

**ЗМІСТ ТА ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФІЛАКТИКИ
ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ
ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ СТАНУ
БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ**

**CONTENTS AND MAIN POINTS OF THE TECHNOLOGY FOR THE PREVENTION
OF FUNCTIONAL DISORDERS OF THE MUSCULOSKELETAL APPARATUS
OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS, TAKING INTO ACCOUNT THE LEVEL
OF STATE OF THE BIOGEOMETRIC POSTURE PROFILE**

Неволін Д. А.¹, Михайленко Р. І.², Наливайченко Л. Ю.³

^{1,3}*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ, Україна*

²*Івано-Франківський національний університет нафти і газу, м. Івано-Франківськ, Україна*

¹*ORCID: 0000-0002-0806-5293*

²*ORCID: 0000-0003-2998-3605*

³*ORCID: 0000-0002-4950-2701*

Nevolin D. A.¹, Mikhailenko R. I.², Nalyvaichenko L. Yu.³

^{1,3}*Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, Ivano-Frankivsk, Ukraine*

²*Ivano-Frankivsk National Technical University of Oil and Gas, Ivano-Frankivsk, Ukraine*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.4.17>

Анотація

Мета – обґрунтувати зміст та основні положення технології профілактики функціональних порушень опорно-рухового апарату юних баскетболістів з урахуванням рівня стану біогеометричного профілю постави.

Закладення фундаментальної бази розвитку фізичних якостей, технічної підготовленості, функціонального стану є важливим на початковому етапі багаторічного вдосконалення у сучасному спорті. Експериментальні дослідження проводилися на кафедрі теорії і методики фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника в період із вересня 2022 по серпень 2024 р. До експерименту було залучено 66 баскетболістів у віці 9–10 років дитячо-юнацької спортивної школи м. Івано-Франківська, попередньо одержавши згоду їхніх батьків на аналіз даних із медичних карток. Дослідження проведено з дотриманням вимог Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації «Етичні принципи медичних досліджень за участю людини як об'єкта дослідження». Методи дослідження: теоретичні – для вивчення й обґрунтування засадничих положень дослідження, окреслення його проблемного поля; емпіричні: педагогічне спостереження як метод емпіричного рівня досліджень – для ознайомлення з процесом організації навчально-тренувальних занять. Для визначення типів постави використовувалася програма Torso; педагогічний експеримент; статистичні.

Зміст стратегії корекції та профілактики постави юних баскетболістів буде спрямовано на етап початкової підготовки, коли вирішується завдання спортивного відбору і спортивної орієнтації юних спортсменів, першочергово для оптимізації структурної перебудови хребта під дією фізичних навантажень та профілактики вертеброгенних захворювань, оскільки такі чинники, як рання спеціалізація, інтенсифікація тренувань, обмеження рухової активності дистанційною формою загальноосвітнього процесу навчання, зумовлюють окреслення суперечностей між підвищеними вимогами до підготовленості юних спортсменів, пов'язаними з потребою систематичного зростання результатів, і обмеженими функціональними можливостями їхнього організму. Базовими елементами автор-

ської технології стали: концептуальні основи підготовки баскетболістів віком 9–10 років на етапі початкової підготовки (2-й рік підготовки); теоретико-методичні підходи корекції та профілактики порушення постави юних спортсменів.

Окреслені нами теоретико-методичні підходи до дослідження проблематики корекції та профілактики порушення постави юних спортсменів та представлена їх графічна структура претендують на визнання як парадигми фізкультурно-спортивної реабілітації як елемент теорії і методики підготовки юних спортсменів в окремих видах спорту.

Ключові слова: юні спортсмени, баскетболісти, постава, спортивна підготовка, технологія, теоретико-методичні підходи, модель.

The aim was to substantiate the contents and basic points of the technology for the prevention of functional disorders of the musculoskeletal apparatus of young basketball players, taking into account the level of the state of the biogeometric profile of the posture.

Laying a fundamental basis for the development of physical qualities, technical preparedness, and functional conditions is important at the initial stage of multi-year improvement in modern sports. Experimental studies were held at the Department of Theory and Methodology of Physical Education of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University in the period from September 2022 to August 2024. The experiment involved 66 basketball players aged 9-10 years of the children's and youth sports school in Ivano-Frankivsk, previously having received their parents' consent to analyze data from medical records. The research was held in compliance with the requirements of the WMA Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Participants. Research methods: theoretical - for studying and substantiating the basic points of the research, outlining its problem area; empirical: pedagogical observation as a method of empirical level of research - for familiarization with the process of organizing educational and training classes. The "Torso" program was used to determine posture types; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. The results. The content of the strategy for the correction and prevention of disorders of the posture of young basketball players will be aimed at the stage of initial training, when the task of sports selection and sports orientation of young athletes is solved. This is of great importance, first of all, for the optimization of the structural reconstruction of the spine under the pressure of physical exertion and the prevention of vertebrogenic diseases, since such factors as early specialization, intensification of training, limitation of motor activity by the distance education, lead to the delineation of contradictions between the increased requirements for the preparedness of young athletes, related to the need for systematic growth of results, and limited functional capabilities of their body. The basic elements of the author's technology were: the conceptual basis of training basketball players aged 9-10 years at the stage of initial training (2nd year of training); theoretical and methodological approaches to correction and prevention of postural disorders of young athletes.

Conclusions. The outlined theoretical and methodological approaches to the study of the problems of correction and prevention of postural disorders of young athletes and their graphic structure presented claim to be recognized as a paradigm of physical culture and sports rehabilitation as an element of the theory and methodology of young athletes preparation in certain sports.

Key words: young athletes, basketball players, posture, sports training, technology, theoretical and methodological approaches, model.

Вступ. Баскетбол характеризується асиметричним навантаженням на опорно-руховий апарат (ОРА): нинішній етап розвитку баскетболу характеризується пануванням техніки «однієї руки» [12]. Специфіка цього виду спорту полягає у тому, що спортсмен перебуває у вимушеній асиметричній позі поряд з одночасним виконанням однонамітних похилих рухів в умовах граничних фізичних навантажень. Виконання означених рухових актів досягається високою точністю та узгодженістю в роботі всіх елементів ОРА та постійним контролем із боку центральної

нервової системи [7]. Однак великі асиметричні статичні та динамічні навантаження сприяють розвитку асиметричного м'язового тону, що призводить до патологічних змін у функціонуванні ОРА, зокрема порушень постави [8–10]. Окрім того, зниження вікового цензу під час занять спортом у поєднанні зі статико-динамічними навантаженнями сприяє виникненню та прогресуванню наявних порушень постави [2; 11; 13; 14].

Мета – обґрунтувати зміст та основні положення технології профілактики функціональних порушень ОРА юних баскетболістів

з урахуванням рівня стану біогеометричного профілю постави.

Матеріал і методи. Експериментальні дослідження проводилися на кафедрі теорії і методики фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника в період із вересня 2022 по серпень 2024 р. Дослідження проведено з дотриманням вимог Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації «Етичні принципи медичних досліджень за участю людини як об'єкта дослідження». Виконання поставлених у роботі завдань передбачає залучення комплексу таких методів, як: *теоретичні* – для вивчення й обґрунтування засадничих положень дослідження, окреслення його проблемного поля; *емпіричні*: педагогічне спостереження як метод емпіричного рівня досліджень – для ознайомлення з процесом організації навчально-тренувальних занять. Для визначення типів постави використовувалася програма Torso [9, 10]; педагогічний експеримент; *статистичні*. У процесі математичної обробки обчислювали такі статистичні характеристики.

Результати дослідження. Представлені у попередніх дослідженнях [12] результати дали

нам змогу обґрунтувати аналітичну модель технології корекції та профілактики порушень постави юних баскетболістів (рис. 1).

Узагальнення результатів аналітичної діяльності, відображеної у моделі вище, дало змогу нам встановити, що зміст стратегії корекції та профілактики постави юних баскетболістів буде спрямовано на етап початкової підготовки, коли вирішується завдання спортивного відбору і спортивної орієнтації юних спортсменів, першочергово за для оптимізації структурної перебудови хребта під дією фізичних навантажень та профілактики вертеброгенних захворювань, оскільки такі фактори, як рання спеціалізація, інтенсифікація тренувань, обмеження рухової активності дистанційною формою загальноосвітнього процесу навчання, зумовлює окреслення суперечностей між підвищеними вимогами до підготовленості юних спортсменів, пов'язаними з потребою систематичного зростання результатів, і обмеженими функціональними можливостями їхнього організму [3; 4].

Відповідно до встановлених нормативних документів етап початкової підготовки у баскетболі з урахуванням зазначених вище

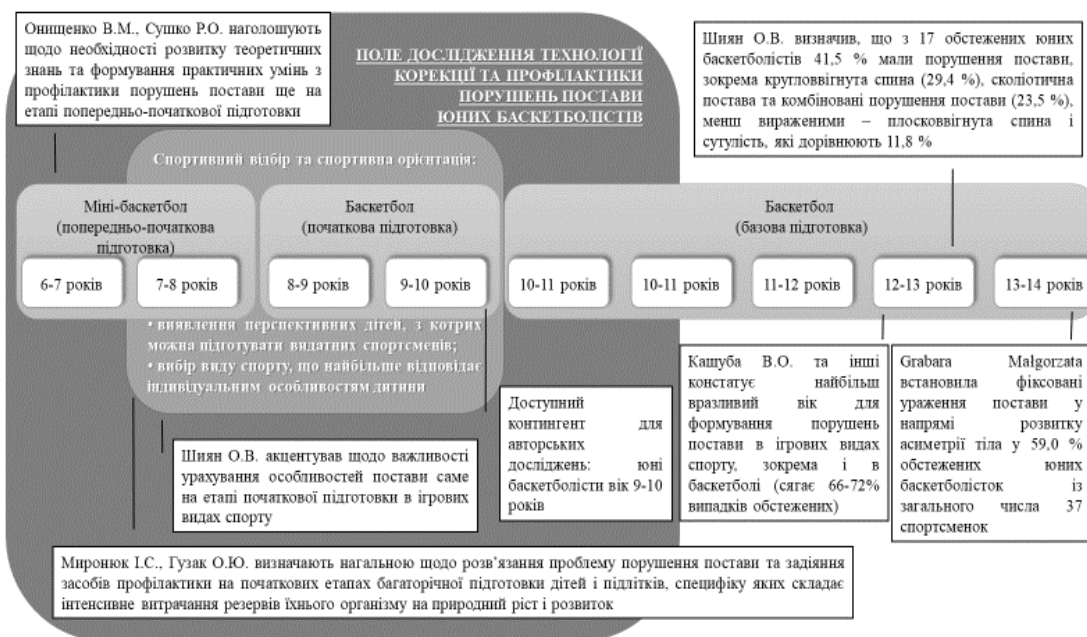


Рис. 1. Аналітична модель розроблення технології корекції та профілактики порушень постави юних баскетболістів

завдань відповідає віковому періоду 8–9 та 9–10 років, зміст наших досліджень було покладено до положень авторської технології (рис. 2).

Представлена технологія за своєю метою та завданнями націлена на розроблення і впровадження засобів підготовки баскетболістів на етапі їх початкової підготовки, безпосередньо на другому році навчання, де вік юних спортсменів становить 9–10 років з інтеграцією до всіх частин підготовки (теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної) теоретичних знань і практичних умінь корекції та профілактики порушень постави.

Базовими елементами авторської технології стали: концептуальні основи підготовки баскетболістів віком 9–10 років на етапі початкової підготовки (2-й рік підготовки) (рис. 3); теоретико-методичні підходи до корекції та профілактики порушення постави юних спортсменів.

Робота у групах початкової підготовки органічно поєднана з основною метою системи багаторічної підготовки спортивних резервів у спортивних школах – підготовкою висококваліфікованих спортсменів.

Основними чинниками побудови навчально-тренувальної роботи на цьому етапі є універсальність у виборі завдань, засобів та методів, збереження вимог індивідуального підходу і докладного вивчення особливостей кожного спортсмена. Зміст концептуальних основ програми полягає у створенні передумов для успішного навчання юних спортсменів широкому техніко-тактичному арсеналу та досягнення високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на наступних етапах тренувального процесу.

На етапі початкової підготовки велика увага приділяється фізичній підготовці, проте є різниця щодо розподілу річного обсягу роботи між видами підготовки на першому і другому роках навчання.

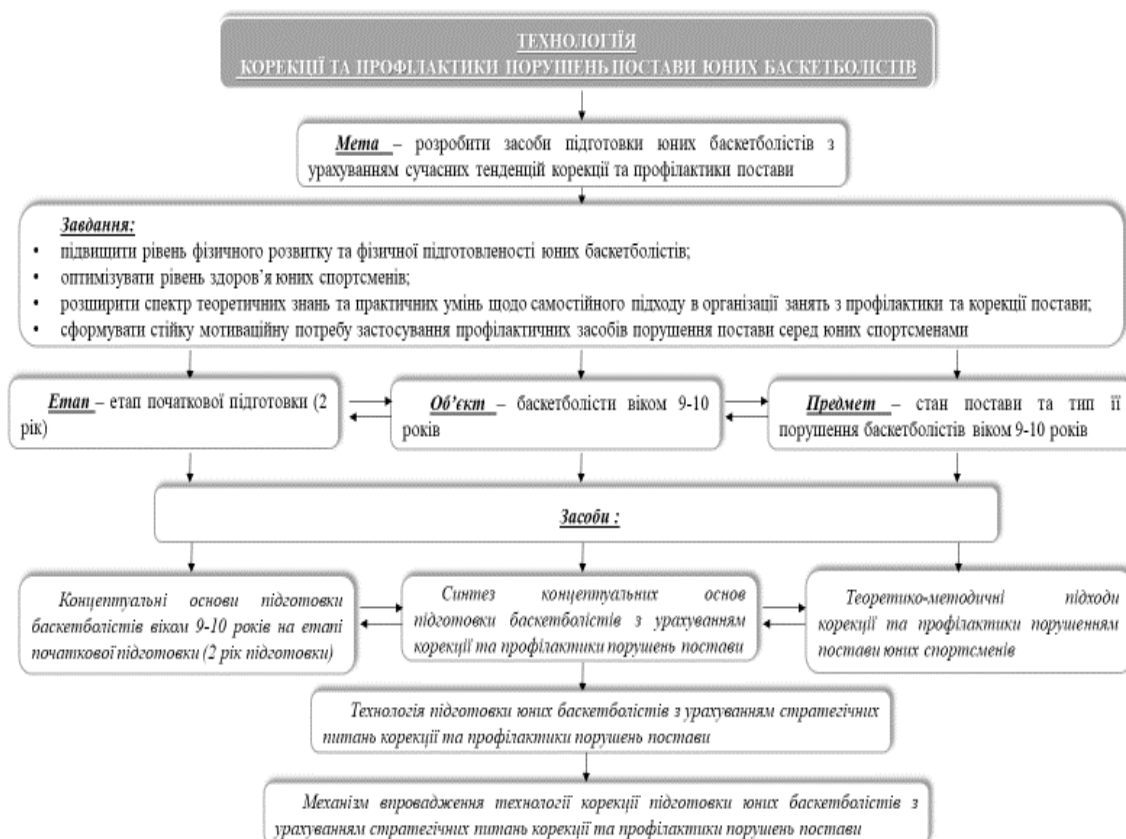


Рис. 2. Структурна карта основних положень технології корекції та профілактики порушень постави юних баскетболістів

Протягом навчального року питома вага окремих видів підготовки змінюється таким чином, що на початку року переважає фізична підготовка, а у другій половині річного циклу рекомендується у мікроциклах збільшити обсяг годин, відведених на технічну, тактичну та інтегральну підготовку.

Тривалість занять на цьому етапі підготовки на 1-му і 2-му роках навчання становить по 2 години чотири рази на тиждень.

На цьому етапі передбачається поступовий перехід до більш високих фізичних навантажень, досягнення певного рівня спеціальної підготовленості та засвоєння спортивно-технічних навичок.

Характерним для цього етапу є введення змагальної підготовки у вигляді навчально-тренувальних, товариських та короткотермінових турнірних ігор.

Робота у групах початкової підготовки має особливе значення, тому що тут починається становлення навичок гри, продовжується попередній відбір дітей для подальших занять бас-

кетболом, виховується стійкий інтерес до гри. У процесі попереднього відбору велике значення має прогнозування та аналіз тренером-викладачем здатності до розвитку рухових можливостей учнів, їхніх здібностей до ігрової діяльності, що зумовлюється низкою інших якостей: фізичною працездатністю, координацією, інтелектуальними можливостями, які визначають схильність до індивідуального вирішення конкретних завдань у ході гри, що зумовлені правильною оцінкою ситуацій (кмітливостю), швидкістю переробки інформації та адекватною реакцією спортсменів.

Тренеру слід також звернути увагу на швидкість сприймання дітьми матеріалу, що вивчається, успішність виступів на шкільних змаганнях, турнірах районного та міського рівня, особливо коли успіхи досягнуто в результаті набуття вмінь та навичок, придбаних у результаті занять у спортивній школі.

Другий рік навчання у групах початкової підготовки є логічним продовженням пер-

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ ВІКОМ 9-10 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ (2 РІК ПІДГОТОВКИ)

<p>Організація і методика проведення навчально-тренувального процесу:</p> <ol style="list-style-type: none"> Відбір та орієнтація здатних до баскетболу дітей та формування у них стійкого інтересу до занять баскетболом. Збільшення обсягів спеціалізованої фізичної підготовки за рахунок зменшення загальної фізичної підготовки. Виконання спеціалізованих фізичних якостей: швидкості, швидкісно-силових 	<p>здібностей, координаційних здібностей, гнучкості.</p> <ol style="list-style-type: none"> Грунтове засвоєння основних технічних прийомів, індивідуальних і групових тактичних взаємодій. Ознайомлення учнів з правилами гри та засвоєння ними основ змагальної діяльності. Участь юних спортсменів у навчальних іграх та змаганнях регіонального і національного рівня.
<p>→ Зміст загальної фізичної підготовки: загальнопідготовчі вправи, що забезпечують розвинути різноманітні загальні фізичні здібності; основні вправи для розвинути спритності, гнучкості, швидкості, стрибучості учнів; гімнастичні вправи з використанням допоміжних предметів; акробатичні вправи (переворот, переноси, падіння, вправи на батуті); легкоатлетичні вправи: біг звичайний, з присиоренням, естафетний, човникоподібний, біг через перешкоди; стрибки з поворотами, через перешкоди, у довжину і висоту з місця і з розбігу; метання баскетбольних, набивних, тенісних м'ячів; жонглювання кількома м'ячами; вдосконалення переміщення, основних прийомів та ігрових дій баскетболіста з використанням спортивних ігор: гандбол, волейбол, футбол, регбі, рюкмів ігри та естафети з елементами баскетболу</p>	
<p>→ Зміст спеціальної фізичної підготовки: вправи для розвитку стартової і лінійної швидкості; вправи для розвитку стрибучості; вправи для розвитку вибухової сили</p>	
<p>→ Зміст технічної підготовки: технічні прийоми ведення гри у нападі: техніка пересувань (стійка баскетболіста, переміщення та зупинки, повороти, пересування спиною уперед та приставними кроками), техніка володіння м'ячем (ловля м'яча, передача м'яча, ведення м'яча, кидки м'яча, відволікання та обманні рухи); технічні прийоми ведення гри у захисті: техніка пересувань (стійки з виставленою ногою уперед та з паралельними ступнями, пересування у захисній стійці), техніка оволодіння м'ячем (вибивання м'яча, виривання м'яча, перехоплення м'яча)</p>	
<p>→ Зміст тактичної підготовки: тактичні дії та взаємодії ведення гри у нападі: дії без м'яча (вибір способу пересування, способи виходу на вільне місце для отримання м'яча), дії з м'ячем (визначення ігрової ситуації, визначення місця і способу виконання кидка у кошик); групові тактичні дії у нападі (взаємодії 2-х гравців «передій м'яча і вийди!», «наведення», взаємодії 3-х гравців «трикутник», «мала вісімка»), командні тактичні дії у нападі (організація командного нападу індивідуальної дії, взаємодії 2-х та 3-х гравців); тактичні дії та взаємодії ведення гри у захисті: індивідуальні тактичні дії (вибір позиції по відношенню до підопічного з м'ячем та без м'яча, прийняття способу захисної стійки в залежності від позиції нападника на майданчику, протидія виходам на вільну позицію суперника, дії захисника у чисельній меншості), групові тактичні дії в обороні (взаємодії 2-х захисників у комбінації «стракування», «переключення», взаємодії 3-х захисників у комбінації «трикутник», «мала вісімка»), вибір позиції при опції свого підопічного без м'яча з метою допомоги партнеру</p>	
<p>→ Зміст теоретичної підготовки: фізична культура і спорт в Україні, їх значення як засобу фізичного виховання молоді; будова та функції діяльності організму людини, функціональна діяльність дитячого організму; місця занять, обладнання та інвентар, правила гри у баскетбол, судді, їх обов'язки, офіційні жести; характеристика ігрової діяльності баскетболіста; підготовка до матчу та організація гри</p>	
<p>→ Зміст інтегративної підготовки: чергування вправ на розвиток швидкості та швидкісно-силових можливостей під час виконання різноманітних рухів та дій; вправи для варіативного пересування з чергуванням темпу та швидкості дій; виконання прийомів техніки та їх способів у різних сполученнях та способах пересувань; виконання індивідуальних, групових і командних дій у нападі та в обороні без протидії суперника, з пасивною і активною протидією; спеціальні завдання з використанням засвоєних прийомів і дій під час двосторонньої гри</p>	

Рис. 3. Графічна структура і зміст концептуальних основ підготовки баскетболістів віком 9-10 років на етапі початкової підготовки (2-й рік підготовки)

шого. Відбувається подальший відбір обдарованих спортсменів. Як і на першому році навчання, основна увага приділяється фізичній і технічній підготовці, але збільшується час на тактичну та інтегральну підготовку, значно розширюється вивчення арсеналу технічних і тактичних дій.

Підбір засобів та обсягів фізичної підготовки на кожному занятті залежить від завдань навчання та умов, у яких проводяться заняття. Так на першому році навчання на етапі початкової підготовки (8–9 років), коли ефективність засобів баскетболу ще досить незначна (невисоке фізичне навантаження у вправах з техніки гри та в процесі проведення двосторонньої гри), обсяг фізичної підготовки становить майже половину часу (у межах 43%), відведеного на основну частину заняття.

При цьому доцільно періодично виділяти окремі заняття, на яких протягом усього заняття проводиться загальна фізична підготовка. У цьому разі у підготовчій частині виконуються вже знайомі вправи та ігри. В основній частині вивчається техніка гри, проводяться рухливі ігри, легкоатлетичні вправи, гра у волейбол або гандбол.

Спеціальна фізична підготовка засвоюється безпосередньо під час навчання юних спортсменів техніки і тактики гри. При цьому, крім засобів баскетболу, основними засобами є спеціальні підготовчі вправи, за допомогою котрих розвивають якості, що необхідні для оволодіння технікою і тактикою: зміцнення кистей рук, розвиток сили і швидкості скорочення м'язів, які беруть участь у виконанні технічних прийомів, розвитку стрибучості, орієнтування та швидкості реакції, уміння використовувати боковий зір, швидкості пересування у відповідь на сигнал, спеціальної (швидкісної, стрибкової) витривалості, спритності, спеціальної гнучкості.

Серед засобів фізичної підготовки значне місце займають вправи з предметами: набивними (1–2 кг), баскетбольними, тенісними, хокейними м'ячами; зі скакалкою, гумовими амортизаторами, гантелями (0,5–1 кг) із різними спеціальними пристроями, тренажерами.

Особливою відмінністю навчання дітей техніки є систематичне застосування різноманітних підвідних вправ, серед яких важливе місце займають вправи зі спеціальними пристосуваннями (окуляри, жилети з обтяженням).

Формування тактичних умінь починається з розвитку в учнів швидкості реакції, кмітливості, уміння орієнтуватися та швидко приймати правильні рішення у різноманітних іграх, уміння взаємодіяти з партнерами. Тактичні дії вивчаються паралельно з вивченням технічних прийомів.

Велике місце у підготовці баскетболістів займає інтегральна (комплексна, ігрова) підготовка, основу якої становлять, головним чином, вправи, поєднані з вирішенням завдань фізичної і технічної підготовки (розвиток якостей у рамках структури руху під час виконання прийому, розвиток спеціальних фізичних якостей шляхом багаторазового виконання прийомів); техніко-тактичної підготовки під час удосконалення прийомів у рамках індивідуальних, групових і командних тактичних дій у нападі і в обороні; застосування окремих прийомів під час удосконалення переключень від атаки до оборони і від захисту до нападу. Навчальні, контрольні та змагальні ігри з баскетболу слугують вищою формою інтегральної підготовки.

Для даного етапу початкової підготовки характерним є включення змагальної підготовки у вигляді навчально-тренувальних, товариських ігор та короткотермінових турнірів (до 3–4 матчів за турнір), проводяться змагання з міні-баскетболу, товариські (контрольні) ігри, змагання з технічної і спеціальної фізичної підготовки, проводяться ігри, які входять у традиційні зустрічі між спортивними школами.

Спортивна змагальна практика органічно входить у систему підготовки баскетболістів. Спортивні змагання становлять по 20 годин на рік на кожному році навчання на етапі початкової підготовки, при цьому вони є не лише метою тренування, а й за вмілого їх використання слугують засобом спеціальної підготовки.

Регулярна участь у змаганнях розглядається як обов'язкова умова для набуття та

розвитку у спортсменів вольових якостей, змагального досвіду, надійності ігрових навичок і тактичної майстерності, спрямована на оцінку перспективності учнів. Але не слід всю роботу з дітьми на цьому етапі зводити лише до підготовки та участі у найближчих змаганнях з установкою лише перемоги, не враховуючи подальшої перспективи підготовки юних спортсменів.

Навчально-тренувальний процес, що здійснюється на етапі початкової підготовки, спрямований на вирішення завдань навчання, розвинення та вдосконалення прийомів гри та фізичних здатностей спортсмена. Тому для кожного року навчання мають бути відповідні тести, контрольні випробування, що визначають реальний рівень підготовленості спортсмена з урахуванням віку та показників, які планується досягти.

Програма педагогічного контролю на початковому етапі навчання складена з урахуванням мети та завдань підготовки, а також потреби в отриманні достовірної інформації про навчально-тренувальний процес. Контроль доцільно проводити у змагальних умовах (із використанням змагального методу оцінки показників), у яких, як правило, проявляються високі результати.

Отримана в ході комплексного контролю інформація дає змогу тренеру визначити, наскільки вірно складені програми підготовки і наскільки ефективними були засоби та методи їх застосування. Мета такого контролю – оцінити рівень підготовленості юних баскетболістів та ефективність відбору для занять на наступному етапі підготовки.

У підсумку слід зазначити, що представлені на основі контент-аналізу нормативних документів концептуальні основи підготовки баскетболістів віком 9–10 років на етапі початкової підготовки не містять жодного положення або пункту щодо необхідності розроблення, включення та навіть огляду питання щодо функціонального стану ОРА юних баскетболістів і відповідно корекції та профілактики його порушень. Даний факт демонструє абсолютну відсутність взаємозв'язків та спільних інтересів у здійсненні професійної взаємо-

дії між тренерським складом та науковцями щодо актуалізованої нами проблематики і засвідчують свідому бездіяльність провідних установ та організацій, що працюють у напрямі популяризації та поширення баскетболу серед населення, прояв інертності у висвітленні даного питання.

Контент-аналіз нормативної та навчально-методичної документації, регламентуючої специфіку підготовки юних баскетболістів на етапі початкової підготовки, засвідчив, що питання корекції та профілактики функціональних порушень ОРА юних спортсменів залишилося поза увагою провідних фахівців галузі теорії та методики підготовки спортсменів у баскетболі, будучи однією з небагатьох науково обґрунтованих проблематик сфери фізичної культури і спорту зі значним спектром сучасних інноваційних засобів здоров'яформування і здоров'язбереження юних спортсменів, ефективність яких була доведена на практиці.

Аналізуючи наукові здобутки тих фахівців, які безпосередньо працювали з юними спортсменами, та спираючись на метод синтезу, нам удалося виокремити і представити у цілісній системі головні теоретико-методичні підходи до корекції та профілактики порушень постави юних спортсменів (рис. 4).

На нашу думку, сучасні теоретико-методичні підходи корекції та профілактики порушень постави юних спортсменів включають три взаємозумовлені блоки положень:

– блок «основні завдання» – актуальні положення сьогодення, які ставлять перед собою фахівці під час дослідження корекції та профілактики постави юних спортсменів, виділяючи та конкретизуючи серед них мету та ранжуючи решту як головних, другорядних та додаткових завдань щодо оптимізації функціонального стану ОРА юних спортсменів для стабілізації та підвищення рівня їхнього здоров'я, покращення діяльності органів провідних систем організму, підвищення рівня прояву фізичної роботоздатності та підготовленості, що в підсумку сприятиме росту їхніх спортивних результатів;

– «блок методологічні основи» – організаційні положення, на які спираються вчені

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ КОРЕКЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Основні завдання корекції та профілактики порушення постави юних спортсменів:

1. Формування практичної навички правильної постави.
2. Створення практичної бази м'язово-рухових умінь щодо підтримки правильної постави.
3. Зміцнення м'язового корсету і розвиток силової витривалості м'язів тулуба, черевної порожнини, верхнього плечового поясу тіла юних спортсменів.
4. Розвиток загальної гнучкості, статичної рівноваги та просторової орієнтації тіла.
5. Оптимізація та покращення функціональної діяльності системи дихання та серцево-судинної системи.
6. Контроль маси тіла і корекція її відхилень від норми.
7. Корекція функціональних порушень зору, опорно-рухового апарату тощо.

8. Стабілізація психо-емоційного стану юних спортсменів.
9. Формування стійкої мотивації щодо контролю за станом постави і профілактикою її порушень.
10. Підвищення рівня теоретичних знань та обізнаності у питаннях корекції та профілактики порушень постави.

11. Покращенні адаптаційних здібностей організму до впливу фізичних навантажень на організм юних спортсменів.
12. Контроль і протидія впливу додаткових факторів ризику порушення постави юних спортсменів (порушення ергономіки місця навчання, роботи з гаджетом, місця сну, тривалості перебування з або за гаджетом тощо)

Методологічні основи корекції та профілактики порушення постави юних спортсменів:

- визначення закономірностей корекційної та профілактичної роботи: наукове обґрунтування розробки і впровадження засобів корекційно-профілактичної діяльності; системна розробка та реалізація корекційно-профілактичного режиму; контроль ефективності впровадження корекційно-профілактичних засобів; інтеграція корекційно-профілактичних заходів безпосередньо і максимально широко та активно до структури навчально-тренувального процесу; робота з корекційно-профілактичними засобами в спеціально організованих умовах з урахуванням індивідуальних особливостей контингенту; функціонування засобів корекційно-профілактичної роботи за рахунок взаємодії всіх учасників корекційно-профілактичного процесу (юних спортсменів, тренерів, батьків, вчителів, лікарів, реабілітологів); адаптація корекційно-профілактичних засобів для практичного застосування в домашніх умовах, навчальному процесі тощо; всесторонність ефекту здоров'я формування у корекційно-профілактичній діяльності серед юних спортсменів;
- дотримання принципів корекційно-профілактичної роботи в умовах навчально-тренувального процесу: дидактичні принципи навчання (принцип науковості, систематичності та послідовності; принцип свідомості і активності; принцип доступності та індивідуалізації; принцип міцності і прогресування; принцип наочності), принципи спортивного тренування (принцип поглибленої спеціалізації та спрямованості до найвищих досягнень; принцип безперервності процесу тренування; принцип єдності поступового збільшення навантажень і спрямованості до їх максимальних значень; принцип варіативності і хвилеподібності навантажень; принцип циклічності процесу тренування; принцип взаємозв'язку і єдності структури підготовленості та змагальної діяльності), методичні принципи (принцип розвантаження хребта; принцип витягування хребта; принцип мобілізації хребта; принцип гіперкорекції хребта; принцип формування правильної постави); принцип вироблення навички правильної постави)

Засоби і методи корекції та профілактики порушення постави спортсменів:

- методи корекційно-профілактичної роботи: практичні методи; словесні методи; методи демонстрації.
- засоби корекційно-профілактичної роботи в умовах навчально-тренувального процесу: засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки; засоби оздоровчо-рекреаційної спрямованості; засоби реабілітаційно-відновлювальної спрямованості; засоби ігрової спрямованості; засоби аеробної (кардіо) спрямованості; засоби гімнастики тощо

Рис. 4. Графічна структура і зміст теоретико-методичних підходів до корекції та профілактики порушення постави юних спортсменів

для створення відповідності меті і завданням дослідження – положень першого блоку: раціональних, логічних та послідовних умов здійснення дослідницької діяльності з максимально ефективним результатом її завершення, зокрема дослідження представленої нами проблематики повинно визначатися такими константами, як закономірності здоров'я формування молодого покоління і принципи дидактичного навчання та спортивного тренування, а також спеціальними методичними принципами корекції та профілактики порушень постави;

– «блок засоби і методи» – результуючі положення науково-дослідницької діяльності, що на практиці доводять або спростовують значимість поставлених завдань спеціально організованого процесу дослідження, а безпосередньо за проблематикою корекції та профілактики порушень постави юних спортсменів утілюються через процеси пошуку, обґрунтування, розроблення, апробації та впровадження необхідних методів, засобів та форм корекційно-профілактичної роботи з порушеннями постави спортсменів різних вікових категорій, кваліфікацій та спеціалізацій у вигляді авторських технологій, моделей, алгоритмів тощо.

Проблема функціональних порушень ОРА юних спортсменів [5; 6; 11] є однією із центральних проблем у контексті здоров'язберігаючого підходу в системі спортивної підготовки [1; 5; 13]. Результатами нашого дослідження доповнено інформацію щодо здоров'язберігаючого підходу в системі спортивної підготовки.

Проведені дослідження вказують на необхідність постійного морфобіомеханічного контролю за впливом фізичних навантажень на функціональний стан ОРА юних спортсменів у період формування і росту їхньої м'язово-скелетної системи [2; 9].

У ході попередніх досліджень нам удалося встановити основні передумови для розроблення стратегії корекції та профілактики порушення постави, що, безумовно, стало науковим обґрунтуванням для подальшого дослідження концептуальних основ підго-

товки юних баскетболістів та поєднання їх із сучасними підходами роботи у напрямі корекції та профілактики порушення постави юних спортсменів [3; 7; 14].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури та інформаційних джерел мережі Інтернет показав, що вже протягом не одного десятиріччя як вітчизняні, так і зарубіжні вчені визначають порушення величин фізіологічних вигинів хребта, збільшення рухомості суглобів, поперечну та поздовжню плоскостопість маркерами спортивної патології ОРА юних спортсменів, акцентуючи на приведенні їх як основних прикладів хронічного фізичного перенапруження ОРА та причинних чинників виникнення гострих травм ОРА, суміщених уражень і захворювань органів інших систем організму юних спортсменів. Окреслені нами теоретико-методичні підходи до дослідження проблематики корекції та профілактики порушення постави юних спортсменів та представлена їх графічна структура претендують на визнання як парадигми фізкультурно-спортивної реабілітації як елемент теорії і методики підготовки юних спортсменів в окремих видах спорту.

Інформація про конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

References

1. Alvero-Cruz J.R., Santonja-Medina F., Sanz-Mengibar J.M., Baranda P.S. (2021). The Sagittal Integral Morphotype in Male and Female Rowers International. *Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(24):12930. doi: 10.3390/ijerph182412930
2. Augustsson S., Nae J., Karlsson M., Peterson T., Wollmer P., Ageberg E. (2021). Postural orientation, what to expect in youth athletes? A cohort study on data from the Malmö Youth Sport Study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00307-y>
3. Barczyk-Pawełec K., Rubajczyk K., Stefańska M., Pawik Ł., Dziubek W. (2022). Characteristics of Body Posture in the Sagittal Plane in 8–13-Year-Old Male Athletes Practicing Soccer. *Symmetry*, 14(2):210. <https://doi.org/10.3390/sym14020210>

4. Byshevets N., Kashuba V., Levandovska L., Grygus I., Bychuk I., Berezhanskyi O., Savliuk S. (2022). Risk Factors for Posture Disorders of Esportsmen and Master Degree Students of Physical Education and Sports in the Specialty «Esports». *Sporti Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*. 5(4):97–118. <http://dx.doi.org/10.16926/sit.2022.04.06>
5. Cakmakci O., Erkmen N., Cakmakci E., Taskin H., Stoffregen T. (2020). Postural performance while boxing with an opponent versus practice with a boxing bag Idōkan Poland Association IDO MOVEMENT FOR CULTURE. *Journal of Martial Arts Anthropology*. 20(3):25–31. DOI: 10.14589/ido.20.3.4
6. Danyshchuk A., Ivanyshyn I. (2020). Effectiveness of a program of the comprehensive correction of foot arch disorders in young athletes aged 7-8 years specialized in taekwon-Do I.T.F. *Journal of Education, Health and Sport*. 11(1):400–411. <http://dx.doi.org/10.12775/JEHS.2021.11.01.040>
7. Grabara M. (2012). Body posture of young female basketball players. *Biomedical Human Kinetics*. 4:76–81. <https://doi.org/10.2478/v10101-012-0014-0>
8. Ivchenko V., Lytvynenko Y., Aloshyna A., Byshevets N., Grygus I., Kashuba V., Shevchuk O., Byshevets H., Yarmolinsky L. (2023). Dependence of the parameters of precision-target movements on the nature of the movements of athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(5):985–993. DOI: 10.13189/saj.2023.110506
9. Kashuba V., Andrieieva O., Yarmolinsky L., Karp I., Kyrychenko V., Goncharenko Y., Rychok T., Nosova N. (2020). Measures to prevent functional muscular disorders in sports training of 7–9-year-old football players. *Journal of Physical Education and Sport*. 20. (1)52:366–71, online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051.
10. Kashuba V., Radchenko A., Radchenko Y., Vako I., Usychenko V. (2024). The state of the biogeometric profile of the posture of young athletes specializing in hand-to-hand combat as a prerequisite for the development of corrective and preventive measures. *Fizicna Reabilitacia ta Rekreacijno-Ozdorovci Tehnologii / Physical rehabilitation and recreational health technologies*. 9(4):224–237. [https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9\(4\).03](https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9(4).03)
11. Krykun Yu.Yu., Kashuba V.O., Aleshina A.I. (2024). Effectiveness of the technology of prevention and correction of functional disorders of the musculoskeletal system in cheerleaders at the stage of initial training. *Rehabilitation & recreation*. 18(1):168–178. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.18>
12. Nevolin D.A., Lopatskyi S.V., Maslova O.V. (2024). Regularities of somatometric indices of young basketball players with different types of posture. *Rehabilitation & Recreation*. 18(1):190–202. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.20>
13. Radu L.E., Petrea, R.G. (2022). Upper Body Posture Investigation in Young Track and Field Athletes. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 14(4 Sup1), 314–329. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.4Sup1/675>
14. Todorova V., Podhorna V., Bondarenko O., Pasichna T., Lytvynenko Y., Kashuba V. (2019). Choreographic training in the sport aerobics. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (Supplement issue 6):2315–2321. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s6350>

Прийнято: 28.11.2024

Опубліковано: 30.12.2024

Accepted on: 28.11.2024

Published on: 30.12.2024