



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ  
ЧЕРКАСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

**«ТЕНДЕНЦІЇ, ПРОБЛЕМИ ТА ВИКЛИКИ  
СУЧАСНОЇ ФІЗІОЛОГІЇ, РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ  
ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ  
РЕАБІЛІТАЦІЇ»**

Збірник наукових праць за матеріалами  
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
присвяченої 75-річчю навчально-наукового інституту фізичної культури,  
спорту і здоров'я Черкаського національного університету  
імені Богдана Хмельницького  
(27-28 листопада 2024 року )

Черкаси - Київ 2024

	6
Рибачук Л.М. РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я	66
Собко І.І., Бабак С.В. БАЛАНСИРИ ТА СТАБЛОПЛАТФОРМИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ БАЛАНСУ СПОРТСМЕНІВ	68
Хмельницька Ю.К., Захарченко В.Л., Станкевич Л.Г., Тронь Р.А. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ З УРАХУВАННЯМ СПЕЦИФІКИ ТА МЕТАБОЛІЧНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	70
Шпанюк В.В., Сіянов Ю.В. АНАЛІЗ ПРОЙДЕНОЇ ДИСТАНЦІЇ У РІЗНИХ ШВИДКІСНИХ РЕЖИМАХ ТА ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ МАКСИМАЛЬНОЇ ШВИДКОСТІ У ЕЛІТНИХ ФУТБОЛІСТІВ	73
<b>РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЗА ОСОБЛИВИХ УМОВ</b>	<b>76</b>
Андрущенко В.О., Бабак С.В. СТАТИЧНІ ВПРАВИ У ФІЗИЧНОМУ ТРЕНУВАННІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ВИКОНАННЯ	76
Богдановський І.В., Шевчук І.В. TRE ТЕРАПІЯ В АСПЕКТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ	78
Гончаренко І.В. БАГАТОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ АДАПТОГЕН РОДІОЛА РОЖЕВА (RHODIOLA ROSEA L.) ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ У СПОРТІ	80
Данилюк Р.Т. ОРГАНІЗАЦІЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В МСК «ДНІПРО»	84
Дубінецький О.І., Кожемяко Т.В. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ТРАВМАХ КИСТІ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	86
Здір В.А. ВПЛИВ РУХОВИХ НАВИЧОК НА ДОШКІЛЬНЯТ З ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ	90
Мелешук Н.В. ВІДНОВЛЕННЯ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ З ПОРАНЕННЯМИ КІНЦІВОК З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ЙОГИ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ	92

**Собко І.І., Бабак С.В.**  
**БАЛАНСИРИ ТА СТАБІЛОПЛАТФОРМИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ**  
**БАЛАНСУ СПОРТСМЕНІВ**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна*

Сучасний етап розвитку спорту потребує ефективної системи підготовки спортсменів, яка підвищувала би конкурентноспроможність спортсменів.

Постійно зростають вимоги до технічності, витривалості, міцності, в першу чергу, опорно-рухового та зв'язкового апарату. Дуже важливим є уникнення травмування спортсмена, тому що травмований спортсмен у подальшому стає менш результативним і його подальша професійна діяльність втрачає сенс.

З огляду на це, важливо використовувати певні прилади, які можуть покращити загальний стан організму, його нерве забезпечення функціонування вдосконалити баланс тіла та вестибулярний апарат. Досить сучасними та ефективними підходами на сьогодні є використання для цього балансирів та стабілоплатформ.

Для тренування балансу, в першу чергу слід оцінити помилки балансу спортсменом. З цією метою застосовується «Система оцінки помилок балансу BESS», яка включає тест, який складається з трьох стійок (динонога, однонога і тандемна) і двох поверхонь (тверда і пінопластова). Кожна стійка виконується із заплющеними очима і з використанням секундоміра. Очікується, що випробовуваний зберігатиме рівновагу протягом 20 секунд у кожній позиції.

Використовується система підрахунку балів. За кожну помилку нараховується 1 бал (найкращий результат – без помилок). Помилками вважаються: відрив рук від гребенів клубових кісток, розплющення очей, спотикання або падіння, відведення або згинання стегна більш, ніж на 30 градусів, відрив передньої частини стопи або п'яти від тестової поверхні, перебування поза положенням для тестування протягом > 5 секунд.

Заплющення очей вимикає внесок в баланс зорової системи, тому утримання балансу забезпечується лише двома системами – соматосенсорною і вестибулярною. При стоянні однією ногою на платформі виключається 50 % пропріоцепторів з однієї стопи, а тандемна стійка також знижує стійкість. Повторення процедури на пінній поверхні значно ускладнює збереження рівноваги.

Для тренування балансу застосовуються такі платформи, як комп'ютерна динамічна постурографічна система CDP/IVR компанії Vertec. За допомогою цієї платформи спортсмен може пройти динамічні та статичні тести. Динамічні тести такі, як: «Тест на сенсорну організацію (SOT)», «Тест моторного контролю (MCT)», «Адаптаційний тест (TAP)». А також і статичні тести: «Тест стабільності (LOS)», «Ритмічний зсув ваги (RWS)», «Одностороння позиція (CША)». «Присідання з обтяженнями (WBS)».

Наступною системою є «система нейром'язової діагностики та реабілітації з біологічним зворотним зв'язком», яка дозволяє проводити такі тести:

- тест на стабільність (тест Ромберга);
- тест на рівновагу (стійка на одній нозі);
- тест на ходьбу (тест Фукуда);
- тест на межі стабільності;
- тест на обмеження рухливості;
- тест на силу;
- тест на координацію.

Тренування балансу є доречним із створенням нестандартних умов для багатьох видів спорту. Таке є можливим за допомогою комбінації різних балансирних платформ та стабілоплатформ, зокрема, таких платформ, як: «BOSU Pro Balance Trainer», «AIREX Balance-pad Elite», круглих балансирних подушок та ін.

Застосування балансирних та стабілоплатформ покращує результативність в спорті, запобігає травматизації та пришвидшує відновлення після травм.