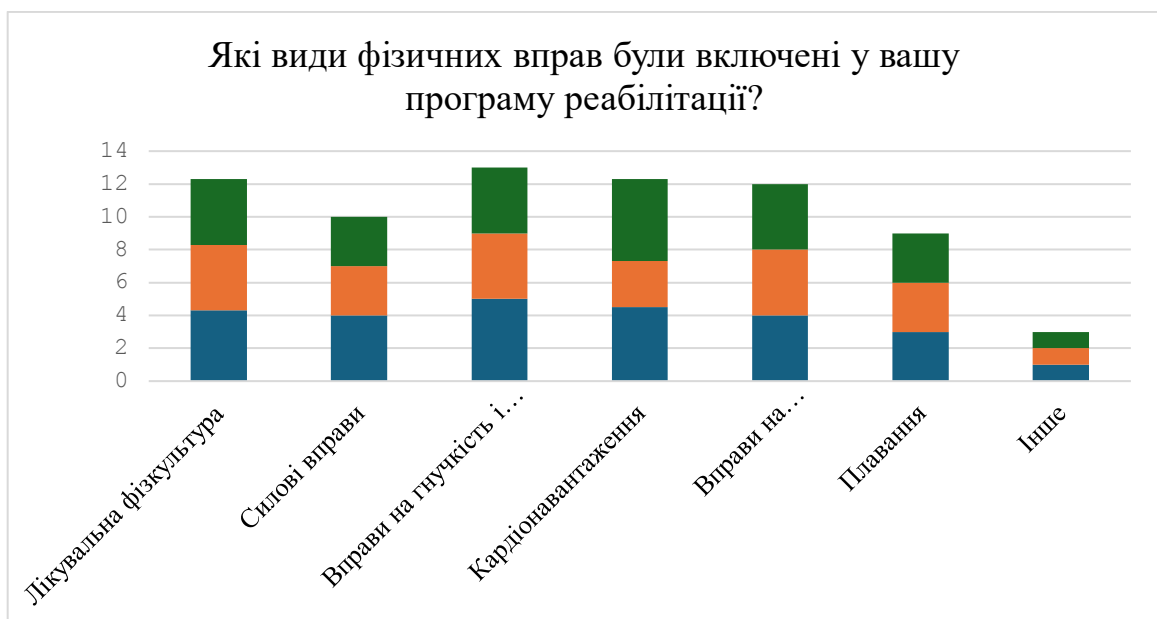


Рис.10. Діаграма відповідей на третє питання опитування

Результати опитування за питаннями "Як ви оцінюєте ефективність фізичних вправ у процесі вашої реабілітації?" показали, що 60% респондентів оцінили фізичні вправи як дуже ефективні, відзначивши швидке відновлення та зменшення болю. 30% респондентів вважають справді ефективними, оскільки вони сприяли покращенню фізичного стану та рухливості. 8% респондентів не помітили значних змін і оцінили ефективність як нейтральну, а 2% сказали, що вправи не допомогли в процесі відновлення.



Рис.11 Діаграма відповідей на четверте питання опитування

Результати опитування за питаннями "Чи змінилися ваші технічні та тактичні навички після програми реабілітації?" показали, що 40% респондентів відзначили значне покращення своїх технічних і тактичних навичок. 35% респондентів вказали на помірне покращення, 20% зауважили лише незначні зміни, а 5% респондентів заявили, що їхні навички не змінилися.

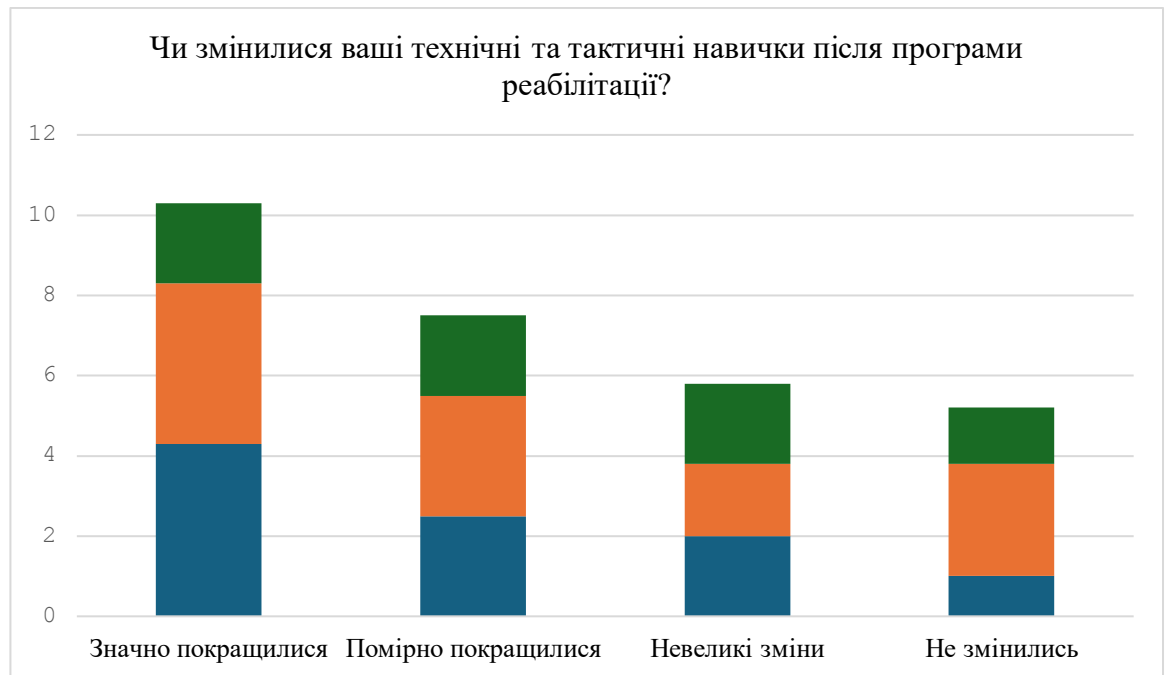


Рис.12 Діаграма відповідей на п'яте питання опитування

Отже, дослідження організації програми фізкультурно-спортивної реабілітації для борців вільного стилю продемонструвало її високу ефективність у відновленні фізичних та психоемоційних функцій спортсменів після травм. Опитування, яке включало п'ять основних блоків, дозволило зібрати важливі дані щодо стану борців, характеру отриманих травм, використаних методів реабілітації та результатів після завершення програми.

2.3.Програма фізкультурно-спортивної реабілітації для борців вільного стилю

Програми борців вільного стилю є важливою складовою ефективною підготовки спортсменів у цьому виді спорту. Вільна боротьба, яка є однією з найстаріших і найбільш динамічних дисциплін, потребує інтенсивної фізичної, технічної та психологічної підготовки.

Задача тренерів та спортивних науковців виникає в розробці тренувальних програм, які б дозволили не тільки ефективно підготувати спортсменів до змагань, але й допомагають їм уникати травм, правильно відновлюватися після них, а також постійно вдосконалювати свої навички.

Програма тренувань для борців вільного стилю має бути багатоаспектною, враховуючи фізичні, психологічні, технічні та тактичні аспекти.

Вільна боротьба – це спорт, який вимагає високого рівня фізичних здібностей, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація, а також стійкість до стресу та здатність швидко приймати рішення в умовах високої конкурентної боротьби. Тому програма тренувань борця вільного стилю повинна бути комплексною, інтегруючи різні аспекти підготовки [38, с.12] .

Основним завданням програми є забезпечення всебічної підготовки борців до змагань, розвитку їх фізичних якостей, вдосконалення техніки та тактики боротьби, а також психоемоційного стану спортсмена. Програма тренувань включає декілька етапів, серед яких кількість є підготовчий, основний і змагальний цикли. Кожен з них має свої особливості і спеціальні завдання [66].

Програма фізкультурно-спортивної реабілітації для борців вільного стилю починається з остаточної розминки та загальних розтяжок, які тривають приблизно 10–15 хвилин. Етап включає динамічні вправи для підготовки потреб до подальшого фізичного навантаження. Спортсмени починають з легкого бігу, розігрівуючи тіло, і виконують різні стрибки на місці для серцево-судинної системи.

Далі слідують обертальні рухи рук, ніг і тулубів, які мають більшу амплітуду рухів у суглобах та активізують усі основні м'язові групи, залучені у боротьбі. Ці вправи допомагають підготувати зв'язки та сухожилля до подальших навантажень, що особливо важливо для уникнення травм під час основної частини тренування.

Після наступних рухів спортсмен виконує серію нахилів та розтяг обертань для м'язів спини, шиї та кінцівок, що сприяє підвищенню гнучкості й розслабленню м'язів. Така підготовка є критично важливою для підвищення еластичності м'язів і запобігання можливим травмам, а також забезпечує повноцінну готовність до інтенсивного тренувального або реабілітаційного процесу [51, с.65].

Після динамічної розминки йдуть розтяжки, які особливо важливі для великих груп м'язів. Борці забезпечують махи ногами, щоб активізувати м'язи

стегон і сідницю, а також обертальні рухи в тазостегнових суглобах, що допомагають поліпшити їхню рухливість і підготувати до більш інтенсивних вправ. Наступними є нахили тулуба вперед, назад та в сторони, які залучають м'язи спини, живота та боків, що забезпечують повноцінний комплексний розігрів.

Метою розминки та розтяжок є підготовка м'язів і суглобів до подальшого навантаження, підвищення еластичності зв'язку і поліпшення кровообігу. Ця частина програми знижує ризик отримання травми, покращує координацію та загальний тонус тіла, збільшуючи борця на інтенсивну роботу, яка очікується в основній частині тренування чи реабілітаційного процесу.

Підготовка речовин через таку розминку дозволяє борцеві ефективності більш складні рухи та технічні елементи з мінімальним ризиком перенавантаження чи травмування. Завдяки покращенню гнучкості та активізації суглобів, тренування стає більш ефективним, а відновлення після навантаження пройде швидше. Таким чином, ця частина програми є основою для подальших фізичних вправ, які сприяють не тільки відновленню, а й підвищенню рівня фізичної підготовленості спортсмена, забезпечуючи оптимальний баланс між розвитком сили [42, с.35].

Вправи для розвитку витривалості є важливою складовою частиною реабілітаційної програми борців вільного стилю, оскільки вони не змогли підвищити серцево-судинну витривалість, зміцнити м'язи та відновити енергійність органу.

Початковою частиною вправа є біг на середній відстані, тривалість якого становить від 5 до 10 хвилин. Цей етап також активізує серцево-судинну систему, покращує кровообіг і забезпечує поступове підвищення витривалості організму. Біг на середній дистанції є відмінним способом розвитку аеробної витривалості, оскільки під час такого навантаження працює робота на підтримку стабільного серцевого ритму, що сприяє покращенню роботи серця та легенів. Якщо біг неможливий з огляду на травми чи інші обмеження, можна замінити його бігом на місці, що дає аналогічне навантаження на серцево-судинну систему[38, с.46].

Наступним етапом є справа з обтяженням малої інтенсивності, що сприяє розвитку витривалості м'язів. Це може бути збільшення невеликої ваги для верхнього і нижнього пояса тіла. Наприклад, вправи на плечі, груди, спину, а також на ноги (наприклад, присідання або випади) з обтяженням, яке відповідає індивідуальним можливостям спортсмена.

Зазвичай це навантаження складається з 15–20 повторень, що дозволяє досягти бажаного ефекту витривалості без перенавантаження м'язів і суглобів. Виконання таких вправ посилення зміцнення м'язових волокон, покращення їх здатності витримувати тривалі фізичні навантаження, а також підвищення загальної фізичної підготовленості, що має вирішальне значення для борців вільного стилю під час відновлення.

Плавання або аеробні вправи є ідеальним доповненням для розвитку витривалості. Плавання дозволяє тренувати всі основні м'язові групи без значного навантаження на суглоби, що важливо під час відновлення після інтенсивних фізичних навантажень або змагань. Водне середовище зменшує ударне навантаження на суглоби і зменшує ризик травм, що дозволяє борцям продовжувати тренування без сильного стресу на організм.

Такі вправи сприяють розвитку аеробної витривалості, покращують дихальну систему і є відмінним способом втрати набутих стресів, відновлення після важких тренувальних циклів, а також покращення загальної фізичної форми, зокрема гнучкості, координації та сили [58].

Усі ці вправи можна виконувати протягом 20–30 хвилин, причому між собою видно різні навантаження для забезпечення комплексного розвитку витривалості без перезавантаження певних груп м'язів. Такий підхід готовим борцям покращує вашу фізичну кондицію, зменшує ризик повторних травм і сприяє загальному відновленню речовин.

Вправи на м'язи ніг є важливою складовою тренування, адже борець постійно працює ногами під час боротьби. Для цього необхідно, щоб зміцнити квадрицепси, сідниці та стегна, а також випади, які ефективно тренують не тільки м'язи ніг, а й покращують стабільність та баланс. Крім того, корисні вправи на

гомілки з невеликими обтяжками допомагають розвивати стабільність стоп, покращують гнучкість та силу літніх м'язів, що є ефективним для кращого контролю під час рухів, переміщення по килиму та виконання технічних прийомів у боротьбі [39,с.192].



Рис.13.Вправи на м'язи ніг

Для плечового пояса та рук важливо зміцнювати м'язи, які відповідають за стабільність під час різних захоплень і рухів. Для забезпечення цього лежачи для грудних м'язів і плечей, а також збільшення гантелей у сторони для тренування середніх пучків дельтоподібних м'язів. Вправи для біцепсів і трицепсів з невеликою вагою також важливі для розвитку сили руки, що необхідне для контролю над суперником під час боротьби.

Вправи для спини мають вирішальне значення, оскільки сильна спина дозволяє борцям утримувати правильну позицію та виконувати технічні елементи без зайвого навантаження на хребет. Для цього відбувається підтягування для розвитку верхньої частини спини і широких м'язів, тяга гантелей в нахилі для зміцнення середньої частини спини, а також вправляння для м'язів перекиду, які підвищують стійкість корпусу і допомагають зберегти правильну позицію під час боротьби [49, с.66].

Такі силові тренування повинні включати 3–4 підходи по 12–15 повторень для кожної вправи, забезпечуючи оптимальні навантаження для розвитку витривалості та сили без значного навантаження на м'язі.

Вправи для гнучкості та мобільності є важливою частиною програми реабілітації, потім вони допомагають покращити амплітуду рухів суглобів і зменшити ризик травм, особливо у суглобах, які активно впливають під час боротьби. Статичні розтяжки є основою цього етапу навчання. Вони включають махи ногами в різних напрямках, які допомагають розвинути гнучкість у тазостегнових суглобах і м'язах нижніх кінцівок.

Розтяжка спини також важлива для зменшення напруження в хребті та покращення рухливості в попереку та грудному відділі хребта. Це дозволяє уникнути ризику виникнення болю в спині, що може бути викликане перевантаженням або неправильним виконанням технічних елементів. Регулярні розтяжки спини також покращують кровообіг у міжхребцевих дисках, що сприяє їхньому здоров'ю та знижує ймовірність розвитку дегенеративних змін [44,с.102].

Фізіотерапевтичні процедури є важливою частиною програми реабілітації для борців вільного стилю, після чого вони допомагають значно скоротити час відновлення після травм і важких тренувальних навантажень, сприяючи швидкому зняттю болю, зменшенню запалення, покращенню кровообігу та зменшенню м'язових спазмів.

Вони також сприяють зменшенню втрати і відновленню нормальної функції суглобів і м'язових волокон. Ці процедури знижують ризик розвитку хронічних травм і забезпечують швидке повернення до активних тренувань, допомагаючи борцям відновити свою фізичну форму та підготуватися до подальших змагань. Важливо, що фізіотерапевтичні методи є його безпечними та ефективними інструментами для покращення загального стану спортсмена, підтримуючи оптимальний фізичний стан [61, с.77].

Магнітотерапія значно знижує інтенсивність болю та пошкоджень, покращує мікроциркуляцію та живлення тканин, що особливо важливо для відновлення пошкоджених м'язових волокон і суглобових структур. Вона також стимулює роботу лімфатичної системи, що сприяє виведенню токсинів і продуктів розпаду. Цей метод особливо корисний після мікротравм, розтягнення

або при лікуванні хворобливих запальних процесів, таких як тендиніт або бурсит, які можуть виникати через великі фізичні навантаження.

Завдяки здатності покращувати мікроциркуляцію, магнітотерапія також прискорює відновлення після інтенсивних тренувань або змагань, допомагаючи борцям швидше досягти повноцінних тренувань. Застосовувати цей метод можна як для активного лікування травми, так і для профілактики травми та перевантаження, що може виникнути в результаті великих фізичних навантажень або високої інтенсивності тренувальних сесій. Оскільки магнітотерапія не має значних побічних ефектів, її можна використовувати регулярно, щоб підтримувати організм у хорошій формі та зменшити ризик розвитку хворобливих захворювань [57, с.88].

Ультразвукова терапія - це важливий метод фізіотерапії, який використовує високочастотні звукові хвилі для глибокого прогріву тканини, що знаходиться в уражених зонах. Високочастотні звукові хвилі здатні проникнути глибоко в м'язи і сухожилля, стимулюючи кровообіг і прискорюючи процеси загоєння. Це дозволяє значно зменшити біль і остаточно, покращує постачання тканин киснем і поживними речовинами, що сприяє більш швидкому відновленню після травм або інтенсивних фізичних навантажень.

Ультразвукова терапія особливо ефективна при лікуванні мікротравм, таких як розтягнення, підвивихи, мікроскопічні розриви м'язів або зв'язок. Вона закінчується при також зміні запальних процесів, зокрема при тендинітах або бурситах, прискорюючи загоєння та зменшуючи зниження. Метод допомагає стимулюванню регенеративних процесів на клітинному рівні, що робить його надзвичайно корисним у відновленні після важких фізичних навантажень або травм, знижуючи ризик хронічних ускладнень [47, с.76].

Процедура є безболісною і раніше на певних ділянках тіла, де є необхідність стимулювати відновлення тканин. Перевага ультразвукової терапії впливає на її здатність до глибокого прогріву тканини без нагрівання поверхні шкіри, що дозволяє ефективно працювати з глибшими структурами, такими як м'язи і сухожилля.

Кріотерапія особливо корисна після інтенсивних тренувань, змагань або травм, коли організм потребує швидкої допомоги для відновлення. Якщо пошкоджені ділянки обробляються холодом, він знижує швидкість метаболічних процесів, що дозволяє тканинам загоюватися більш ефективно і знижує ймовірність подальшого пошкодження. Крім того, зменшує біль, м'язову напругу і спазми, що забезпечує більш комфортне відновлення і дозволяє борцям швидше працювати до тренувань і змагань [54].

Одним із найбільш розповсюджених методів є застосування льоду або холодних компресів на область м'язів або суглобів, що зазнали напруги або травми. Час впливу традиційно змінюється від 10 до 20 хвилин залежно від інтенсивності травми і локалізації болю. Після процесу кровообігу по завершенні пошкоджених ділянках поступово збільшується, що сприяє зниженню витрачених речовин та покращенню доставки кисню й живильних речовин до тканини, прискорюючи процес загоєння.

Кріотерапія є основним компонентом після важких фізичних навантажень, запобігає борцям швидше відновити м'язову функцію, зменшити білок і витік, а також знизити ризик розвитку запалених запальних захворювань, які можуть виникати через постійне навантаження.

Застосування таких фізіотерапевтичних процедур борцям підтримує свою фізичну форму, запобігає хронічним травмам, прискорює відновлення після важких тренувань і знижує ризик майбутніх захворювань. Тому ці методи є невід'ємною частиною комплексної реабілітації та догляду за спортсменами.

Масаж є кількома елементами реабілітації, які пошкоджують м'язову напругу, покращують кровообіг та прискорюють процеси виведення продуктів метаболізму з речовин. Регулярне використання масажу дозволяє борцям значно знизити ризик розвитку м'язових спазмів, втоми та травм, покращуючи загальний стан тіла і відновлення після фізичних навантажень. Масаж особливо корисний після важких тренувань або змагань, оскільки він сприяє відновленню м'язових волокон і зменшенню болю, дозволяючи проводити тренування з мінімальним часом відновлення [41,с.90].

Загальний масаж займає 15-20 хвилин, під час якого масажист обробляє основні групи м'язів, такі як м'язи спини, грудні м'язи, стегна та гомілки. Цей тип масажу посилює зняття загальної напруги, покращує кровообіг крові по всьому тілу і відновлює нормальну роботу м'язів після фізичних навантажень [55,56].

Сегментарний масаж робиться з акцентом на найбільш задіяні ділянки, такі як спина, плечовий пояс і стегна. Особливу увагу приділено місцям, де м'язи найбільш ефективні від напруги або травми, що сприяють зняттю локального напруження і покращують функцію цих ділянок тіла.

Загалом, масаж сприяє зняттю болю, виконує гнучкість м'язів, запобігає розвитку спазмів і прискорює процес відновлення після травми або інтенсивних тренувань. Регулярні сеанси масажу значно покращують фізичну форму борця, дозволяючи йому підтримувати високу працездатність та уникати травм.

Психологічна підтримка та дихальні техніки є важливою складовою частиною програми реабілітації та підготовки борців, після чого вони сприяють зниженню стресу, покращенню емоційного стану та збереженню мотивації під час інтенсивних тренувань або після травм.

Дихальні вправи спрямовані на покращення загального фізичного та психологічного стану. Одна з основної техніки — це контроль глибокого дихання, яке дозволяє знизити рівень стресу і заспокоїти нервову систему. Такі вправи включають часто повне вдихання через ніс, затримку дихання на кілька секунд, а потім повний видих через рот. Це не лише зняти напругу в тілі, а й порушити рівень тривожності, що важливо перед змаганнями або важкими тренуваннями. Глибоке дихання сприяє також покращенню концентрації, підвищенню енергійності та зменшенню м'язового напруження [50].

Техніка візуалізації є ще одним потужним інструментом психологічної підтримки, що використовує виявлення для досягнення реальних результатів. Уявлення себе на п'єдесталі, в момент перемоги або виконання складних технічних елементів спортсмену допоможе зміцнити віру в собі та підвищити рівень впевненості.

Це тренує психологічну стійкість, зменшує хвилювання перед кількістю подій та дозволяє підтримувати високий рівень мотивації. Візуалізація також уявить, як борець досягає своїх цілей, що забезпечують підготовленість до реальних умов і ситуацій на татамі.

Психологічна настройка є важливим аспектом підтримки мотивації та душевного балансу. Бесіди з тренером чи психологом допомагають спортсмену розібратися з емоціями, подолати внутрішні бар'єри, а також налаштуватися на майбутнє тренування та змагання.

Під час таких бесід можна обговорити переживання, труднощі, які сприяють під час відновлення після травми, або проаналізувати попередні помилки та досягнення, які дозволяють знайти оптимальні шляхи для подальшого розвитку. Психологічна підтримка дозволяє борцям зберегти мотивацію на високому рівні, залишитися зосередженими на своїх цілях і покращити самопочуття як під час відновлення, так і на етапі активних тренувань.

Отже, поєднання дихальних вправ, техніка візуалізації та психологічної настройки сприяє не тільки фізичному відновленню, але й покращенню психоемоційного стану борців, що в свою чергу забезпечує їхню здатність до ефективного тренування, справлятися з труднощами та досягати високих результатів.

Дієтичні рекомендації для борців вільного стилю спрямовані на забезпечення необхідними макро- та мікроелементами для відновлення після тренувань, підтримки оптимальної фізичної форми та запобігання виснаженню.

Білки є основним будівельним матеріалом для відновлення м'язової тканини після інтенсивних фізичних навантажень. Під час тренувань та змагань м'язи знають мікротравм, які потребують відновлення, а білок забезпечує цей процес. Борцям важливо споживати достатню кількість білка, щоб сприяти зростанню та відновленню м'язів, а також сприяти роботі імунної системи [52, с. 71].

До білка належать:

- м'ясо (яловичина, курка, індичка) - багате на амінокислоти, достатньо для відновлення м'язів;
- риба (лосось, тунець, тріска) - містить омега-3 жирні кислоти, які мають протизапальний ефект і сприяють швидкому загоєнню тканин;
- яйця - джерело високоякісного білка та вітамінів групи В, що підтримують енергетичні процеси в організмі;
- молочні продукти (молоко, йогурт, сир) — містять лише білок, а й кальцій, необхідний для здоров'я кісток, що важливо для спортсменів з великими фізичними навантаженнями.

Рекомендоване споживання білка для борців може варіюватися від 1,2 до 2,0 г на 1 кг маси тіла на день, залежно від інтенсивності тренувань та індивідуальних потреб.

Складні вуглеводи - це основне джерело енергії для організму, особливо при високих фізичних навантаженнях. Вони вільно засвоюються, забезпечуючи стабільний рівень енергії протягом тривалого часу, що важливо для спортсменів, які мають тривалі та інтенсивні тренування змагань.

До складних вуглеводів належать:

- рис - містить багато вуглеводів і є відмінним джерелом енергії для борців, особливо після тренувань для поповнення запасів глікогену в м'язах;
- гречка - багата на білок і клітковину, що сприяє загальному відчуттю ситості та стабільному рівню енергії;
- овес - один із найкращих джерел вуглеводів, він також містить корисні жири і клітковину, що підтримує підтримку енергії на високому рівні протягом дня.

Важливо збалансувати вуглеводи, щоб уникнути їх надлишку або дефіциту. Вони повинні бути достатніми для поповнення енергетичних запасів після тренувань і забезпечення оптимальної працездатності на наступному етапі тренувального процесу.

Мікроелементи та вітаміни мають велике значення для відновлення залишків після тренувань і запобігання дефіцитам, які можуть виникнути через

інтенсивне фізичне навантаження. Овочі та фрукти є багатими джерелами вітамінів та мінералів [68].

Овочі (переважно зелені листи, такі як шпинат, броколі, капуста) багаті на вітамін К, фолієву кислоту та магній, що допомагають відновленню м'язів та підтримують енергетичні процеси.

Фрукти (наприклад, апельсини, яблука, банани, ягоди) містять вітаміни С і Е, які мають антиоксидантні властивості, сприяють боротьбі з оксидативним стресом після фізичних навантажень і підтримують нормальний рівень електролітного балансу.

Правильне харчування є основою для ефективного відновлення борців вільного стилю, підвищення їхньої витривалості та сили, що дозволяє досягти високих результатів у спорті.

Ця програма сприяє швидкому відновленню борця після тренувань і змагань, знижує ризик травм і підтримує фізичну форму.

Висновок до другого розділу

Дослідження методів та організації програми фізкультурно-спортивної реабілітації для борців вільного стилю підтвердило ефективність комплексного та індивідуалізованого підходу до відновлення спортсменів після травми. Особливістю розробленої програми є її орієнтація на фізіологічні, психологічні та технічні потреби кожного борця, що дозволяє забезпечити повний процес відновлення та уникнути ризиків повторних травм.

Одним із ключових аспектів стало використання індивідуалізованих методів планування реабілітаційного процесу. Цей підхід дозволяє коригувати навантаження залежно від стану спортсмена, рівня відновлення та його особистих потреб. Такі методи, як аналіз наукової літератури, опитування, спостереження та фізичне тестування, сприяли створеній програмі, яка враховує не лише фізичні, але й психоемоційні аспекти реабілітації.

Програма включала спеціалізовані вправи для підвищення витривалості, сили, гнучкості та координації, що мають вирішальне значення у боротьбі. Наприклад, біг середньої інтенсивності, вправи з обтяженням, плавання та дихальні техніки були спрямовані на покращення фізичного стану без перевантаження. Важливим елементом стали вправи на гнучкість і мобільність, які дозволили зменшити ризик травм та підвищити технічні навички борців.

Фізіотерапевтичні методи, такі як магнітотерапія, ультразвукова терапія та кріотерапія, сприяли зниженню больових відчуттів, покращенню мікроциркуляції та прискоренню загоєння тканин. Застосування масажу дозволило знизити м'язову напругу, покращити кровообіг і загальний стан спортсменів.

Значну увагу приділено психологічній підтримці, зокрема дихальним вправам, технікою візуалізації та бесіда з тренером чи психологом. Ці методи допомогли спортсменам зберегти мотивацію, впевненість у власних силах і психологічну рівновагу.

Опитування, проведене серед борців вільного стилю, показало позитивний вплив розробленої програми на їх фізичний та емоційний стан. Більшість респондентів оцінили ефективність фізичних вправ як високу, сприймаючи значне покращення рухливості, зменшення больових відчуттів та підвищення технічних і тактичних навичок. Дані підтвердили, що реабілітаційна програма сприяла готовності спортсменів до активного повернення до тренувань і змагань.

Отже, результати дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до реабілітації спортсменів, що включає фізичні вправи, фізіотерапію, психологічну підтримку та індивідуальне планування. Програма довела свою ефективність у відновленні фізичних та психоемоційних функцій борців, мінімізувала ризики повторних травм та забезпечила їх конкурентоспроможність у спорті. Удосконалення таких програм має велике значення для подальшого розвитку спортивної реабілітації, підвищення результативності спортсменів і збереження їх здоров'я.

РОЗДІЛ 3. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛ

3.1. Профілактика травм у борців вільного стилю

Профілактика травм у борців вільного стилю є важливим аспектом тренувального процесу, оскільки цей вид спорту має високу ймовірність травматизму через інтенсивні фізичні навантаження, контактні боротьби та швидкі зміни положення тіла. Одним із ключових елементів профілактики є правильна техніка виконання прийомів, що дозволяє мінімізувати ризик отримання травм. Борці повинні приділяти велику увагу деталям виконання кожного руху, особливо коли йдеться про складні технічні елементи, що можуть бути потенційно небезпечними, якщо виконуються без правильної координації [13, с. 161].

Не менш важливими є регулярні розминки та заминки перед і після тренувань. Вони допомагають підготувати м'язи, суглоби та інші тканини до навантажень, а також сприяють кращому відновленню після інтенсивних тренувань або змагань. Розминка повинна включати загальнорозвиваючі вправи, а також спеціальні вправи на розтягування для зниження ймовірності виникнення м'язових розтягнень чи інших травм. Заминка після тренувань допомагає зменшити м'язову напругу і покращує кровообіг, що прискорює відновлення.

Ще одним важливим аспектом профілактики є зміцнення м'язів і суглобів, особливо в тих частинах тіла, які найбільше піддаються навантаженням під час боротьби. Спеціальні вправи на зміцнення м'язів плечового поясу, спини, ніг та черевного пресу дозволяють підвищити загальну фізичну підготовленість борця і знизити ризик травм. Важливою складовою є також тренування на гнучкість та координацію рухів, що допомагає спортсмену краще контролювати своє тіло під час боротьби.

Психологічна підготовка також є важливою складовою профілактики травм. Борець, який має високий рівень концентрації та зосередженості, здатний зменшити кількість помилок, які можуть призвести до травм. Крім того, психологічна підготовка дозволяє борцям краще справлятися з напругою під час змагань і тренувань, що знижує ризик стресових травм [12, с. 85].

Також важливою є роль тренера, який повинен контролювати правильність виконання вправ, своєчасно коригувати помилки в техніці та стежити за станом спортсмена. Професійний тренер також повинен уважно ставитися до відпочинку та відновлення, щоб уникнути перенавантажень і перевтоми, що може призвести до травм.

Отже, профілактика травм у борців вільного стилю вимагає комплексного підходу, включаючи правильну техніку, регулярну фізичну підготовку, розминку та заминку, а також психологічну підготовленість і нагляд досвідченого тренера. Такий підхід дозволяє значно знизити ризик травм і покращити загальну ефективність тренувань.

Профілактика травм у борців вільного стилю є одним із найважливіших аспектів їхнього тренувального процесу, оскільки цей вид спорту передбачає високий рівень фізичних навантажень, контакту між спортсменами та велику кількість елементів, які можуть бути небезпечними для здоров'я. У боротьбі постійно відбуваються різкі рухи, зміни позицій, інтенсивні силові навантаження, що збільшують ймовірність отримання травм, таких як розтягнення м'язів, вивихи, переломи або травми зв'язок. Однак ефективна профілактика травм дозволяє значно знизити їх кількість і тяжкість, а також підвищити загальну ефективність тренувань та змагань [16, с. 98].

Одним з основних елементів профілактики травм є правильна техніка виконання прийомів боротьби. Спортсмен повинен не лише вивчати техніку, а й постійно її вдосконалювати. Неправильне виконання технічних елементів може призвести до травм, як у самого спортсмена, так і у його суперника. Важливо, щоб борець не тільки володів необхідною технікою, а й постійно вдосконалював свої рухи через зворотний зв'язок з тренером і контроль за власними діями. Під

час навчання борець має опановувати всі основні прийоми і технічні елементи поступово, розпочинаючи з менш складних варіантів, щоб знизити ймовірність помилок у майбутньому.

Ще одним ключовим моментом є правильна фізична підготовка, яка включає розвиток сили, витривалості, гнучкості та координації. Для боротьби важливо не лише мати достатню фізичну силу, а й вміння правильно її використовувати. Наприклад, зміцнення м'язів, що відповідають за стабільність суглобів (особливо плечових і колінних), знижує ризик травмування. Зміцнення м'язів черевного пресу та спини допомагає утримувати правильну осанку і знижує навантаження на хребет, що є важливим для попередження травм спини.

Особлива увага повинна бути приділена розвитку гнучкості і рухливості суглобів. Тренування на розтягнення, йога та інші вправи на гнучкість дозволяють покращити амплітуду рухів і знизити ризик розтягнень або розривів м'язів. Гнучкість допомагає спортсмену швидше адаптуватися до змін позиції під час боротьби, запобігаючи травмам. До того ж, важливо працювати над координацією рухів, оскільки висока координація дозволяє борцю краще контролювати свої рухи та вчасно реагувати на дії суперника [17, с. 99].

Не менш важливим аспектом є тепловий режим організму. Розминка перед тренуваннями і змаганнями є важливим елементом, що дозволяє підготувати м'язи і суглоби до майбутніх навантажень. Під час розминки кровообіг активується, м'язи стають еластичнішими, а ризик травм зменшується. Розминка повинна включати загальнорозвиваючі вправи, а також спеціальні вправи для розігріву суглобів та м'язів, які активно задіяні під час боротьби. Важливо також пам'ятати про заминку після тренування, оскільки це допомагає зменшити м'язову напругу та сприяє більш швидкому відновленню.

Психологічний аспект тренувального процесу також не можна ігнорувати. Борець, який зберігає концентрацію та зібраність під час боротьби, здатен уникнути помилок, які можуть призвести до травм. Психологічна підготовка допомагає спортсмену контролювати стрес та напругу під час змагань і тренувань, що, в свою чергу, знижує ймовірність виникнення травм через

нервову напругу чи невпевненість у своїх силах. Своєчасна психологічна підтримка дозволяє спортсмену краще адаптуватися до труднощів, які можуть виникнути під час тренувального процесу.

У профілактиці травм велике значення має й роль тренера. Він має не тільки навчати борця техніці та тактиці, а й контролювати фізичну підготовленість спортсмена, стежити за станом його здоров'я, коригувати помилки в техніці та своєчасно враховувати індивідуальні особливості спортсмена. Тренер повинен бути уважним до сигналів, які подає організм борця, і вчасно реагувати на можливі ознаки перенавантаження чи втоми. Також важливо правильно розподіляти навантаження, щоб уникнути перевтоми, що може призвести до травм.

Не менш важливим є моніторинг здоров'я борців і регулярні медичні огляди. Спортсмен повинен проходити медичний огляд перед початком тренувань та змагань, а також періодично відвідувати лікаря для контролю стану своїх суглобів, м'язів і загального здоров'я. У разі отримання навіть незначної травми необхідно відразу звернутися за медичною допомогою, щоб уникнути ускладнень.

Профілактика травм у борців вільного стилю є надзвичайно важливим аспектом для забезпечення високої результативності, а також для збереження здоров'я спортсмена протягом його спортивної кар'єри. Вільна боротьба - це контактний вид спорту, де більшість прийомів здійснюється з використанням силових технік, що часто веде до значного фізичного навантаження на м'язи, суглоби, кістки та інші тканини організму. Оскільки більшість травм мають хронічний характер або стають ускладненнями після серйозних ушкоджень, їх профілактика є невід'ємною частиною тренувального процесу.

Основним принципом профілактики травм є розробка та застосування індивідуальних програм тренувань для кожного спортсмена. Це важливо, оскільки борці мають різні фізичні дані, технічні навички та особливості організму. Програмування тренувань дозволяє збалансувати навантаження і підвищити загальну витривалість, не перевантажуючи організм. Додавання в

тренувальний процес вправ на розвиток гнучкості, стабільності та балансування допомагає зменшити ризик виникнення травм, оскільки добре розвинені стабілізатори суглобів і м'язів сприяють контролю рухів і запобігають випадковим пошкодженням [19, с. 231].

Розминка, як частина тренувального процесу, має вирішальне значення для запобігання травмам. Вона повинна включати вправи для розігріву всіх груп м'язів, розтяжку, а також спеціальні динамічні вправи для активізації суглобів і підвищення еластичності тканин. Це знижує ризик розтягнень і розривів м'язів та зв'язок, допомагає забезпечити належний кровообіг у м'язах і зменшує шанси на виникнення травм під час виконання силових прийомів.

Кожен елемент тренування має бути розрахований так, щоб не створювати надмірного навантаження на певні ділянки тіла. Наприклад, для боротьби важливо підвищити гнучкість і міцність плечових суглобів, колін, ліктів і спини, оскільки саме ці ділянки найчастіше зазнають пошкоджень.

Значення психологічної підготовки не можна недооцінювати. Психологічний стан спортсмена безпосередньо впливає на його фізичну діяльність. Тривога, стрес і невпевненість у своїх силах можуть привести до неадекватної реакції в критичний момент і навіть стати причиною травм.

Також важливим є емоційний контроль - борець, який не в змозі справлятися з напругою чи емоційними переживаннями, може здійснити необдумані рухи, що підвищують ризик травм. Психологічна підтримка тренера і команди сприяє більш стабільному емоційному фону, знижує рівень стресу і допомагає спортсмену зберігати концентрацію та приймати правильні рішення на килимі.

Одним з найважливіших етапів профілактики травм є навчання борців правильній техніці виконання технічних прийомів. Від цього залежить не лише ефективність боротьби, а й безпека спортсмена під час змагань та тренувань. Борці повинні знати та вміти здійснювати прийоми так, щоб уникнути надмірних навантажень на суглоби і м'язи. Це включає вивчення правильного падіння, розподілу ваги під час виконання різних прийомів, контролю за рухами під час

захватів та підсічок. Крім того, борець повинен вміти грамотно адаптувати техніку під різні умови і реакції суперника, щоб уникати травм [21, с. 15].

Ще один важливий аспект - це розробка і реалізація програм для відновлення після травм. У разі пошкоджень, навіть незначних, важливо своєчасно звертатися за медичною допомогою. Часова пауза в тренуваннях і змаганнях після травми має бути оптимальною, щоб не посилити ушкодження і не допустити розвитку хронічних захворювань.

Важливою є також рання реабілітація після травм, оскільки це дає змогу швидше відновити рухливість і силу, а також зменшити ймовірність повторних травм у майбутньому. У відновному періоді важливими є фізіотерапевтичні процедури, масажі, корекція навантажень та вправи на зміцнення травмованих частин тіла.

Для профілактики травм важливим є регулярне спостереження за фізичним станом борця. Після кожного тренування необхідно контролювати рівень втоми, стежити за тим, чи не з'являються болі в м'язах, суглобах або спині. Важливо своєчасно усувати дискомфорт або занепокоєння щодо здоров'я спортсмена, оскільки ігнорування навіть незначних симптомів може призвести до серйозних травм у майбутньому.

Водночас велике значення мають правильний вибір екіпіровки та забезпечення безпеки на тренуваннях та змаганнях. Спеціально розроблені для борців капи для захисту зубів, налокітники, наколінники, ортопедичне взуття і захисні манжети допомагають мінімізувати ризик отримання травм, особливо в разі падінь, контактів або невдалих рухів. Важливо, щоб спортивне обладнання було високоякісним і відповідало індивідуальним вимогам кожного спортсмена.

В результаті ефективна профілактика травм у борців вільного стилю включає в себе комплексний підхід, що охоплює правильне навчання техніці, фізичну підготовку, психологічну стабільність, медичний контроль, а також профілактичні заходи на кожному етапі тренувального процесу. Це дозволяє не тільки знизити ризик травм, а й забезпечити стабільну спортивну кар'єру та високі результати в змаганнях [18, с. 348].

Профілактика травм у борців вільного стилю є критично важливим аспектом для забезпечення не лише фізичної здоров'я спортсмена, але й довготривалого успіху в його спортивній кар'єрі. Вільна боротьба - це контактний вид спорту, в якому переважають фізичні зусилля, що сприяють високому рівню навантаження на організм. Оскільки спортсмен може перебувати в постійних умовах напружених та агресивних зіткнень, ризик травм є значним, і тому надзвичайно важливо своєчасно вжити заходів для їх профілактики.

Однією з основних стратегій у профілактиці травм є оптимізація навантажень під час тренувального процесу. Завдяки правильно підбраному тренувальному плану, що враховує як фізичну підготовленість, так і індивідуальні особливості кожного спортсмена, можна мінімізувати ризик перенавантажень, що часто стають причиною травм. У цій ситуації допомагає прогресивна система тренувань, де рівень складності та інтенсивності тренувань поступово збільшується, забезпечуючи таким чином адаптацію організму до навантажень [20, с. 12].

Важливою частиною профілактики є робота над зміцненням м'язів і суглобів, особливо тих, що найчастіше піддаються навантаженню під час боротьби. Це стосується м'язів спини, плечового пояса, стегон і колін. Для цього застосовуються спеціальні вправи, спрямовані на розвиток сили і витривалості цих груп м'язів, що дозволяє зменшити навантаження на суглоби, а отже — і ймовірність їх пошкодження. Зокрема, під час тренувань борець повинен активно працювати над гнучкістю і міцністю зв'язок та суглобів, оскільки багато травм є результатом недостатньої гнучкості або нестабільності суглобів.

Одним із важливих аспектів профілактики травм є правильна розминка і заминка. Перед початком тренування важливо провести розминку, що включає динамічні вправи для активізації кровообігу, розтягування м'язів і підготовки суглобів до високих навантажень. Тренування без належної розминки може призвести до пошкоджень м'язових тканин, зв'язок та сухожил'я через різке навантаження. Заминка ж після тренування допомагає зняти напругу з м'язів, відновити їх еластичність і знизити ризик розвитку м'язових спазмів і болю.

Ще одним важливим чинником є технічна підготовка борців. Вільна боротьба включає велику кількість різноманітних прийомів, де важливо мати не лише фізичну силу, а й точність рухів. Невірне виконання техніки може спричинити травми як для спортсмена, так і для його суперника. Тому велике значення має правильно поставлена техніка боротьби, яка допомагає мінімізувати навантаження на суглоби і м'язи під час виконання прийомів. Зокрема, правильне падіння або захист під час виконання атакуючого прийому дозволяють зменшити ризик ушкоджень [25, с. 24; 33, с.85].

Величезне значення в профілактиці травм має також психологічна підготовка. Борці, які можуть контролювати свої емоції, здатні краще реагувати на зміну обставин під час бою, уникати надмірного напруження і мати спокійний розум, що дозволяє приймати більш обґрунтовані і безпечні рішення на килимі. Емоційний стрес або страх можуть призвести до помилок, а також до фізичних проблем, оскільки вони підвищують рівень напруги у м'язах, що, в свою чергу, збільшує ймовірність травм.

Крім того, важливою є постійна медична підтримка та спостереження за станом спортсмена. Регулярні медичні огляди та обстеження дають можливість виявити будь-які потенційні проблеми на ранніх стадіях і зменшити ймовірність серйозних травм у майбутньому. Якщо спортсмен відчуває болі або дискомфорт під час тренувань, важливо своєчасно звернутися до лікаря, щоб уникнути подальших ускладнень. Ігнорування навіть незначних болів може призвести до хронічних травм, що значно ускладнюють подальше заняття спортом.

Зокрема, травми колін, плечей та спини є одними з найпоширеніших серед борців. Для зменшення навантаження на ці частини тіла використовуються спеціальні наколінники та налокітники, які фіксують суглоби, запобігаючи їх перенавантаженню та захищаючи від механічних пошкоджень під час боротьби. Крім того, важливо стежити за рівнем фізичної підготовленості спортсмена, щоб уникати надмірних навантажень, що можуть призвести до травм. Зокрема, слід звертати увагу на загальну витривалість і на підготовленість організму до великих фізичних зусиль [34, с.650].

Не менш важливим є забезпечення належних умов для тренувань. Це стосується не лише тренувальних майданчиків, які повинні бути безпечними і відповідати стандартам, але й екіпіровки спортсмена. Використання спеціального взуття, яке знижує навантаження на ноги і дає хорошу стабільність на килимі, а також інших елементів спортивної амуніції, є необхідним для зменшення травматизму.

Для досягнення ефективної профілактики травм у борців вільного стилю важливо також розуміти, як фактори зовнішнього середовища можуть впливати на їх здоров'я. Наприклад, погодні умови можуть суттєво вплинути на тренування, особливо якщо спортсмен займається на відкритих майданчиках. Низькі температури можуть викликати спазми м'язів, тому важливо, щоб борці мали можливість тренуватися в комфортних умовах, де є тепло і захист від несприятливих зовнішніх факторів. Окрім цього, спортивні майданчики повинні бути безпечними і добре підготовленими для боротьби: покриття повинно бути м'яким і амортизуючим, щоб зменшити ймовірність травм при падіннях, а також мати належну гігієну.

Велика увага повинна приділятися також загальній фізичній підготовці борців. Вільна боротьба є вимогливим видом спорту, тому для уникнення травм борцям необхідно активно працювати не лише над розвитком силових показників, а й над кардіо-витривалістю, гнучкістю та координацією рухів. Наприклад, тренування з вправами на координацію, баланс і швидкість реакції дозволяють спортсменам швидко адаптуватися до змін у ситуаціях під час поєдинку, що зменшує ймовірність помилок і, відповідно, травм. Мобільність та гнучкість суглобів також є важливим фактором у профілактиці травм, оскільки допомагає уникати перевантажень та підтримувати правильну техніку рухів.

Фізична реабілітація і відновлення після травм є важливими складовими частинами в процесі профілактики. Навіть після того, як травма була вилікувана, необхідно проводити відновлювальні тренування, щоб повернути спортсмена до нормального рівня фізичної активності без ризику повторного пошкодження. Це включає в себе техніки розтягування, зміцнення м'язів і м'яку аеробну

активність для відновлення кровообігу в пошкоджених ділянках.

Важливим аспектом є також психоемоційне відновлення спортсмена після травми, оскільки психологічний стан може мати значний вплив на здатність до повернення в спорт. Ретельне відновлення дозволяє не лише повернутися до звичного рівня, а й зменшити ризик повторних травм, пов'язаних з недостатньою адаптацією організму після травм [23, с.86] .

У контексті профілактики травм, важливе значення має правильне харчування та режим сну спортсмена. Недостатнє харчування або неповноцінний режим сну можуть стати чинниками, що збільшують ризик травм, оскільки відсутність необхідних вітамінів і мінералів призводить до погіршення стану зв'язок і суглобів, а відсутність відновлення через недосипання знижує фізичну витривалість і концентрацію під час тренувань. Забезпечення правильного харчування з великою кількістю білків, вуглеводів, вітамінів і мінералів, зокрема кальцію і вітаміну D, які важливі для здоров'я кісток і суглобів, а також збалансований режим сну, допомагають підтримувати оптимальний рівень здоров'я спортсмена.

Значення має також індивідуальна адаптація тренувального процесу до фізичних можливостей борця. Кожен спортсмен має свої унікальні фізіологічні особливості, тому програма тренувань повинна враховувати як стан здоров'я, так і індивідуальні потреби, наприклад, рівень сили, гнучкості, кардіо витривалості та технічних навичок. Це дозволяє ефективно коригувати тренування для кожного спортсмена, знижуючи ризик перенавантажень і травм, а також підвищуючи загальну ефективність процесу.

Також важливу роль відіграють використання сучасних спортивних технологій для профілактики травм. Використання відеоаналітики для оцінки техніки боротьби дає змогу виявити потенційно небезпечні моменти, які можуть призвести до травм. Застосування спеціальних датчиків і портативних пристроїв для моніторингу фізичного стану спортсмена дозволяє отримувати дані про його рухову активність, витривалість, навантаження на суглоби та м'язи, що дає можливість коригувати тренувальний процес і попереджати перевантаження.

Нарешті, не можна забувати і про важливість соціальної підтримки борців. Сприятлива атмосфера в команді, належне взаєморозуміння між тренером і спортсменом дозволяють знизити психологічне навантаження, яке також може бути причиною травм. Високий рівень стресу і емоційного перенапруження може призвести до погіршення результатів та підвищення травматизму, тому необхідно підтримувати позитивну емоційну атмосферу в тренувальному процесі, де кожен спортсмен може звернутися за допомогою до тренера чи колег у разі необхідності [22, с. 24].

У результаті, ефективна профілактика травм у борців вільного стилю включає комплексний підхід, що об'єднує фізичні, технічні, психологічні, медичні і соціальні аспекти. Здоров'я спортсмена і його тривала спортивна кар'єра напряму залежить від того, наскільки зважено і відповідально підходять до профілактики травм, враховуючи всі чинники, які можуть впливати на його стан.

3.2.Рекомендаційні розробки механізмів фізкультурно-спортивної реабілітації для борців вільного стилю

Сучасні технології змінюють важливу роль у фізкультурно-спортивній реабілітації борців вільного стилю, зокрема за рахунок використання фітнес-трекерів, мобільних додатків та інших інноваційних інструментів. Ця технологія дозволяє тренерам та спортсменам забезпечити ефективний моніторинг фізичних показників у реальному часі, що є критичним місцем для корекції тренувального навантаження і дає можливість розвивати більш точний та індивідуальний підхід до реабілітації та підготовки. Важливо зазначити, що сучасні інструменти не лише покращують якість відновлення після травми, але й сприяють підвищенню загальної ефективності тренувального процесу [30, с. 86].

Одним із основних інструментів для моніторингу фізичного стану спортсмена є фітнес-трекери, які приносяться на зап'ясті або тілі. Ці пристрої здатні відстежувати широкий спектр фізичних параметрів, таких як частота серцевих скорочень, рівень активності, кількість спалених калорій, якість сну, а

також інші важливі показники, які є основою для коригування тренувальних навантажень. Завдяки цим даним можна в режимі реального часу коригувати інтенсивність тренувань, що є значним числом під час реабілітації після травми.

Моніторинг фізичних показників дає можливість тренерам швидко оцінювати стан спортсмена і своєчасно вносити зміни в план відновлення, запобігаючи можливим перевантаженням чи швидким навантаженням на ті чи інші групи м'язів. Якщо фітнес-трекери реєструють такі ознаки, як підвищення частоти серцевих скорочень або зниження якості сну, це може бути сигналом про необхідність зменшення навантаження або додавання більше часу на відпочинок. Це дозволяє забезпечити індивідуалізований підхід до реабілітації, сприяючи більш швидкому відновленню спортсмена та мінімізуючи ризик рецидивів травм.

Завдяки здатності фітнес-трекерів у реальному часі закріпити зміни у фізичному стані спортсмена, тренери можуть періодично коригувати план тренувань, адаптуючи його до поточного стану здоров'я борця. Це важливий елемент не тільки для прискореного відновлення, але й для запобігання розвитку хронічних травм, які можуть виникнути через неправильне відновлення або важке навантаження [27, с. 42].

Ще одним інструментом для ефективної реабілітації є мобільні додатки, розроблені спеціально для спортсменів. Ці додатки дозволяють вести детальніші щоденні тренування, в яких фіксуються важливі аспекти тренувального процесу, такі як інтенсивність, обсяг навантаження, відчуття спортсмена, частота тренувань та інші показники. Зібрані дані допомагають тренерам оцінювати прогрес та випадково носити корективи в плані реабілітації, з результатами фізичних можливостей спортсмена.

Мобільні додатки також здатні інтегрувати дані з різних пристроїв, зокрема біомеханічних датчиків. Це дозволяє не лише контролювати фізичний стан спортсмена, але й отримувати точні дані про технічні аспекти його рухів. Наприклад, такі датчики можуть фіксувати кути виконання прийомів, швидкість рухів, а також розподіл сили навантаження на певні м'язи. Це дає можливість тренерам детально аналізувати техніку і, при необхідності, коригувати її, щоб

уникнути травм, які можуть виникнути через неправильне виконання технічних елементів [28, с. 6].

Технологія біомеханічного аналізу рухів дає можливість виявити навіть незначні відхилення від ідеальної техніки виконання прийомів, які можуть призвести до перенавантаження або травми. Таким чином, за допомогою мобільних додатків та біомеханічних датчиків тренери можуть коригувати технічні помилки ще до того, як вони призведуть до серйозних травм. Це особливо важливо для борців вільного стилю, де кожен рух має велике значення і може вплинути на результати змагань.

Інтеграція різноманітних технологій дає можливість створити більш персоналізовані програми реабілітації для борців вільного стилю. Завдяки використанню фітнес-трекерів, мобільних додатків та біомеханічних датчиків, тренери можуть постійно відстежувати не тільки фізичний стан спортсмена, але й його технічну підготовку. Це дає можливість мати точне коригування в процесі тренувань, враховуючи як фізіологічні, так і технічні аспекти.

Таке поєднання новітніх технологій і науково обґрунтована методика тренувань дозволяє тренерам створювати програми відновлення, які максимально відповідають індивідуальним потребам кожного борця. Наприклад, якщо у спортсмена спостерігається підвищена частота серцевих скорочень або зниження якості сну після тренувань, це може свідчити про перенавантаження. У цьому випадку програма реабілітації може бути адаптована до поточного фізичного стану спортсмена, зменшуючи навантаження на певні групи м'язів або змінюючи розподіл відпочинку та тренувань. [29, с. 179].

Завдяки цьому процесу реабілітації стає більш адаптованим і ефективним, кожен спортсмен може самостійно відслідковувати свій стан і вносити корективи в план тренувань. Це дозволяє значно прискорити процес відновлення і, водночас, підвищити рівень фізичної підготовки спортсмена, що є успіхом для досягнення високих результатів на змаганнях.

Таким чином, використання сучасних технологій процесу реабілітації борців вільного стилю з'являються нові можливості. Фітнес-трекери, мобільні

додатки та біомеханічні датчики дозволяють тренерам та спортсменам забезпечити моніторинг фізичних і технічних показників у реальному часі, що дає можливість точно коригувати тренувальні навантаження та адаптувати реабілітаційний процес до індивідуальних потреб борця. [37, с. 86].

Ці технології сприяють не тільки швидкому відновленню після травми, але й знижують ризик повторних травм, що є успішною для тривалої та успішної спортивної кар'єри. Поєднання інноваційних технологій і науково обґрунтованих методик тренувань дозволяє досягти високих результатів, знижуючи навантаження на організм і забезпечуючи безпечний процес реабілітації та підготовки.

3.3. Методика оцінки ефективності програми фізкультурно-спортивної реабілітації для борців вільного стилю

Методика оцінки ефективності реабілітаційних програм для борців вільного стилю є багатограним процесом, що охоплює оцінку фізичних, психологічних, функціональних і технічних аспектів відновлення. Ця тема є надзвичайно актуальною, оскільки борці піддаються інтенсивним навантаженням і частим травмам, які впливають на їхню здатність змагатися та підтримувати високий рівень фізичної форми.

Успішне повернення спортсмена до змагальної діяльності можливе лише за умови обґрунтованого підходу до реабілітаційного процесу та ефективної оцінки його результатів. Для цього застосовуються різноманітні методи та інструменти, що дозволяють відстежувати прогрес, коригувати програму і визначати, наскільки борець готовий до повернення на професійний рівень [53, с. 14; 69, с. 8].

Оцінка ефективності реабілітаційних програм повинна враховувати основні параметри, що впливають на фізичний стан борця, включаючи силу, витривалість, координацію, гнучкість і швидкість реакції. Ці фактори є критичними для повернення спортсмена до змагань на високому рівні. Важливо, щоб реабілітаційна програма не лише сприяла відновленню цих параметрів, а й

знижувала ризик повторного травмування, що є однією з основних загроз для спортивної кар'єри борця [22,с.88].

Для вимірювання фізичних показників часто використовуються м'язові тести, що дозволяють оцінити силу та витривалість конкретних м'язових груп. Також застосовуються тести на гнучкість, амплітуду рухів та стійкість, які допомагають визначити, наскільки спортсмен готовий до інтенсивних навантажень, притаманних боротьбі.

Значну роль у процесі оцінки ефективності реабілітації відіграє і психологічна складова. Боротьба є високоінтенсивним спортом, що потребує не лише фізичної, а й психологічної витривалості. Після травми спортсмени часто стикаються з психологічними бар'єрами, такими як страх повторної травми або втрата мотивації. Психологічне тестування може включати оцінку рівня мотивації, подолання страху, стресостійкості та емоційної стабільності. Підтримка психологічного стану спортсмена є важливою складовою ефективною реабілітації, оскільки від цього залежить його готовність повертатися до змагань і максимально викладатися на тренуваннях.

Функціональні тести є важливою складовою оцінки ефективності реабілітаційних програм, оскільки вони дозволяють визначити, наскільки добре спортсмен здатний виконувати рухи, характерні для його виду спорту. Для борців вільного стилю, у яких рухи часто є вибуховими і складно координованими, такі тести можуть включати оцінку здатності підтримувати баланс, стійкість і виконувати рухи з високою амплітудою. Ці тести дозволяють виявити можливі функціональні обмеження і коригувати реабілітаційну програму для їх подолання. Наприклад, тест на одностороннє стояння або координаційні вправи допомагають оцінити здатність борця виконувати специфічні для боротьби рухи, мінімізуючи ризик повторного травмування [58, с. 18].

Для всебічного аналізу прогресу спортсмена у реабілітаційному процесі важливо використовувати об'єктивні дані, такі як біомеханічні показники, вимірювання рухливості суглобів, силових характеристик та стану м'язів. Використання спеціальних приладів, таких як динамометри, інклінометри,

кардіомонітори та електроміографи, дозволяє отримати точні дані про стан організму спортсмена і оцінити, наскільки ефективно він відновлюється після травми. Наприклад, динамометрія може використовуватися для оцінки сили м'язів та їх витривалості, а електроміографія – для вивчення нервово-м'язової координації та активації м'язів під час виконання специфічних рухів.

Ключовим аспектом методики оцінки ефективності є моніторинг рівня фізичних навантажень. Для борців, які повертаються до змагального рівня після травми, критично важливим є контроль інтенсивності та обсягу тренувальних навантажень, щоб уникнути ризику перенапруження та повторного травмування.

Кардіомоніторинг та контроль за показниками кровообігу дозволяють визначити оптимальний рівень навантажень і налаштувати програму реабілітації відповідно до можливостей спортсмена на кожному етапі його відновлення. Такий підхід допомагає уникнути надмірного навантаження, яке може негативно позначитися на стані опорно-рухового апарату борця [81, с. 455].

Одним з найважливіших показників ефективності реабілітаційної програми є порівняння досягнутих результатів з початковими даними до початку реабілітації. Регулярні вимірювання всіх ключових параметрів дозволяють оцінити динаміку відновлення і визначити, наскільки швидко і ефективно спортсмен повертається до своєї спортивної форми. Це також допомагає виявити слабкі місця програми, які потребують додаткової уваги чи корекції.

Інтеграція результатів усіх вимірювань, тестів та спостережень дозволяє отримати цілісну картину стану спортсмена і визначити його готовність до повернення до повноцінної змагальної діяльності.

Для повноцінного відновлення борця вільного стилю після травми важливо забезпечити комплексний підхід, що включає аналіз фізичних, функціональних, психологічних і технічних параметрів. Кожен із цих аспектів має вирішальне значення для загальної ефективності реабілітаційної програми, адже борці вільного стилю стикаються з постійними високими фізичними навантаженнями і значним рівнем травматизму. Саме тому методика оцінки ефективності

реабілітації повинна враховувати всі ці аспекти для забезпечення успішного повернення спортсмена до змагань [56, с. 2; 79, с.56].

Ефективна реабілітаційна програма передбачає встановлення чітких і досяжних цілей на кожному етапі відновлення. На початкових етапах основною метою є зниження больового синдрому, зменшення набряку та покращення рухливості ушкоджених суглобів чи м'язів. Для цього застосовуються різні методи фізіотерапії, такі як холодові процедури, електростимуляція та масаж, що сприяють зниженню симптомів травми та підготовці до активнішої реабілітації. З часом акцент зміщується на відновлення сили, витривалості та координації. На цьому етапі оцінюються зрушення у фізичних параметрах, що досягаються завдяки індивідуальним тренувальним планам, розробленим з урахуванням особливостей борця.

Успішна методика оцінки ефективності реабілітаційних програм включає регулярне тестування та фіксування показників, що дозволяє моніторити стан спортсмена і своєчасно вносити зміни в план відновлення. Наприклад, тести на швидкість реакції допомагають відстежити, як швидко спортсмен реагує на зовнішні подразники, що є критично важливим для борців, які працюють у швидкісних, інтенсивних ситуаціях. Оцінка сили м'язів і витривалості, як, наприклад, здатність утримувати певні пози чи виконувати повторювані рухи, дає можливість відстежити динаміку відновлення основних фізичних показників [78, 83, с.145] .

Методика оцінки ефективності також враховує специфіку рухів у вільній боротьбі, яка включає часті підйоми, кидки і вибухові дії. Оцінка технічних навичок проводиться за допомогою аналізу відео, тренерських спостережень та спеціальних технічних тестів, які допомагають оцінити, наскільки борець зберігає правильну техніку і контроль над своїм тілом після відновлення. Це особливо важливо, оскільки помилки в техніці можуть призвести до повторних травм і знижують ефективність боротьби.

Особливого значення у відновленні спортсменів має мультидисциплінарний підхід, де реабілітаційний процес включає співпрацю фізіотерапевтів,

спортивних лікарів, тренерів і психологів. Внесок кожного з фахівців дозволяє не лише забезпечити фізичне відновлення спортсмена, а й розв'язати психологічні проблеми, які виникають після травми. Наприклад, страх перед повторним травмуванням може значно знизити ефективність тренувань та виступів борця. Психологічна підтримка допомагає спортсменам подолати такі бар'єри і відновити впевненість у своїх силах, що є важливою умовою для повноцінного повернення до змагань [89, с. 325].

Ефективність реабілітаційної програми оцінюється також на основі порівняння часу відновлення з еталонними показниками для даного типу травм. Якщо борець показує більш швидкі темпи відновлення, це свідчить про ефективність обраного підходу. Проте, занадто швидке повернення до змагань без відповідної підготовки може стати причиною повторного травмування, тому важливо дотримуватися оптимального темпу відновлення.

Ще одним важливим елементом методики є використання інструментів для вимірювання біомеханічних характеристик тіла, таких як стабілографи для оцінки рівноваги та електроміографи для аналізу активності м'язів. Ці інструменти дозволяють отримати точні дані про стан опорно-рухового апарату борця, що є основою для оцінки ефективності реабілітаційної програми. Наприклад, стабілографічні тести допомагають оцінити здатність борця підтримувати стійкість під час складних рухів, що є важливим аспектом боротьби [91, с.56].

Таким чином, методика оцінки ефективності реабілітаційних програм для борців вільного стилю є комплексною і багатоаспектною. Вона охоплює фізичні, психологічні, функціональні та технічні аспекти, що забезпечують відновлення борця до рівня, необхідного для професійних змагань. Такий підхід дозволяє створити індивідуалізовані програми, які враховують всі потреби спортсмена, а регулярний моніторинг результатів і корекція програми на основі отриманих даних дозволяють досягти оптимальних результатів у відновленні функцій спортсмена.

Додатковий аспект у методиці оцінки ефективності реабілітаційних програм для борців вільного стилю полягає в аналізі динаміки відновлення, що базується на детальних спостереженнях і об'єктивних показниках, таких як рівень болю, рухливість у суглобах, відчуття стійкості та балансування. Кожен етап реабілітації має свої специфічні вимоги й особливості, які потрібно враховувати при оцінці ефективності відновлення [86, с. 245; 92, с. 258].

Спостереження за динамікою відновлення також включає тести на гнучкість та еластичність м'язів, що є важливими показниками, оскільки борці часто піддають свої м'язи значному навантаженню. Оцінка еластичності м'язових волокон і рівня їх розслаблення після виконання силових вправ дозволяє визначити, наскільки м'язи готові витримувати майбутні навантаження. Якщо результати тестів показують недостатню еластичність або стійкість, програму корегують, додаючи додаткові вправи для розтягування чи релаксації м'язів [61; 85, с. 357] .

Психологічний аспект у процесі відновлення борців є не менш важливим. Часто після серйозних травм борці можуть відчувати невпевненість і страх перед виконанням деяких рухів, що знижує якість їхньої техніки і може спричинити повторне травмування. Для оцінки ефективності психологічної складової реабілітаційної програми використовуються опитування, які дозволяють оцінити психологічний стан борця, його готовність до змагань та рівень мотивації. Психологічні тести і бесіди з психологом допомагають спортсменам подолати ці бар'єри, підвищують їхню впевненість та допомагають повернути мотивацію.

Для борців вільного стилю також важливим є розвиток координації та рівноваги, оскільки під час поєдинків їм часто доводиться здійснювати раптові рухи, щоб уникнути атак супротивника. Методика оцінки ефективності реабілітації в цьому випадку включає тестування на координацію рухів і контроль над положенням тіла.

Використання спеціалізованих пристроїв, таких як балансувальні платформи, дозволяє виміряти, наскільки ефективно спортсмен може контролювати своє тіло після реабілітаційного курсу. Це не лише допомагає

оцінити його готовність до повернення на змагання, але й знижує ризик повторних травм завдяки відновленню основних функцій опорно-рухової системи [60; 70] .

Для отримання об'єктивних результатів оцінки ефективності реабілітаційної програми рекомендується проводити регулярні медичні обстеження та лабораторні тести, що включають аналіз крові для виявлення рівня запалення та стану м'язових волокон. Такий підхід допомагає відслідковувати прогрес у фізичному стані спортсмена та дозволяє вчасно вносити корективи в програму для досягнення оптимального результату.

Також важливим аспектом є використання відеоаналізу для відстеження змін у техніці виконання рухів після травми. Цей підхід дає можливість порівнювати рухи борця до і після травми, визначати, які елементи рухів потребують вдосконалення, та оцінювати, як травма вплинула на його здатність контролювати техніку. Відеоаналіз дозволяє тренерам і реабілітологам наочно бачити прогрес і працювати над точковими недоліками, що можуть призвести до повторного травмування[18, с.67].

Реабілітаційні програми для борців вільного стилю також включають вправи для підвищення швидкості реакції, яка є важливим компонентом цього виду спорту. Після травми швидкість реакції може бути знижена через страх перед травмуванням, зміни в техніці або фізичний дискомфорт. Для оцінки цього параметру проводяться спеціальні тести на реакцію, які допомагають визначити рівень готовності борця до швидкого реагування на дії супротивника [59, с.123] .

Важливо також враховувати фактор адаптації до навантажень, які борець зможе витримувати після завершення реабілітації. Тому до кінця курсу реабілітації необхідно поступово збільшувати навантаження, щоб підготувати організм спортсмена до високих інтенсивностей, які очікують його під час тренувань і змагань.

Ефективність такої адаптації оцінюється за показниками сили, витривалості та гнучкості, які вимірюються на кожному етапі реабілітації для виявлення рівня прогресу та фізичної готовності борця.

Важливою складовою є також профілактичні заходи, які впроваджуються наприкінці реабілітаційної програми з метою запобігання повторним травмам. Вони включають спеціалізовані вправи на укріплення м'язів та зв'язок, які найчастіше травмуються у борців, а також рекомендації щодо правильної техніки виконання прийомів, щоб уникнути перевантаження. Ефективність таких профілактичних заходів оцінюється за зменшенням ризику повторних травм і збільшенням стабільності опорно-рухового апарату борця [75, с.455; 88, с.124] .

Таким чином, методика оцінки ефективності реабілітаційних програм для борців вільного стилю є багатоаспектною і комплексною. Вона дозволяє враховувати індивідуальні потреби кожного спортсмена, адаптувати реабілітаційну програму до конкретних завдань і постійно контролювати динаміку відновлення. Ефективний контроль за показниками фізичної, психологічної та функціональної підготовки сприяє підвищенню якості реабілітації та зменшенню ризику повторних травм, що дозволяє борцям повернутися до високого рівня спортивних досягнень.

Висновки до третього розділу

Сучасні дослідження у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації борців вільного стилю демонструють значний прогрес у розробці інноваційних та комплексних підходів до відновлення спортсменів. Зважаючи на специфіку цього виду спорту, що супроводжується високими фізичними і психологічними навантаженнями, основна мета реабілітації полягає не лише у відновленні фізичної форми, а й у забезпеченні готовності до змагань на найвищому рівні.

Одним із головних принципів реабілітації є системний підхід, який враховує медичні, фізіологічні, психологічні та педагогічні аспекти. Сучасні реабілітаційні програми орієнтовані на індивідуальні особливості кожного спортсмена: від діагностики стану до повного функціонального відновлення. Такий підхід допомагає мінімізувати наслідки травм, рівень фізичної підготовки та психологічний стан спортсмена, створюючи максимально ефективний план відновлення.

Фізичне відновлення для борців вільного стилю спрямоване на поступове відновлення таких ключових параметрів, як сила, витривалість, координація та гнучкість. На початкових етапах основна увага приділяється зменшенню болю і запобіганню атрофії м'язів за допомогою пасивних вправ, фізіотерапії та масажу.

На подальших етапах навантаження поступово збільшується, включаючи спеціалізовані вправи, адаптовані до потреб борця. Силові тренування, вправи для відновлення балансу та координації, а також програми адаптації до тренувальних навантажень сприяють безпечному поверненню спортсменів до активної діяльності.

Психологічна реабілітація є не менш важливою складовою. Травми часто супроводжуються емоційним стресом, страхом перед повторним пошкодженням та втратою мотивації. Для подолання цих труднощів застосовуються сучасні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, релаксаційні техніки, групові та індивідуальні консультації. Ці методи допомагають спортсменам подолати страхи, відновити впевненість у своїх силах і мотивацію до подальших досягнень.

Інноваційні технології відіграють важливу роль у сучасній реабілітації. Фітнес-трекери, мобільні додатки та біомеханічний аналіз дозволяють не лише відстежувати стан спортсмена в реальному часі, але й оперативно коригувати план відновлення на основі отриманих даних. Наприклад, біомеханічні датчики можуть виявляти технічні помилки, які можуть призвести до травм, і виправляти їх до початку серйозних навантажень.

Сучасні дослідження у сфері спортивної реабілітації значно акцентують увагу на профілактиці травм як на важливому компоненті збереження здоров'я спортсменів і підвищення їхньої спортивної ефективності. Профілактичні програми розробляються комплексно, із залученням міждисциплінарного підходу, що враховує фізичні, технічні та психологічні аспекти підготовки спортсменів.

Розвиток гнучкості є одним із ключових елементів профілактики травми. Недостатня еластичність м'язів і зв'язок може спричинити травми через

неправильний розподіл навантаження. У програми профілактики включають вправи на розтяжку, які сприяють збільшенню амплітуди рухів у суглобах, зменшенню м'язового напруження та посиленню кровообігу. Регулярна розтяжка допоможе зменшити ризик травм під час виконання складних технічних елементів боротьби, таких як діти, захвати чи утримання.

Зміцнення м'язів є ще одним аспектом профілактики травм. Сильні м'язи не тільки забезпечують більшу стабільність тиску, але й допомагають витримувати високі навантаження, характерні для боротьби. У програмах зміцнення м'язів потрібно вправи з вагою власного тіла, роботу на тренажерах, вправи з обтяжками, а також із застосуванням еспандерів. Особливу увагу приділено м'язам, що відмовляються за стабілізацію суглобів та виконання складних технічних рухів.

Роль тренера в профілактиці травм є надзвичайно важливою. Тренер не лише контролює правильність виконання вправ і технічних елементів, але відповідає за поступове підвищення навантаження, щоб уникнути перенапруження спортсмена. Він має остаточно оцінити фізичний стан борця, аналізувати можливості помилок у виконанні техніки та тимчасово коригувати поточний процес. Також тренер сприяє формуванню у спортсмена правильної мотивації та ставлення до тренувань, що запобігає перевантаженням і недооцінці важливості відновлення.

Отже, фізкультурно-спортивна реабілітація борців вільного стилю базується на багатокомпонентному підході, що враховує фізичні, психологічні та технічні аспекти. Використання інноваційних технологій та індивідуальних програм відновлення забезпечує високу ефективність процесу реабілітації, покращує якість життя спортсменів та їх здатність до досягнення нових спортивних вершин.

ВИСНОВКИ

Сучасний стан вивчення фізкультурно-спортивної реабілітації для борців вільного стилю демонструє значний прогрес у розробці комплексного міждисциплінарного підходу, який враховує фізичні, психологічні та соціальні аспекти відновлення спортсменів. Основна мета такої програми не лише у порівнянні зі звичним рівнем активності, але й у забезпечених умовах для досягнення нових спортивних висот з мінімізацією ризиків повторних травм.

Особливістю сучасного підходу є системність і персоналізація реабілітації, які враховують унікальні потреби кожного спортсмена. Комплексні програми включають використання фізичних вправ, фізіотерапевтичних процедур, психологічної підтримки, дієтологічних рекомендацій та інноваційних технологій. Початкові етапи реабілітації зосереджені на зменшенні болю, відновленні рухливості суглобів і сили м'язів. Згодом програми передбачають підвищення фізичних характеристик, таких як витривалість, гнучкість і координація, які є ключовими для борців.

Фізіотерапевтичні методи, зокрема магнітотерапія, кріотерапія та ультразвукові процедури, дозволяють скоротити час загоєння тканин, пошкодити запальні процеси та покращити загальний стан спортсменів. Масаж є ефективним інструментом для зменшення м'язової напруги, покращення кровообігу та загального фізичного самопочуття спортсменів.

Психологічна реабілітація також є важливою складовою. Вона спрямована на подолання емоційного стресу, страхової травми та відновлення впевненості спортсменів. Застосування когнітивно-поведінкової терапії, техніка релаксації та візуалізації допомагають зберегти мотивацію та готують борців до повернення до активних тренувань.

Інноваційні технології, такі як трекери фізичної активності, біомеханічний аналіз і програмна віртуальна реальність, значно розширюють можливості персоналізації реабілітації. Вони можуть точно оцінювати прогрес, виявляти слабкі місця та тимчасово коригувати поточні плани.

Дослідження підтверджують, що фізкультурно-спортивна реабілітація не тільки сприяє фізичному відновленню спортсменів, але й забезпечує умови для їх успішної адаптації до нових викликів. Системний та індивідуалізований підхід у поєднанні з сучасними технологіями дозволяє борцям не застосовувати тільки до спортивної діяльності, а й значно підвищити свої результати. Реабілітація стає досягненням етапу в кар'єрі спортсменів, допомагаючи їм долати труднощі, залишатися конкурентоспроможними та досягати нових вершин у спорті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Богдановська Н. В. Фізична реабілітація засобами фізіотерапії : підруч. для здобувачів ступеня вищ. освіти магістра спец. "Фізична терапія, ерготерапія" Суми : Унів. кн., 2020. 328 с.
2. Брега Л.Б., Ногас А.О. Фізіотерапія : навч.- метод. посіб.. Рівне, 2017. 683 с.
3. Вакуленко Д.В. Лікувально-реабілітаційний масаж. навч. посіб. Київ. 2020
4. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2011. 95 с.
5. Данько Г.В. Вільна боротьба : навч. посіб. Київ : ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2011. 300 с
6. Дикий П. В. Методи об'єктивної оцінки ефективності реабілітаційних заходів при проведенні ЛФК Методичні рекомендації. Ужгород : 2016. 35 с.
7. Железний О. Д. Механотерапія при фізичній реабілітації спортсменів ігрових видів спорту з наслідками травм нижніх кінцівок. // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2013.
8. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2019. 207 с.
9. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Олімп. літ., 2020. 207 с.
10. Індивідуалізація та стандартизація раціонів харчування спортсменів різної спеціалізації. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. 2012. № 23. С. 49-52
11. Коваль І. В. Біохімічний контроль у практиці підготовки спортсменів високої кваліфікації : метод. посібник. Київ, 2008. 50 с.
12. Коробейніков Г. В. Діагностика психоемоційних станів у спортсменів. Спортивна медицина. 2006. 33-36 с.

13. Клапчук В. В. Фізична реабілітація як наукова спеціальність і фах у практиці охорони здоров'я. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. 126 с.

14. Лінько Я.В. Спортивна травматологія : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2008. 215 с.

15. Лянной Ю. О. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Суми : Вид-во Сум. ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 368 с.

16. Лучко О. Травматизм у спортивних єдиноборствах // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Випуск 14, 2011. С. 96-101.

17. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Гулай В.С., Лаврентьев О.М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення. // Науковий Часопис. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. № 12 (39) С. 84-90

18. Мусаханов З. А. Підвищення спеціальної працездатності у дзюдоїстів високої кваліфікації шляхом використання сірковмісних комплексів амінокислот. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 3. С. 55-60.

19. Михалюк Є. Л. Актуальні питання спортивної медицини : монографія / Є. Л. Михалюк. Запоріжжя, ЗДМУ. 160 с.

20. Мухін В. М. Фізична реабілітація. навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2000. 422 с.

21. Мурза В. П. Фізична реабілітація. навч. посіб. Київ : Олан, 2004. 559 с.

22. Ніканоров О. Методичні аспекти фізичної реабілітації спортсменів ігрових видів спорту з ушкодженням передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. : Фізичне виховання і спорт. 2013, с.16-18

23. . Осипенко Г. А. Основи біохімії м'язової діяльності. Київ : «Олімпійська література», 2019. 200 с.

24. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підруч. для студентів І рівня вищ. освіти: галузь знань 22 «Охорона здоров'я», спец. 227 «Фізична терапія, ерготерапія» . Тернопіль : ТДМУ «Укрмедкнига», 2020. 372 с.

25 « Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» Закон України від 03 грудня 2020 року URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#Text>

26. «Про реабілітацію інвалідів в Україні» Закон України від 06 червня 2017 року URL: https://kodeksy.com.ua/pro_reabilitatsiyu_invalidiv_v_ukraini.htm

27. « Про фізичну культуру і спорт» Закон України від 24 грудня 1993 року URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

28. Пістун А. Спортивна боротьба : навч. посіб. Львів : Тріада плюс, 2008. 862 с

29. Романишин М. Я. Фізична реабілітація в спорті навч. посіб. Рівне: Волинські обереги, 2007. 368 с.

30. Руденко В.В. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних борців вільного стилю. II Молодіжний податковий конгрес. збірник матеріалів. Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. С. 1608-1614

31. Сазонов В. В. Характеристика чинників стомлення кваліфікованих спортсменів-єдиноборців. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2014. № 29 (1). 68-74 с.

32. Сокрут В.М. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина : підруч. для студентів і лікарів. Краматорськ : Каштан, 2019. Т. 1. 478 с.

33. Сиволап С.Д. Фізіотерапія. навч. посіб. Запоріжжя, 2014. 7-98 с.

34. . Тищенко В. Типові травми під час занять спортивними єдиноборствами : ознаки та перша допомога. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012. № 3. с. 96-100.

35. Ткачук Т.О. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ : «Олімп. л-ра», 2018. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с

36. Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина : навч. посіб., Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2009. 308 с.

37. Черненко С.О. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2т. Національний університет

фізичного виховання і спорту України. Київ :«Олімп. л-ра», 2018. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.

38. Шахліна Л.Д. Спортивна медицина : підручник. Вид. 2-е, без змін. Київ : Олімпійська література, 2019. 424 с.

39. Шалар О.Г., Стрикаленко Є.А., Савченко-Марущак М.С. Психологія тактичного двобою юних каратистів. Єдиноборства. Научний журнал. Харків: ХГАФК. 2018. №2 (8). С. 104-115.

40. Шалар О.Г., Романюк О., Гузар В.М. Фізична підготовка юних борців з таеквон-до. XVII Всеукраїнська науково-практична конференція «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини». Збірник наукових праць. Миколаїв : МНУ імені В.О.Сухомлинського, №17. 2017. С. 100-104

41. Шалар О.Г., Гузар В.М., Савченко-Марущак М.С. Вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів : ЧНПУ, 2016. № 139. С. 45-48.

42. Шалар О., Марущак Ю., Гузар В. Методика формування індивідуального стилю змагальної діяльності юних тайських боксерів. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі : стан, напрямки та перспективи розвитку. Харків : ФОП Озеров Г.В., 2018. 276-281 с.

43. Шалар О.Г., Савченко-Марущак М.С., Стрикаленко Є.А. Взаємозв'язок стилів діяльності юних каратистів із спортивною та психологічною підготовленістю. Єдиноборства. Научний журнал. Харків : ХГАФК, 2018. №3 (9). С. 77-85

44. Шандригось В.І. Травматизм та його профілактика у спортивній боротьбі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вип. 18. Том. 2. Вінниця, 2014. С. 228–233.

45. Шандригось В.І. Еволюція правил змагань зі спортивною боротьби (огляд літератури). Вісник Чернігівського національного педагогічного університету

імені Т.Г. Шевченка. Т. I. Вип. 107. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Гол. ред. Носко М.О. Чернігів: ЧНПУ, 2013. 347-351 с.

46. Шалар О., Кедровський Б., Іздебський І. Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю юних борців. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Збірник наукових праць. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2015. №3 (31). С. 239-242

47. Швед М.І. Основи внутрішньої медицини та фізичної реабілітації: підруч. Тернопіль : ТНМУ, "Укрмедкнига", 2021. 412 с.

48. Ячнюк Ю.Б., Мосейчук Ю.Ю. та ін. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: Навч. посібник для студентів ВНЗ III-IV рівнів акредитації.- Чернівці: ЧНУ, 2011. 387 с.

49. Andreytsev, V. & Yaremenko, V. Features of competitive activity of freestyle wrestlers. Theory and methods of physical education and sport, 2015. №3. P. 9-13.

50. Alvarez T.L. Kim E.H. Vicci V.R. et al. Concurrent vision dysfunctions in convergence insufficiency with traumatic brain injury. Optom Vis Sci. 2012; URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

51. Anzalone A.J. Blueitt D. Case T. et al. A positive Vestibular/Ocular Motor Screening (VOMS) is associated with increased recovery time after sports-related concussion in youth and adolescent athletes. Am J Sports Med. 2017; URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27789472>

52. Asken B.M. Snyder A.R. Clugston J.R. et al. Concussion-like symptom reporting in non-concussed collegiate athletes. Arch Clin Neuropsychol. 2017; URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28334382>

53. Boyko, V. F., Malinsky, I. I., Andreytsev, V. A. & Yaremenko, V. V. (Competitive activity of highly skilled wrestlers of free style at the present stage. Physical education of students, 2014. №4, P. 13-18.

54. Boyko, V. & Danko, G. V. Physical training in wrestling. Olympic literature, Kiev. 2004. P. 222.

55. Boychenko, N. V. & Sushko (2011). Ways to improve the speed-strength training of highly qualified wrestlers. Slobozhanskyi scientific sports bulletin, 2011.

№2. P. 85-88. Dakhnovsky, V. S., & Leshchenko, S. S. Training of high-class wrestlers. Health, Kyiv, 1989. P. 190.

56. Balasundaram AP, Sullivan JS, Schneiders AG, et al. Symptom response following acute bouts of exercise in concussed and non-concussed individuals - a systematic narrative review. *Phys Ther Sport* 2013.

57. Beischer S, Gustavsson L, Senorski EH, Karlsson J, Thomeé C, Samuelsson K, Thomeé R. Young athletes who return to sport before 9 months after anterior cruciate ligament reconstruction have a rate of new injury 7 times that of those who delay return. *J Orthop Sports Phys Ther* 2020.

58. Black AM, Sergio LE, Macpherson AK. The epidemiology of concussions: number and nature of concussions and time to recovery among female and male Canadian varsity Athletes 2008 to 2011. *Clin J Sport Med* 2017; URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26862834>

59. Bramley H, Heverley S, Lewis MM, et al. Demographics and treatment of adolescent posttraumatic headache in a regional concussion clinic. *Pediatr Neurol* 2015.

60. Broglio SP, Cantu RC, Gioia GA, et al; National Athletic Trainer's Association. National athletic trainers' Association position statement: management of sport concussion. 2014.

61. Brooks BL, Low TA, Daya H, et al. Test or rest? computerized cognitive testing in the emergency department after pediatric mild traumatic brain injury does not delay symptom recovery. *J Neurotrauma* 2016.

62. Brumitt J, Gilpin HE, Brunette M, Meira EP. Incorporating kettlebells into a lower extremity sports rehabilitation program. *N Am J Sports Phys Ther* 2010.

63. Burgi C.R., Peters S., Ardern C.L., Magill J.R., Gomez C.D., Sylvain J., Reiman M.P. Which criteria are used to clear patients to return to sport after primary ACL reconstruction? A scoping review. *Br J Sports Med*. 2019.

64. Clausen M. Pendergast D.R. Wilier B. et al. Cerebral blood flow during treadmill exercise is a marker of physiological postconcussion syndrome in female athletes. *J Head Trauma Rehabil*. 2016

65. Craton N, Leslie O. Is rest the best intervention for concussion? lessons learned from the whiplash model. *Curr Sports Med Rep* 2012.
66. Dematteo C, Volterman KA, Breithaupt PG, et al. Exertion testing in youth with mild traumatic brain injury/Concussion. *Med Sci Sports Exerc* 2015.
67. DiFazio M, Silverberg ND, Kirkwood MW, et al. Prolonged activity restriction after concussion: are we worsening outcomes? *Clin Pediatr* 2016; URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26130391>
68. Ellenbogen R.G. Batjer H. Cardenas J. et al. National football league head, neck and spine committee's concussion diagnosis and management protocol: 2017-18 season. *Br J Sports Med*. 2018.
69. Ellis M.J. Leddy J.J. Willer B. Physiological, vestibulo-ocular and cervicogenic post-concussion disorders: an evidence-based classification system with directions for treatment. *Brain* nj. 2015.
70. Emery CA, Kang J, Shrier I, et al. Risk of injury associated with body checking among youth ice hockey players. *Jama* 2010.
71. Gibson S, Nigrovic LE, O'Brien M, et al. The effect of recommending cognitive rest on recovery from sport-related concussion. *Brain Inj* 2013.
72. Glatthorn J.F., Gouge S., Nussbaumer S., Stauffacher S., Impellizzeri F.M., Maffiuletti N.A. Validity and reliability of Optojump photoelectric cells for estimating vertical jump height. *J Strength Cond Res*. 2011.
73. Grabowski P, Wilson J, Walker A, et al. Multimodal impairment-based physical therapy for the treatment of patients with post-concussion syndrome: a retrospective analysis on safety and feasibility. *Phys Ther Sport* 2017.
74. Grool AM, Aglipay M, Momoli F, et al; Pediatric Emergency Research Canada (PERC) Concussion Team. Association between early participation in physical activity following acute concussion and persistent postconcussive symptoms i children and adolescents. *Jama* 2016.
75. Hopkins WG. Measures of reliability in sports medicine and science. *Sports Med* 2000.

76. Hutting N. Scholten-Peeters G.G. Vijverman V. et al. Diagnostic accuracy of upper cervical spine instability tests: a systematic review. *Phys Ther.* 2013.

77. Kozina, Z., Prusik, K., Görner, K., Sobko, I., Repko, O., Bazilyuk, T., et al. Comparative characteristics of psychophysiological indicators in the representatives of cyclic and game sports. *JPES*, 2017. №17. P. 648 – 655.

78. Kozina, J. L., Lapa, V. A., Vasiliev, Y. K., Tymko, C. N., & Ochenash, J. A. Isometric gymnastics for the development of strength abilities in training with elements of bodybuilding. *Health, sport, rehabilitation.* 2016. №2. P. 19-21.

79. Kravchuk, T. M. & Soroka, O. S. (2014). Features of physical fitness of high school students of public and private educational institutions. *Theory and methods of physical education.* 2014. №2, P. 40-45.

80. Kostyun R.O. Milewski M.D. Hafeez I. Sleep disturbance and neurocognitive function during the recovery from a sport related concussion in adolescents. *Am J Sports Med.* 2015.

81. Kerr ZY, Zuckerman SL, Wasserman EB, et al. Concussion symptoms and return to play time in youth, high school, and college American football Athletes. *JAMA Pediatr* 2016.

82. Latyshev, N. V., Latyshev, S. V. & Kudryavtsev, P. Methods of development and evaluation of the level of special endurance wrestlers freestyle: guidelines. DonNU, Donetsk, 2013 P. 44.

83. Lawrence D.W. Richards D. Comper P. et al. Earlier time to aerobic exercise is associated with faster recovery following acute sport concussion. *PLoS One.* 2018; URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29668716>

84. Lawrence J.B. Haider M.N. Leddy J.J. et al. The King-Devick test in an outpatient concussion clinic: assessing the diagnostic and prognostic value of a vision test in conjunction with exercise testing among acutely concussed adolescents. *J Neurol Sci.* 2019.

85. Ogar, G. V., Sanzharov, V. & Lasitsa, V. I. (2013). Influence of speed-power orientation of training of young taekwondists on efficiency of shock actions. *Bulletin*

of Chernihiv national pedagogical University. Ser.: Pedagogical science. Physical education and sport, 112 №4. P. 177-180.

86. Ogar, G. A., Sanzharov, V. A. & Lasitsa, V. I. Lasitsa (2010). Special physical training of qualified wrestlers during the macrocycle in the conditions of higher educational institution. Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport, № 12. P. 86-89.

87. Sanzharova, N. M. & M. Ogar, G. A. Optimization of the method of special power training of young kickboxers. Single combat, 2018. P. 70-80.

88. Sobko, I.N., Kozina, Zh.L., Iermakov, S.S., Muszkieta, Radosław, Prusik, Krzysztof, Cieślicka, Mirosława, & Stankiewicz. Błażej. (2014). Comparative characteristics of the physical and technical preparedness of the women's national team of Ukraine and Lithuania basketball (hearing impaired) before and after training to Deaflympic Games. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2014. №10. P. 45-51.

89. Sergienko, L. P. Sports Metrology: theory and practical aspects. CST, Kiev, 2010. 776.

90. Tropin, Yu. N., & Boichenko, N. V. Analysis of special physical fitness of highly qualified Greco- Roman wrestlers. Scientific journal National pedagogical University named after Dragomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 2014. №1. P. 84-90.

91. Yezan, V. G. Problems of preparation sportsmen have wlni borates. Single combat, № 1, 2017. P. 23-25.

Анкета

1. Загальна інформація

1.1 Вік:

- А. до 20 років
- Б. 21-30 років
- В. 31-40 років
- Г. 41-50 років
- Д. 51 і більше

1.2 Ваш стаж у вільній боротьбі (у роках):

- А. до 1 року
- Б. 1-3 роки
- В. 4-6 років
- Г. понад 6 років

1.3 Скільки часу ви тренуєтеся щотижня?

- А. Менше 5 годин
- Б. 5-10 годин
- В. 10-15 годин
- Г. Більше 15 годин

2. Травми та їх вплив на реабілітацію

2.1 Які травми ви отримували під час тренувань або змагань? (можна вибрати кілька варіантів)

- А. Переломи (вказіть, які частини тіла)
- Б. Розтягнення або розриви зв'язку
- В. Травми м'язів
- Г. Травми суглобів (вказіть, які)
- Д. Пошкодження хребта
- Е. Інші (вказіть)

2.2 Який вид лікування отримували після травми?

- А. Лікувальна фізкультура (ЛФК)
- Б. Хірургічне втручання

В. Ліки, фізіотерапія

Г. Інше (вказіть)

2.3 Як ви оцінюєте свій фізичний стан до початку реабілітації?

А. Дуже поганий (сильний біль, обмеження рухів)

Б. Поганий (помірний біль, обмежена рухливість)

В. Задовільний (незначні обмеження, легкий біль)

Г. Добрий (мало обмежень, незначний біль)

3. Фізкультурно-спортивна реабілітація

3.1 Які види фізичних вправ були включені у вашу програму реабілітації? (можна вибрати декілька варіантів)

А. Лікувальна фізкультура (ЛФК)

Б. Силові вправи

В. Вправи на гнучкість і розтяжки

Г. Кардіонавантаження (біг, велотренажер)

Д. Вправи на координацію та баланс

Е. Плавання

Є. Інші (вказати)

3.2 Як часто ви займалися фізичними вправами в рамках реабілітації?

А. Щодня

Б. 3-4 рази на тиждень

В. 1-2 рази на тиждень

Г. Рідко

3.3 Як ви оцінюєте ефективність фізичних вправ у процесі вашої реабілітації?

А. Дуже ефективно (швидке відновлення, зменшення болю)

Б. Ефективно (покращення фізичного стану та рухливості)

В. Нейтрально (не помітив значних змін)

Г. Неefективно (не допомогло у відновленні)

4. Психоемоційний стан

4.1 Чи помітили ви покращення свого психоемоційного стану після включення фізичних вправ у програму реабілітації?

- А. Так, значне покращення
- Б. Так, помірно покращення
- В. Невелике покращення
- Г. Стан не змінився

4.2 Як часто ви використовували психологічні техніки (візуалізація, дихальні вправи) під час реабілітації?

- А. Щодня
- Б. 2-3 рази на тиждень
- В. Рідко
- Г. Ніколи

4.3 Чи допомогли вам психологічні техніки для покращення результатів реабілітації?

- А. Так, значно
- Б. Так, помірно
- В. Ні, не помітив змін
- Г. Не застосовував психологічні техніки

5. Загальний стан після реабілітації

5.1 Як ви оцінюєте свій фізичний стан після завершення програми реабілітації?

- А. Дуже покращено (відновлення рухливості, зменшення болю)
- Б. Покращено (зменшення болю, підвищення фізичної активності)
- В. Задовільно (невеликі обмеження залишаються)
- Г. Не покращено (немає змін)

5.2. Чи змінилися ваші технічні та тактичні навички після програми реабілітації?

- А. Значно покращилися
- Б. Помірно покращилися
- В. Невеликі зміни
- Г. Не змінились

5.3 Які основні цілі для вас були досягнуті в результаті реабілітації?

- А. Повернення до тренувань
- Б. Зниження рівня болю

В. Покращення гнучкості

Г. Відновлення психологічного стану

Д. Інше (вкажіть)