

кровообігу та органів дихання, але і повністю активізують організм, прискорюючи процес метаболізму в клітинах. Цей аспект говорить про те, що відвідувати заняття з бойових мистецтв корисно не тільки учнівській та студентській молоді, але й зрілим людям, оскільки регулярні практики допоможуть їм протягом довгих років зберігати здоров'я і дієздатність, а також виглядати молодше за свої роки.

Отже, ми дійшли висновку, що поширення кіокушинкай карате у навчальних закладах України є перспективним напрямком розвитку фізичної культури, спортивного виховання та формування гармонійної особистості учнів. Цей вид бойового мистецтва поєднує фізичну підготовку, психологічну стійкість і морально-етичні принципи, може стати важливим інструментом у вирішенні сучасних проблем дитячого і юнацького спорту.

Таким чином, популяризація кіокушинкай карате в навчальних закладах України має значний соціальний, оздоровчий і виховний потенціал. Реалізація цієї ініціативи сприятиме створенню умов для всебічного розвитку учнів, підвищенню престижу спорту серед молоді та вихованню громадян з міцним характером і високими моральними принципами. У подальшій перспективі це може стати одним із ефективних шляхів формування здорової, активної та патріотично налаштованої нації.

Список використаних джерел:

1. Бережанський В.О. Спеціальна підготовка кваліфікаційних каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів ката. Львів, 2016. С. 15–23.
2. Тищенко В.О. Індивідуальний підхід до вдосконалення витривалості спортсменів 15-16 років, які займаються карате-кіокушинкай. Запоріжжя, 2020. С. 9–11.
3. Урбан П. Карате-додзе: традиции и сказания. Вашингтон, Хорвест, 2007. 220 с.

Станіслав БУДАЄВ,

аспірант Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ОЗДОРОВЧО-РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ ПРАКТИЦІ

Ключові слова: *фізична активність, реабілітація, фізичні вправи, рухова активність, здоров'я, захворювання, травми.*

У сучасному світі проблема збереження здоров'я та підвищення якості життя набуває все більшої важливості. Малорухливий спосіб життя, високий рівень стресу, неправильне харчування призводять до зростання захворюваності, особливо серцево-судинних, ендокринних і опорно-рухових порушень. В умовах таких змін фізична активність стає ключовим інструментом як у профілактиці, так і в реабілітації різних патологічних станів.

Фізичні вправи є невід'ємною частиною оздоровчих та реабілітаційних програм, оскільки сприяють покращенню загального стану організму, зміцненню м'язів, підвищенню витривалості та відновленню після хвороб і травм. Доведено, що

систематична фізична активність не лише запобігає розвитку хронічних захворювань, а й сприяє швидшій адаптації організму після перенесених операцій, травматичних ушкоджень або тривалого знерухомлення.

Окрім суто фізіологічного впливу, рухова активність позитивно впливає на психологічний стан людини, знижує рівень стресу та покращує когнітивні функції. Це особливо важливо для людей похилого віку, осіб із порушеннями опорно-рухового апарату та спортсменів, які проходять реабілітацію після травм.

Саме тому, вивчення ролі фізичної активності в оздоровчо-реабілітаційній практиці є надзвичайно актуальним і сприятиме розробці ефективних методик фізичної реабілітації та профілактики захворювань, що, своєю чергою, дозволить покращити якість життя населення.

Мета – визначити та обґрунтувати роль фізичної активності в оздоровчо-реабілітаційній практиці.

Оздоровчо-реабілітаційна практика є сукупністю заходів, спрямованих на відновлення та зміцнення здоров'я людини через використання різних методів фізичного виховання, лікувальної фізкультури, фізичної реабілітації та загартовування організму. Ця практика базується на використанні природних факторів середовища, рухової активності та спеціальних реабілітаційних методів для поліпшення фізичного стану та запобігання розвитку хронічних захворювань [4, с. 17-18].

Ключову роль в оздоровчо-реабілітаційній практиці відіграє фізична активність. Науково доведено, що систематичні заняття фізичними вправами стимулюють імунологічну реактивність організму. При збільшенні часу занять фізичною активністю у людей зменшується кількість мікробів автофлори шкіри, що сприяє зниженню ризику розвитку бактеріальних інфекцій. Навпаки, у людей з низьким рівнем фізичної активності відзначається підвищена мікробна колонізація, що може спричиняти зниження загальної резистентності організму [6].

Вплив фізичних вправ на імунну систему є багатограним. Доведено, що помірні фізичні навантаження сприяють збільшенню кількості імунних клітин, що відповідають за боротьбу з патогенами. Водночас надмірні фізичні навантаження, які перевищують функціональні можливості організму, можуть призводити до ослаблення імунної системи, що є характерним для спортсменів високого рівня [6].

Крім прямого впливу на імунітет, фізичні навантаження сприяють загартовуванню організму. Основними природними чинниками загартовування є повітря, вода та сонце, які у поєднанні з фізичною активністю покращують адаптацію організму до змін довкілля [4, с. 70].

Регулярна фізична активність відіграє важливу роль у профілактиці та лікуванні неінфекційних захворювань. Вона значно знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, ожиріння, цукрового діабету 2-го типу, остеопорозу та деяких видів раку. Особливо важливим є зниження ризику гіпертонії та нормалізація артеріального тиску. Крім того, фізична активність сприяє покращенню обміну речовин, підвищенню чутливості до інсуліну та зниженню рівня холестерину [5].

Зміцнення м'язів та покращення дихальної функції є одними з найважливіших результатів фізичної активності. Регулярні тренування підвищують витривалість скелетно-м'язових груп, збільшують їхню силу та гнучкість, що особливо важливо для

людей, які проходять реабілітацію після травм або операцій. Фізичні вправи, такі як плавання, йога, біг чи спеціальні дихальні техніки, сприяють розширенню об'єму легень, покращенню вентиляції та насиченню крові киснем [1, с. 26-28]. Це особливо корисно для людей із захворюваннями дихальної системи, такими як астма чи хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ), оскільки допомагає полегшити дихання, зменшити частоту нападів і покращити загальний рівень енергії [1, с. 34-35; 2, с. 68].

Фізичні вправи допомагають у процесі реабілітації після важких захворювань, операцій, травм і неврологічних розладів. Вони сприяють відновленню функціональності опорно-рухової системи, зменшенню больового синдрому та покращенню загального самопочуття пацієнтів. Одним із найефективніших методів є кінезіотерапія – лікування рухом, яке допомагає активізувати м'язи, відновити координацію рухів і повернути людину до повсякденної активності [3, с. 20].

Завдяки комплексному підходу фізичні вправи широко використовуються у відновлювальній медицині, зокрема у фізіотерапії, для реабілітації після переломів, вивихів та патологій суглобів і м'язів [4, с. 70]. Для досягнення максимальної ефективності реабілітаційні програми містять в собі різноманітні вправи, спрямовані на зміцнення м'язів, поліпшення рухливості суглобів і відновлення координації. До основних видів рухової терапії належать вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса, розведення та зведення рук у різних положеннях, спеціальні вправи з використанням еластичних мотузок і підвісних систем, тракційні методики для хребта, а також вправи на реабілітаційних роторах для кінцівок. Особливу ефективність кінезіотерапія демонструє при порушеннях опорно-рухового апарату, оскільки дозволяє не лише усунути біль, а й нормалізувати тонус м'язів і відновити природну амплітуду рухів [2, с. 69; 3, с. 20-21].

Окремо варто наголосити на психоемоційних перевагах фізичної активності. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють зниженню рівня стресу, тривожності та депресії. Вони покращують когнітивні функції, пам'ять та концентрацію уваги. Фізична активність формує почуття впевненості в собі та викиду ендорфінів – гормонів радості, що позитивно впливають на емоційний стан людини. На додаток, фізичні вправи сприяють покращенню якості сну, що є важливим фактором для відновлення нервової системи. Особливо це актуально для людей, які проходять реабілітацію після психологічних травм, депресії чи розладів сну [5].

Варто сказати, що важливою складовою оздоровчо-реабілітаційної практики є індивідуальний підхід до фізичних навантажень. Кожна людина має унікальні фізіологічні особливості, тому програми реабілітації повинні враховувати рівень фізичної підготовки, вік, наявність хронічних захворювань, психоемоційний стан та загальний стан здоров'я. Наприклад, після операційного втручання або перенесених важких хвороб пацієнтам рекомендуються легкі вправи, такі як лікувальна фізкультура, дихальна гімнастика або ходьба [2, с. 68-70]. Для людей, які займаються профілактикою захворювань або підтриманням загального здоров'я, корисними будуть різні види активності, наприклад, плавання, йогу, скандинавську ходьбу, заняття на тренажерах та інші види спорту.

Фізична активність є важливою складовою способу життя людини незалежно від віку. Для дітей та підлітків особливо важливо закладати звичку до активного способу життя змалечку. Дорослим рекомендується поступово збільшувати рівень

фізичних навантажень відповідно до фізичного стану та можливостей організму. Літні люди також отримують значні переваги від занять фізичною активністю, адже вона сприяє зміцненню кісток, запобігає падінням та переломам, а також покращує якість життя в цілому.

Згідно з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), оптимальна рухова активність для дорослих повинна складати щонайменше 150-300 хвилин помірної або 75-150 хвилин інтенсивної фізичної активності на тиждень. Діти й підлітки повинні мати не менше 60 хвилин активності щодня. При цьому варто враховувати особливості організму, можливі протипоказання та індивідуальні фактори здоров'я [6].

Отже, фізична активність відіграє вагомую роль в оздоровчо-реабілітаційній практиці, сприяючи покращенню фізичного стану, відновленню після хвороб і травм, а також підтримці психологічного благополуччя. Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на роботу серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, покращують обмін речовин і скорочують період відновлення після операцій, інсультів та інших захворювань, зменшуючи ризик рецидивів. Зміцнення м'язового корсета та покращення дихальної функції сприяють загальній витривалості, а індивідуальний підхід до навантажень дозволяє досягти максимального ефекту.

Фізична активність також позитивно впливає на психоемоційний стан, знижуючи рівень стресу, покращуючи настрій та сон. Вона є важливим компонентом комплексної реабілітації людей після стресових станів або психологічних травм. Грамотно підібрані вправи не лише допомагають у відновленні, а й підвищують якість життя, запобігаючи передчасному старінню та хронічним захворюванням.

Зважаючи на всі вищезазначені фактори, фізична активність є невід'ємною складовою оздоровчо-реабілітаційної практики, що сприяє не лише відновленню організму, а і його зміцненню. Подальші дослідження допоможуть вдосконалити реабілітаційні методики та зробити їх ще ефективнішими для різних вікових груп населення.

Список використаних джерел:

1. Глухих В. І., Сиромятников М. М. Рациональна рухова активність як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань студентів: навч.-метод. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2013. 51 с.
2. Григорук І. М. Основи фізичної терапії: навч. посіб. Херсон: Олді+, 2022. 150 с.
3. Карабут Л. В. Кінезіотерапія у фізичній реабілітації. *Мультидисциплінарний підхід у фізичній реабілітаційній медицині*: зб. наук. пр. Харків, 2023. Вип. 2. С. 20–21.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник. 3-тє вид., перероб. та доп. Київ: Олімпійська література, 2009. 488 с.
5. Переваги фізичної активності. Обираємо активний та здоровий спосіб життя: офіційний сайт МОЗ України. URL: <https://moz.gov.ua/uk/perevagi-fizichnoi-aktivnosti-obiraemo-aktivnij-ta-zdorovij-sposib-zhittja> (дата звернення: 25.03.2025).

6. Рухова активність як інструмент профілактики захворювань і травм. Physical Therapy in Orthopaedics. URL: <https://rehabprime.com/physical-activity/> (дата звернення: 25.03.2025).

Юрій КРИВЕНКО,

*кандидат історичних наук, доцент кафедри спортивних ігор
Університету Григорія Сковороди в Переяславі;*

Віктор КУРОЧКІН,

доцент кафедри спортивних ігор Університету Григорія Сковороди в Переяславі

ОСНОВНІ ТЕНДЕНЦІЇ ВИНИКНЕННЯ Й ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ПЛЯЖНОГО ГАНДБОЛУ НА МІЖНАРОДНОМУ РІВНІ

Ключові слова: пляжний гандбол, історія, спорт, різновиди гандболу, змагання.

Гандбол відносно недавно почав опановувати пляжні простори – у 90-ті роки ХХ століття. Справжній розвиток цієї ігрової дисципліни розпочався на межі тисячоліть. Історія пляжного гандболу бере свій початок з маленького острова на півдні Італії – Понца. У червні 1992 року Джані Бутареллі та Франко Шіано, президенти італійських гандбольних клубів, висунули ідею створення нового різновиду гандболу – пляжного.

Перший у світі турнір з пляжного гандболу відбувся у липні 1992 року на пляжі Сан-Антоніо на острові Понца (Італія). У змаганнях взяли участь італійські команди «Гаєта 84 Контакс», «Чампіно», «Рома Популінер», «Секу Лаціо» та російський «Політ» із Челябінська.

Того ж року Бутареллі та Шіано заснували Організаційний комітет із пляжного гандболу. Це була перша асоціація на планеті, що представляла новий вид спорту.

Останнім часом відбувається бурхливий розвиток нових видів спорту, включення їх до переліку дисциплін на Всесвітніх та Олімпійських ігор. Важливим компонентом у розвитку фізичної культури та спорту є популяризація різновидів спортивних ігор. Пляжний гандбол впродовж незначного періоду часу став популярним серед різних верств населення та різних країнах світу. Особливо значного розвитку цей різновид гандболу досягнув в країнах з відповідними кліматичними умовами.

Аналіз досліджень, присвячених пляжному гандболу дає підстави стверджувати про вивчення фахівцями питань розвитку переважно інших пляжних видів спорту, зокрема футболу, волейболу. Фрагментарні дані щодо історії виникнення та розвитку пляжного гандболу є в посібниках з гандболу (Драчук, 2011; Тищенко, 2014) та публікаціях у фахових виданнях українських дослідників (Дев'ятаєва, Кропивницька, 2015; Ланевич, 2022).

Мета дослідження – дослідити основні тенденції виникнення та перспективи розвитку пляжного гандболу.

Пляжний гандбол – це динамічний і видовищний вид спорту, який стрімко розвивається в усьому світі. Ось основні тенденції його розвитку: