

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ  
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО  
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)  
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я  
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

## ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної  
науково-практичної конференції  
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів  
ЛДУФК ім. Івана Боберського  
2024

СУЧАСНІ ТРЕНАЖЕРИ У ПРОГРАМІ  
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

**Наталія Жарська, Віра Будзин, Марта Ільків**

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

**Актуальність.** Фізична активність і спорт стали невід’ємною частиною сучасного життя. Проте поряд із радісними перемогами й досягненнями приходить і ризик травмувань, які можуть серйозно обмежити фізичну активність і спортивний розвиток. У таких випадках фізкультурно-спортивна реабілітація стає критично важливим етапом повернення до спортивних змагань і для забезпечення повного відновлення функціональних можливостей організму спортсмена [1,2,3]. Травми, що виникають під час спортивної діяльності, можуть значно обмежити функціональні можливості спортсмена й вимагати індивідуалізованої програми реабілітації, а використання сучасних тренажерів є важливим компонентом фізкультурно-спортивної реабілітації [3,4,5].

**Мета дослідження** – проаналізувати використання сучасних тренажерів у програмі фізкультурно-спортивної реабілітації.

**Результати дослідження.** Використання спеціалізованих тренажерів у реабілітації дає змогу ефективно відновлювати функціональні можливості спортсменів після травм, оптимізувати процес відновлення після тренувань і змагань, а також запобігати можливості повторного ушкодження. У такому контексті сучасні тренажери стають важливим інструментом для фізкультурно-спортивної реабілітації, оскільки вони допомагають індивідуалізувати й оптимізувати процес відновлення відповідно до потреб кожного конкретного спортсмена [1,3,4].

Різноманітність тренажерів дає змогу дібрати оптимальний тип і режим використання залежно від характеру травми, ступеня її складності й індивідуальних особливостей спортсмена.

Важливою перевагою використання тренажерів є можливість поступового збільшення навантаження й контролю за процесом відновлення рухових функцій, зміцнення м'язів і суглобів, поліпшення координації рухів, а також для підвищення стабільності й зниження ризику повторних травм [1,3].

Надсучасні тренажери представляють широкий спектр інноваційних пристроїв, що використовуються для тренувань, реабілітації та покращення фізичної форми. За призначенням тренажери поділяються на реабілітаційні тренажери, які спеціально розроблені для відновлення рухових функцій після травм або операцій; функціональні тренажери, що дають змогу виконувати складні функціональні рухи, що імітують реальні життєві ситуації; аеробні тренажери, які спрямовані на поліпшення кардіореспіраторної системи й збільшення витривалості [3,4,5].

На сьогодні до найбільш популярних тренажерів зараховують такі: Інтерактивні тренажери, що використовують VR технології для створення іммерсивного середовища тренувань або реабілітації (Oculus Rift, HTC Vive, PlayStation VR.); тренажери, що поєднують функціонал еліптичного тренажера з можливістю зміни схилу й нахилу платформи для зміни навантаження на різні групи м'язів (Precor Adaptive Motion Trainer (AMT), Octane Fitness LateralX); тренажери, що використовують сенсори й AI для аналізу рухів і надання зворотного зв'язку для поліпшення техніки та результатів тренувань (Moov Now, Hufit Wearable Gym); прилади, які використовують електростимуляцію для активації м'язів без потреби у важких фізичних вправах (PowerDot 2.0, Compex Edge 2.0); мультифункціональні тренажери, які забезпечують підключення до

інтернету й можливість моніторингу прогресу, аналізу даних та надання індивідуалізованих тренувальних програм (Peloton Bike, NordicTrack Fusion CST) [1,4,5].

**Висновок.** Використання сучасних тренажерів є значущим аспектом у фізкультурно-спортивній реабілітації. Із використанням сучасних тренажерів можливо ефективно відновлювати функції організму після травм й інтенсивних фізичних навантажень, забезпечуючи індивідуалізовану програму фізкультурно-спортивної реабілітації для кожного спортсмена. Використання інноваційних технологій і підходів дає змогу досягти більш швидкого і якісного відновлення, а також підвищити ефективність тренувань.

### Список використаних джерел

1. Клапчук В. В. Фізична реабілітація в Україні: актуальні проблеми сьогодення. *Актуальні проблеми фізичної реабілітації, спортивної медицини та адаптивного фізичного виховання*. 2014. С. 113–115.
2. Приступа Є. Н., Жарська Н. В., Бріскін Ю. А., Вовканич А. С. Фізкультурно-спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних практик. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. Т. 7, № 4(38). С. 163–169.
3. Романишин М. Я. Професійна підготовка фахівців з фізичної реабілітації до роботи із спортсменами : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Житомир : Держ. закл. «Житомирський державний університет імені Івана Франка», 2009. 20 с.
4. Issurin V. B. New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization. *Sports Medicine*. 2010. Vol. 40(3). P. 189–206.
5. Zehr E. P. Neural control of rhythmic human movement: the common core hypothesis. *Exercise and sport sciences reviews*. 2017. Vol. 45(1). P. 24–33.