

Аспірантка спеціальності 017 Фізична культура і спорт,  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка,  
Керівник гуртка комунального закладу «Центр позашкільної освіти»  
Новобілоуської сільської ради  
Чернігівського району Чернігівської області  
(м. Чернігів, Україна) E-mail: b.korovaeva@gmail.com

## ФІЗИОТЕРАПЕВТИЧНІ ПРАКТИКИ В РОБОТІ ФАХІВЦЯ З ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

**Проблема.** У статті висвітлено актуальний стан розвитку українського спорту в умовах нинішньої геополітичної ситуації та сучасні підходи до підготовки українських спортсменів та фахівців з фізичної культури, фітнесу та рекреації, як людей допомагаючих професій. Досліджено навчальні програми викладання з точки зору наявності в них курсів з основ фізіотерапії чи спортивної фізіотерапії. Доведено, що застосування фізіотерапевтичних процедур позитивно впливає як на фізичний, так і на психоемоційний стан як спортсменів-професіоналів, так і спортсменів-любителів. Визначено, що навчальні програми факультетів фізичної культури, фітнесу та рекреації українських закладів вищої освіти потребують розробки курсів з основ фізіотерапії або спортивної фізіотерапії.

**Мета статті** – дослідити навчальні програми факультетів фізичного виховання, фітнесу та рекреації українських закладів вищої освіти, на предмет запровадження викладання на них основ фізіотерапії чи спортивної фізіотерапії, порівняти їх з сучасним закордонним досвідом викладання основ фізіотерапії чи спортивної фізіотерапії для фахівців фізичної культури, фітнесу та рекреації.

**Методологія** гуманістичного та системного підходів, теоретичний аналіз і узагальнення даних літератури; педагогічні методи досліджень; методи математичної статистики.

**Наукова новизна.** Доведено, що навчальні програми викладання на факультетах фізичної культури, фітнесу та рекреації потребують сучасних змін та включення такої дисципліни, як основи фізіотерапії або спортивної фізіотерапії.

**Висновки.** 1. Навчальні програм факультетів фізичної культури, фітнесу та рекреації закладів вищої освіти України мають бути переглянуті на предмет введення курсів зі спортивної фізіотерапії чи основ фізіотерапії. 2. Для факультетів фізичної культури, фітнесу та рекреації вищих навчальних закладів України мають бути розроблені курси зі спортивної фізіотерапії або основ фізіотерапії. 3. Викладання курсів зі спортивної фізіотерапії або основ фізіотерапії збагатить професійний досвід фіхівців з фізичної культури, фітнесу та рекреації, підвищить їх цінність на ринку праці, забезпечить їм можливість збереження та відновлення як власного життя, так і життя спортсменів-професіоналів і спортсменів-любителів.

**Ключові слова:** освітній процес, фітнес, рекреація, дарсонваль, спорт, фізіотерапія.

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Український спорт і українська спільнота, в умовах нинішньої геополітичної ситуації, потребують створення потужної української наукової та методичної бази в галузі фізичної культури, спорту, фітнесу та рекреації, як для посилення власне української наукової потужності, так і для ідентифікації української науки в світовій науковій спільноті. Однією з нагальних тенденцій розвитку вищої освіти в галузі фізичної культури, спорту, фітнесу та рекреації є видання фахової літератури та створення інформаційних джерел, з урахуванням сучасних підходів, для отримання найкращих результатів при підготовці спортсменів та фахівців з фітнесу і рекреації, реформування та оновлення змісту однієї із найголовніших сфер і процесів життєдіяльності суспільства – фізичної культури та спорту, розширення спектра її видів діяльності, обсягу соціального досвіду, звуження запиту на репродуктивну діяльність і збільшення його на інноваційні форми активності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз сучасної наукової методичної літератури показує, що в останні роки значно підвищився інтерес науковців до проблем підготовки фахівців з фізичної культури та спорту, фітнесу та рекреації, адже без висококваліфікованих тренерів неможливий їх подальший розвиток [2].

Сьогодні фізична культура і спорт відіграють досить важливу роль у суспільстві і є досить актуальними серед молоді та населення в цілому.

Перед українцями відкриті усі двері для ведення здорового способу життя, тобто занять фізичною культурою, спортом, фітнесом і рекреацією. Кожна особистість може самостійно обрати для себе будь-який вид спорту і займатися ним із задоволенням. Наразі в Україні створені всі умови для того, щоб людина займалась фізичною культурою і спортом. Існує багато різноманітних фізкультурно-оздоровчих комплексів, секцій, тренажерних залів, басейнів, відкритих та закритих стадіонів. У країні багаточисельний потенціал висококваліфікованих тренерів по фізичному вихованню, фітнесу та рекреації. Держава зі свого боку сприяє розвитку фізичної культури, спорту, фітнесу та рекреації. Наприклад, Кабінет Міністрів України, за участю громадських організацій, розробляє систему заходів щодо підтримки і зміцнення здоров'я різних категорій населення в соціально побутовій сфері, та забезпечує умови її впровадження в життя. Ефективним є використання фізичної культури і спорту, як засобу профілактики і лікування захворювань. Таким чином, можемо сказати, що розвиток фізичної культури та спорту, фітнесу і рекреації є найбільш економічно вигідним і ефективним засобом профілактики захворюваності, зміцнення генофонду та розв'язання інших соціальних проблем, в тому числі злочинності, наркоманії, алкоголізму [4].

Для підтримання здоров'я спортсмена-професіонала та спортсмена-любителя, з урахуванням його постійних професійних навантажень, та і загалом населення, яке активно долучається до фізичної культури, спорту, фітнесу, рекреації та систематичних тренувань, задля здорового способу життя, здавна застосовуються фізіотерапевтичні заходи. Фізіотерапевтичні заходи відносяться до науки фізіотерапії. Назва «фізіотерапія» походить від двох грецьких слів – «physis», що означає природа, та «therapeia», що означає лікування. Фізіотерапія є складовою фізичної реабілітації, що вивчає фізіологічну дію природних фізичних факторів, таких як: вода, повітря, сонячне тепло і світло, і штучних фізичних факторів, наприклад, таких як: електричний струм, магнітне поле, а також розробляє методи їхнього лікувального профілактичного застосування [5].

Фізіотерапія у професійному спорті застосовувалась з давніх часів. В Давній Греції вважали, що така фізіотерапевтична процедура, як масаж, має велике значення не лише в медицині, а й в побуті, в спорті. Тому активно запроваджували його в школі, армії, спортивній діяльності. Саме завдяки системі фізичного виховання Давньої Греції зародився спортивний масаж. В Давній Греції вперше стали застосовувати масаж як засіб збереження та відновлення працездатності, підвищення результатів фізичних тренувань при різноманітних видах фізичних вправ. Окрім масажу, спортсмени Давньої Греції застосовували всі можливі на той час фізіотерапевтичні процедури, такі як: сонячні ванни, повітряні ванни, гідропроцедури [3].

**Мета статті.** Дослідити навчальні програми факультетів фізичного виховання, фітнесу та рекреації українських вищих навчальних закладів, на предмет запровадження викладання на них основ фізіотерапії чи спортивної фізіотерапії, порівняти їх з сучасним закордонним досвідом викладання основ фізіотерапії чи спортивної фізіотерапії для фахівців фізичної культури, фітнесу та рекреації.

**Процедура теоретико-методологічного дослідження.** Методологія дослідження базується на сучасних положеннях педагогічної науки і відображає взаємозв'язок методологічних підходів до вивчення процесу викладання актуальних дисциплін на факультетах фізичного виховання, фітнесу та рекреації. Дослідження здійснювалось із застосуванням гуманістичного та системного підходів, загальнонаукових методів (вивчення, теоретичний аналіз і узагальнення довідкової інформації, огляд науково-освітніх друкованих та он-лайн джерел), а також систематизації та узагальнення; застосовувались педагогічні методи досліджень; методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу.** Професійний спорт давно вже став свого роду професією. Спортсмени під час тренувань та змагань зазнають колосальних, понаднормових навантажень. Для того, щоб людина могла не тільки відновлюватись після такої роботи, а й нарощувати показники, доводиться використовувати різні додаткові методи відновлення. Одне з найважливіших місць у тому числі займають фізіотерапевтичні процедури. Важливість фізіотерапії важко переоцінити, тому що цей метод терапії може застосовуватися з різними цілями:

- профілактична – запобігання розвитку захворювань або їх загострень;
- лікувальна – для боротьби з гострими чи хронічними патологіями;
- відновлювальна – прискорення повернення спортсмену працездатності;
- поліпшення показників – використання ефекту надвідновлення для підвищення спортивних результатів людини.

Підбираючи індивідуально схему фізичної терапії та дозування впливів, можна допомогти людині, яка займається фізичною культурою, спортом, фітнесом та рекреацією, досягти набагато вищого рівня тренуваності. Разом з тим, завдяки фізіотерапевтичним процедурам вдається запобігти або суттєво відстрочити розвиток різних хвороб, які з'являються в результаті наднавантажень. Варто зауважити, що фізична терапія – це шлях до здоров'я після спортивних травм. Протягом багатьох років спостерігається збільшення фізичної активності суспільства. Роль спортивної діяльності, як профілактичного фактору у виникненні цивілізаційних хвороб, очевидна. Правильно побудована програма тренувань покращує фізичний стан і м'язову силу, знижує ризик інсульту та інфаркту. Позитивів від занять спортом безліч, звідси і прислів'я «рух – це здоров'я». Але у спорті існують фактори ризику травмування. Фізичні терапевти у своїй щоденній роботі чують від своїх пацієнтів, що «рух – це здоров'я», але ці слова є дещо іронічними, оскільки це говорять люди після травм, іноді навіть знерухомлені, на лікарняних ліжках.

Спортивна діяльність небезпечна, особливо коли людина не належним чином до неї підготовлена. Відсутність рухової підготовки є одним із факторів ризику виникнення травм в аматорських та відпочинкових видах спорту. До найбільш загрозливих видів спорту відносяться лижні, футбол, волейбол та біг. Кожна з цих спортивних дисциплін містить механізми травмування опорно-рухового апарату. Спортивні травми характерні як для професійного спорту, так і для занять фізичною культурою, аматорським спортом, фітнесом та рекреацією. Повторювання послідовності рухів, що виконуються під час тренувань або змагань, сприяють перевантаженню певних конструкцій в тілі людини. Наприклад, катання на лижах і футбол – це види спорту, які сильно навантажують колінні суглоби: травми найчастіше стосуються зв'язкового апарату та менісків. Пошкодження цих структур організму, зазвичай, вимагає хірургічного лікування, а пацієнти потребують реабілітації протягом кількох місяців. В таких випадках фізична терапія – це шанс повернутися до спорту. Фізіотерапія є важливою частиною реабілітації, що дозволяє повернутися до фізичних навантажень. Процес повернення до спорту після операції – тривалий і складний. Варто зауважити, що спортсмени – це люди, які потребують негайного відновлення. Завдяки своєму швидкому розвитку фізична терапія все частіше стає першим вибором для лікування спортивних травм і пошкоджень [6].

З метою з'ясування наявності освітніх модулів з фізіотерапії та викладання фізіотерапії були досліджені навчальні програми відповідних закладів вищої освіти України. В процесі дослідження вдалось становити, що в даний час формується та науково обґрунтовується новий розділ спортивної медицини – спортивна фізіотерапія, для застосування лікувальних фізичних факторів не тільки для лікування та медичної реабілітації при захворюваннях та травмах спортсменів, а й як засоби відновлення, збереження та підвищення їх працездатності. У сучасному спорті, що характеризується прогресуючим зростанням тренувальних і змагальних навантажень, які реалізуються в екстремальних умовах, поряд з педагогічними та психологічними все більшого значення набувають медико-біологічні засоби відновлення та підвищення працездатності спортсменів: збалансоване харчування, гігієнічні процедури, деякі фармакологічні препарати та ін. Проте результати їх застосування не завжди задовольняють спортсменів та тренерів. У зв'язку з цим зрозумілий інтерес до використання немедикаментозних засобів, а саме, засобів та методів фізіотерапії, не тільки у спортивній медицині, а й у тренувальних заняттях. Це пов'язано з тим, що сучасна фізіотерапія має в своєму розпорядженні величезну кількість різноманітних за фізичною природою, фізіологічною та лікувальною дією методів, що використовуються в клінічній медицині. Напрямок використання лікувальних фізіотерапевтичних факторів у підготовці спортсменів та спортивної медицини дозволило сформулювати систему уявлень, що склали предмет нового розділу спортивної медицини – спортивної фізіотерапії. Спортивна фізіотерапія – галузь медицини, що вивчає дію на організм спортсмена природних або штучних лікувальних фізіотерапевтичних факторів, які використовуються для відновлення, збереження та зміцнення здоров'я спортсменів та досягнення високих спортивних результатів. Перспективність такого підходу полягає в тому, що фізичні методи мають ряд особливостей і переваг: лікувальні фізіотерапевтичні фактори органічно «вписуються» у тренувальний процес, оскільки самі мають тренуючі, адаптуючі, профілактичні та відновлюючі дії. Лікувальні фізіотерапевтичні фактори мають різноманітні фізіологічні, лікувальні та реабілітаційні дії, завдяки чому можуть бути використані для стимуляції процесів відновлення та адаптації, підвищення працездатності та психологічної стійкості спортсменів; Лікувальні фізіотерапевтичні фактори здатні надавати виражену модифікуючу дію, у зв'язку з чим можуть бути використані для підвищення ефективності інших методів. Лікувальні фізіотерапевтичні фактори, на відміну від ліків, не мають побічної дії, не викликають алергічних реакцій, практично не мають протипоказань для застосування у спортсменів. Застосування лікувальних фізіотерапевтичних факторів безболісно, доступно, економічно вигідно і завдяки випуску портативних апаратів легко може бути забезпечене в будь-яких умовах і в будь-який час. Слід пам'ятати, що є відмінності у підходах при застосуванні фізіотерапевтичних процедур у спортивній та клінічній медицині, які необхідно враховувати, призначаючи їх спортсменам. Особливо ретельним має бути контроль за юними спортсменами, а також спортсменами, які відновлюють тренування після перенесених травм та захворювань. Фізичними методами можна коригувати перевтому. Суворі обмеження списку дозволених фармакологічних препаратів звужують можливості спортивних медиків для забезпечення ефективного відновлення та лікування спортсменів. Отже, для профілактики перевтоми та ліквідації її наслідків сьогодні потрібні нові, альтернативні фармакологічним засобам, немедикаментозні заходи на ключові механізми лімітування працездатності спортсмена. Лікувальні фізіотерапевтичні фактори мають свої особливості використання у змагальному періоді. Збільшити мобілізаційну готовність організму перед змаганнями допомагає курс дарсонвізації (4–6 процедур) на групи м'язів, що найбільш навантажуються при фізичній роботі, за 15–20 хвилин до початку змагань. У той же час, незважаючи на широке застосування в клінічній медицині лікувальних фізіотерапевтичних факторів, що мають різноманітні фізіологічні та лікувальні властивості, використання їх як засобів відновлення та підвищення працездатності спортсменів сьогодні в спорті мало поширене. Насамперед це пов'язано з недостатністю навчально-методичних матеріалів та інформації з цієї теми серед спортивних лікарів, тренерів та спортсменів. Слід також визнати, що слабка поширеність фізичних методів у практиці спорту пов'язана сьогодні, значною мірою, з високою вартістю апаратури, складністю методик її застосування, які вимагають спеціальних знань та інших факторів. Базовими напрямками для розвитку та становлення спортивної фізіотерапії може бути формування навчальних

програм зі спортивної фізіотерапії у спортивних вищих навчальних закладах, з відкриттям відповідних кафедр та спеціальних курсів. Потрібен широкий розвиток досліджень з вивчення лікувально-відновних властивостей лікувальних фізичних факторів, враховуючи різноманіття видів спорту та періодизацію тренувального процесу. Потрібен розвиток нових напрямків використання лікувальних фізичних факторів у зв'язку з тим, що однією з актуальних проблем є індивідуалізація та оптимізація фізіотерапевтичних впливів. І це має стати спонукальним стимулом для подальших досліджень, розвитку яких так потребує така важка і актуальна медикобіологічна проблема як проблема спортивної працездатності і новий розділ науки – спортивна фізіотерапія.

Досліджуючі програми викладання на фізкультурних факультетах закладів вищої освіти України було з'ясовано, що з усієї науки фізіотерапії викладається лише один її розділ – спортивний масаж.

Досліджуючі закордонні програми викладання в галузі спорту, було з'ясовано, що, наприклад, в Ольштинському університеті, Республіка Польща, є фах «Фізіотерапія в спорті та відпочинку». Фахівець цього напрямку займається профілактикою та реабілітацією спортивних травм. Має знання та навички в галузі спортивних тренувань, функціональної діагностики у спорті, спортивної травматології та фізіологічних наслідків допінгу. Випускники спеціальності «Фізіотерапія у спорті та відпочинку» отримують практичну підготовку до проведення процесу реабілітації та профілактики спортивних травм із застосуванням методів спортивного масажу, функціональних та стабілізаційних тренувань, розтяжки та мобілізації суглобів. Також отримують знання про зміни функцій організму та механізмів їх регуляції під впливом спортивної діяльності у різних видах спорту та практичних заходів щодо підвищення ефективності функціонування організму людини та процесів його адаптації до фізичних навантажень. Фахівець даного напрямку матиме навички профілактичного лікування для покращення м'язів спортсмена, уникаючи великих перевантажень, використовуючи спортивний масаж, що дозволить запобігти максимальному ризику травми, покращити спортивні показники роботи м'язів, збільшити еластичність м'язів та гнучкість, покращити адаптацію до стресу та позитивно впливає на настрій та психологічний стан спортсмена. До програми навчання за напрямом «Фізіотерапія у спорті та відпочинку» включені такі предмети: анатомія та фізіологія людини, основи фізичної реабілітації, масаж та методи масажу, загальна теорія здоров'я, оздоровче плавання, спортивна медицина, психологія спорту, психологія здоров'я, основи оздоровчого харчування, фармакологія, діагностика та клінічна функціональність, сучасні СПА технології, організація діяльності реабілітаційних установ, гігієна, лікувально-фізична культура, біохімія спорту, педагогіка, медична біологія, мануальна терапія. Фахівець фізіотерапії у спорті та відпочинку після завершення навчання може працювати лікарем- реабілітологом у спортивних клубах, спортивних та медичних клініках, реабілітаційних та лікувальних центрах, спортивних та оздоровчих центрах, а також вчителем корекційної гімнастики, валеології, викладачем фізичного виховання у навчальних закладах [7].

Для з'ясування рівня знань та потреб в галузі фізичної терапії українських спортсменів та майбутніх фахівців з фізичної культури, фітнесу та рекреації, протягом 2022-2023 років було проведено опитування 400 респондентів, та отримані наступні результати:

1. На питання: «Чи знайомо Вам поняття «фізична терапія?»» 69% респондентів відповіли «Так», 31% респондентів відповіли «Ні».

2. На питання: «Чи доводилось особисто Вам приймати якісь фізіотерапевтичні процедури?» 22% респондентів відповіли «Так», 78% респондентів відповіли «Ні».

3. На питання: «Чи вважаєте Ви доцільним застосування фізіотерапевтичних практик в спортивній/тренерській діяльності?» 96% респондентів відповіли «Так», 4% респондентів відповіли «Ні».

4. На питання: «Чи бажали б Ви навчитись проводити певні фізіотерапевтичні процедури?» 98% респондентів відповіли «Так», 2% респондентів відповіли «Ні».

5. На питання: «Чи вважаєте Ви, що в програмі навчання має бути курс зі спортивної фізіотерапії?» 97% респондентів відповіли «Так», 3% респондентів відповіли «Ні».

6. На питання: «Чи вважаєте Ви, що знання й навичками з фізіотерапевтичних практик є сучасною складовою навчання фахівців з фізичної культури, спорту, фітнесу та рекреації?» 91% респондентів відповіли «Так», 9% респондентів відповіли «Ні».

7. На питання: «Чи вважаєте Ви, що знання й навички з фізіотерапевтичних практик сприятимуть вашій конкурентоспроможності на ринку праці?» 98% респондентів відповіли «Так», 2% респондентів відповіли «Ні».

8. На питання: «Чи вважаєте Ви, що вивчення спортивної фізичної терапії носить прагматичний, практичний характер і не є знаннями, «відірваними від життя», 100 % респондентів відповіли «Так», 0 % респондентів відповіли «Ні».

9. На питання: «Чи вважаєте Ви, що застосування фізіотерапевтичних процедур є ефективним для збереження та відновлення здоров'я як спортсмена-професіонала, так і спортсмена-любителя?» 93 % респондентів відповіли «Так», 7 % респондентів відповіли «Ні».

10. На питання: «Чи вважаєте Ви, що застосування фізіотерапевтичних процедур є природним, шадним методом збереження здоров'я як спортсмена-професіонала, так і спортсмена-любителя?» 98 % респондентів відповіли «Так», 2 % респондентів відповіли «Ні».

За даними опитування та з'ясування потреб цільової аудиторії можна зробити висновки, що доцільним є вивчення спортивної фізичної терапії майбутніми фахівцями з фізичної культури, спорту,

фітнесу та рекреації. Це збагатить їх професійний досвід, підвищить їх цінність на ринку праці, забезпечить їм можливість збереження та відновлення як власного життя, так і життя спортсменів-професіоналів і спортсменів-любителів.

Тенденцією останніх років є створення мультидисциплінарних команд для надання ефективної допомоги та ведення випадків. Недоліком створення та праці мультидисциплінарних команд є залучення великої кількості фахівців. В умовах сьогодення, коли певні задачі треба вирішувати терміново, і не має можливості збирати мультидисциплінарну команду, ефективним є розвиток універсальності фахівців. В розрізі досліджуваної проблеми це означатиме, що вивчення фізіотерапевтичних практик майбутніми фахівцями з фізичної культури, спорту, фітнесу та рекреації сприятиме набуттю ними універсальних навичок та вміння справлятися з певними проблемами без залучення додаткових фахівців.

Протягом 2022 – 2023 років на базі приватного навчального центру «Академія освіти «Контакт» досліджувалось застосування такої фізіотерапевтичної процедури, як дарсонваль, для вирішення проблем зі здоров'ям, пов'язаних зі спортивно-тренувальною діяльністю у спортсменів-професіоналів і спортсменів-любителів. 210 осіб змогли пройти по 10 процедур дарсонвалізації, загалом було надано 2100 процедур та отримані позитивні відгуки. Дарсонваль є приладом, який застосовується в косметології, спортивній та медичній практиці. Дарсонвалізація побудована на використанні двох методів терапії – місцевої та загальної (індукційної). Під час проведення процедури дарсонвалізації проводиться вплив на шкіру вакуумним скляним електродом, змінними імпульсними струмами високої напруги, при цьому дезінфікується шкіра, підвищується тонус і стимулюється кровообіг. Всі частоти, які виділяє апарат дарсонвалізації, за своїми фізико-хімічними властивостями збігаються з людськими імпульсами. Незважаючи на те, що їх сутність є досить агресивною, випромінювання повністю безпечно для організму людини. З цієї причини регулярне застосування такого апарата не здатне принести шкоди організму.

Протипоказаннями для дарсонвалізації є:

- вагітність;
- погана згортваність крові;
- злоякісні новоутворення;
- відкрита форма туберкульозу;
- епілепсія;
- наявність кардіостимулятора або ендопротезів;
- проблеми з щитовидною залозою.

Тривалість і кількість процедур дарсонвалізації залежить від ділянки впливу і ступеню занедбаності хвороби. Перед процедурою ділянку, на якій буде проводитися дарсонвалізація, необхідно підготувати: очистити і висушити. Можна нанести на ділянку дитячу присипку (тальк), щоб електрод гладко ковзав, але в більшості випадків в цьому немає необхідності. Під час дарсонвалізації потрібно зняти всі металеві предмети (шпильки, ланцюжки, сережки і т.п.). Процедура дарсонвалізації проводиться легкими круговими рухами електродів по проблемній зоні протягом 5-10 хвилин. Прилад дарсонваль дозволяє регулювати потужність струму, але важливо, щоб відчувалося легке поколювання і тепло. Всі рухи приладом здійснюються тільки по масажним лініям і на проблемній зоні. Процедуру дарсонвалізації можна проводити щодня або через день [1].

Наразі медична промисловість випускає компактні портативні прилади дарсонваль, які зручно перевозити в дорозі, використовувати на спортивних зборах та змаганнях та застосовувати в домашній практиці.

Процедури дарсонвалізації проводились в навчальному центрі «Академія освіти «Контакт» при таких скаргах, як болі у спині внаслідок розтягування та спазм м'язів спини та профілактично після тренувань та фізичної роботи. Болі у спині – одна з найпоширеніших проблем, і лікувати їх не завжди просто. Однак і в цьому допомагає процедура дарсонвалізації. Дозована стимуляція нервових рецепторів спини знімає спазм та болучі відчуття, підвищує кровообіг мускулатури та інших структур спини. Це призводить до зменшення болю, підвищення стабільності та здоров'я хребта. Також в навчальному центрі «Академія освіти «Контакт» ефективно застосовували дарсонвалізацію при ушкодженнях суглобів. Приплив крові та поліпшення роботи нервових волокон після впливу високочастотних сигналів дуже корисні для відновлення суглобів. Люди з болями у суглобах відзначали такі результати після курсу лікування струмами високої частоти:

- зменшення інтенсивності болю;
- зниження частоти загострень;
- підвищення фізичної та соціальної активності;
- зниження набрякості суглоба;
- поліпшення стабільності, опороспроможності кінцівки.

Дарсонвалізація допомагає людям з артрозом колінного, тазостегнового, плечового суглобів, після травм та хвороб опорно-рухового апарату, у період реабілітації після консервативного лікування та операцій.

Опитування людей, які проходили процедури дарсонвалізації, дали наступні результати:

1. На питання: «Чи сподобалась Вам процедура дарсонвалізації?» 100 % бенефіціарів відповіли «Так», 0 % бенефіціарів відповіли «Ні».

2. На питання: «Чи була складною у виконанні процедура дарсонвалізації?» 100 % бенефіціарів відповіли «Так», 0 % бенефіціарів відповіли «Ні».

3. На питання: «Чи була неприємною у виконанні процедура дарсонвалізації?» 100 % бенефіціарів відповіли «Так», 0 % бенефіціарів відповіли «Ні».

4. На питання: «Чи була ефективною для покращення здоров'я процедура дарсонвалізації?» 100 % бенефіціарів відповіли «Так», 0 % бенефіціарів відповіли «Ні».

5. На питання: «Чи хотіли б Ви самостійно, в домашніх умовах застосовувати процедуру дарсонвалізації?» 100 % бенефіціарів відповіли «Так», 0 % бенефіціарів відповіли «Ні».

6. На питання: «Чи хотіли б Ви навчитись виконувати процедуру дарсонвалізації?» 100 % бенефіціарів відповіли «Так», 0 % бенефіціарів відповіли «Ні».

7. На питання: «Чи знаєте Ви навчальні заклади, де можна навчитись виконувати процедуру дарсонвалізації?» 2 % бенефіціарів відповіли «Так», 98 % бенефіціарів відповіли «Ні».

8. На питання: «Чи рекомендували би Ви процедуру дарсонвалізації своїм знайомим/колегам/родичам?» 100 % бенефіціарів відповіли «Так», 0 % бенефіціарів відповіли «Ні».

9. На питання: «Чи рекомендували би навчання дарсонвалізації своїм знайомим/колегам/родичам?» 100 % бенефіціарів відповіли «Так», 0 % бенефіціарів відповіли «Ні».

10. На питання: «Чи вважаєте Ви, що портативним приладом дарсонваль зручно користуватись?» 100 % бенефіціарів відповіли «Так», 0 % бенефіціарів відповіли «Ні».

За даними опитування та з'ясування потреб цільової аудиторії можна зробити висновки, що така фізіотерапевтична процедура, як дарсонваль, викликає позитивні зміни у відновленні фізичного та психоемоційного здоров'я як спортсменів-професіоналів, так і спортсменів-любителів та викликає попит на її вивчення та застосування як особисто для себе, так і для членів своєї родини. На прикладі процедури дарсонвалізації інші фізіотерапевтичні практики також викликають цікавість і бажання набуття навичок виконання інших фізіотерапевтичних процедур, що зайвий раз доводить, що доцільним є вивчення спортивної фізичної терапії або основ фізичної терапії майбутніми фахівцями з фізичної культури, спорту, фітнесу та рекреації. Це збагатить їх професійний досвід, підвищить їх цінність на ринку праці, забезпечить їм можливість збереження та відновлення як власного життя, так і життя спортсменів-професіоналів і спортсменів-любителів.

**Висновки.** 1. Навчальні програм факультетів фізичної культури, фітнесу та рекреації закладів вищої освіти України мають бути переглянуті на предмет введення курсів зі спортивної фізіотерапії чи основ фізіотерапії. 2. Для факультетів фізичної культури, фітнесу та рекреації закладів вищої освіти України мають бути розроблені курси зі спортивної фізіотерапії або основ фізіотерапії. 3. Викладання курсів зі спортивної фізіотерапії або основ фізіотерапії збагатить професійний досвід фахівців з фізичної культури, фітнесу та рекреації, підвищить їх цінність на ринку праці, забезпечить їм можливість збереження та відновлення як власного життя, так і життя спортсменів-професіоналів і спортсменів-любителів.

*Подальшими перспективами наукових розвідок з питань запровадження курсів зі спортивної фізіотерапії або основ фізіотерапії є безпосередня розробка даних курсів та імплементація їх в освітній процес, подальше дослідження потреб цільової аудиторії в певних фізіотерапевтичних процедурах та дослідження відгуків щодо проведення запропонованих процедур з фізичної терапії.*

## References

1. Дарсонваль. Як користуватись в домашніх умовах. Офіційний сайт компанії Medmag. URL: <https://medmag.ua/ua/darsonval-kak-polzovatsya-v-domashnih-usloviyah> (дата звернення: 22.01.2024). Darsonval. How to use at home. The official site of the Medmag company. [Darsonval. How to use at home. The official site of the Medmag company.]. Retrieved from: <https://medmag.ua/ua/darsonval-kak-polzovatsya-v-domashnih-usloviyah>
2. Hnoievska O., Babii I., Kalynovska I. and others, total 6 authors. Formation of Correctional Competence of Teachers on the Basis of Neuropedagogy. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 12(3), 2021. 236-254. <https://doi.org/10.18662/brain/12.3/2299>
3. Масаж. Вікіпедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B6> (дата звернення: 22.01.2024). Masag. Wikipedia. [Masag. Wikipedia.]. Retrieved from: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B6>
4. Міненко А. О., Ігнатенко С. А. Формування медико-валеологічної компетентності майбутнього вчителя початкової школи в умовах здоров'язбережувальної парадигми сучасного освітнього середовища. Здоров'язбережувальний контент життєдіяльного середовища особистості: монографія / за наук. і заг. ред. Н. О. Терентьевої. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2020. С. 149-175. Minenok A. O., Ignatenko S. A. (2020). Formation of the medical and valeological competence of the future primary school teacher in the conditions of the health-preserving paradigm of the modern educational environment. [Formation of the medical and valeological competence of the future primary school teacher in the conditions of the health-preserving paradigm of the modern educational environment.] Health-preserving content of an individual's vital environment: a monograph / according to Science. and general ed. N. O. Terentyeva. Cherkasy: Yu. A. Chabanenko Publisher. 149-175.

5. Фізіотерапія. Вікіпедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F> (дата звернення: 22.01.2024).  
Physiotherapy. Wikipedia. [Physiotherapy. Wikipedia. ]. Retrieved from: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D1%96%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F>
6. Фізіотерапія у спорті та відпочинку. Офіційний сайт Центру польської мови Up-Study. URL: <https://up-study.ua/uk/universities/olshtin-olshtinskiy-universitet-olsztynska-szkola-wyzsza/specialities/fizioterapiya-u-sporti-ta-vidpocinku> (дата звернення: 22.01.2024).  
Physiotherapy in sports and recreation. The official website of the Up-Study Polish Language Center. [Physiotherapy in sports and recreation. The official website of the Up-Study Polish Language Center.]. Retrieved from: <https://up-study.ua/uk/universities/olshtin-olshtinskiy-universitet-olsztynska-szkola-wyzsza/specialities/fizioterapiya-u-sporti-ta-vidpocinku>
7. Фізіотерапія – шлях до здоров'я після спортивних травм. Офіційний сайт університету інформаційних технологій та менеджменту в Жешуві. URL: <https://ua.uitm.edu.eu/news/fizjoterapia/> (дата звернення: 22.01.2024).  
Physiotherapy is the way to health after sports injuries. The official website of the University of Information Technologies and Management in Rzeszów. [Physiotherapy is the way to health after sports injuries. The official website of the University of Information Technologies and Management in Rzeszów.]. Retrieved from: <https://ua.uitm.edu.eu/news/fizjoterapia/>

*Bohdana Korovaeva*

ORCID 0000-0002-4528-4700

*Postgraduate student of the specialty 017 Physical culture and sports  
Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko,  
Head of the circle of the communal institution,  
«Center for Extracurricular Education»  
Novobilou village council,  
Chernihiv district of Chernihiv region  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: b.korovaeva@gmail.com*

## PHYSIOTHERAPY PRACTICES IN THE WORK OF A FITNESS AND RECREATION SPECIALIST

**Problem.** *The article highlights the current state of development of Ukrainian sports in the conditions of the current geopolitical situation and modern approaches to the training of Ukrainian athletes and specialists in physical culture, fitness and recreation as people of helping professions. Teaching curricula were studied from the point of view of the presence in them of courses on the basics of physiotherapy or sports physiotherapy. It has been proven that the use of physiotherapeutic procedures has a positive effect on both the physical and psycho-emotional state of both professional and amateur athletes. It was determined that the curricula of the faculties of physical culture, fitness and recreation of Ukrainian higher educational institutions need the development of courses on the basics of physiotherapy or sports physiotherapy.*

*The purpose of the article is to investigate the curricula of the faculties of physical education, fitness and recreation of Ukrainian higher educational institutions, for the purpose of introducing teaching them the basics of physiotherapy or sports physiotherapy, to compare them with the modern foreign experience of teaching the basics of physiotherapy or sports physiotherapy for specialists in physical culture, fitness and recreation.*

**Methodology** *of humanistic and systemic approaches, theoretical analysis and generalization of literature data; pedagogical research methods; methods of mathematical statistics.*

**Scientific novelty.** *It has been proven that the educational programs of teaching at the faculties of physical culture, fitness and recreation need modern changes and the inclusion of such disciplines as the basics of physiotherapy or sports physiotherapy.*

**Conclusions.** *1. Curriculums of the faculties of physical culture, fitness and recreation of higher educational institutions of Ukraine should be revised to introduce courses on sports physiotherapy or the basics of physiotherapy. 2. Courses on sports physiotherapy or the basics of physiotherapy should be developed for the faculties of physical culture, fitness and recreation of higher educational institutions of Ukraine. 3. Teaching courses on sports physiotherapy or the basics of physiotherapy will enrich the professional experience of physical culture, fitness and recreation specialists, increase their value on the labor market, provide them with opportunities to preserve and restore both their own lives and the lives of professional and amateur athletes.*

**Keywords:** *educational process, fitness, recreation, darsonval, sports, physiotherapy.*

Стаття надійшла до редакції 30.01.2024

Рецензент – доктор педагогічних наук, професор **Міненко А.О.**