

Міністерство освіти і науки України
Міністерство молоді та спорту України
Харківська державна академія фізичної культури

ЗБІРНИК ТЕЗ

III Всеукраїнської наукової конференції «Сучасні погляди
молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини»,
присвяченої Дню науки в Україні

13 травня 2025 року

Харків - 2025

УДК: 796.011

Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез III Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання). Харків: ХДАФК, 2025. 275 с.

У збірнику представлені тези за напрямками роботи конференції: актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації; терапія та реабілітація; фітнес та рекреація; психолого-педагогічні, організаційно-управлінські, соціально-економічні та мовно-філософські аспекти фізичної культури та спорту.

Збірник тез представляє теоретичний і практичний інтерес для здобувачів вищої освіти, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових та науково-педагогічних працівників.

Редакційна колегія

Головний редактор:

Ольховий О.М., д.фіз.вих., професор, проректор з науково-педагогічної роботи ХДАФК.

Члени редколегії:

Окунь Д.О., к.фіз.вих., доцент, голова Ради молодих вчених ХДАФК.

Стадник С.О., к.фіз.вих., доцент, помічник проректора з науково-педагогічної роботи.

Мішин М.В., к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту.

Таран Л.М., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту.

Масляк І.П. к.фіз.вих., професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Пашкевич С.А., к.мед.н., доцент, доцент кафедри фізичної терапії.

Максимова К.В., к.пед.н., доцент, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації.

Павлик О.М., к.психол.н., доцент, доцент кафедри педагогіки та психології.

Бондар А.С., к.фіз.вих., професор, завідувач кафедри менеджменту фізичної культури.

Карпець Л.А., д.філос.н., професор, завідувач кафедри української та іноземних мов.

Семенова Ю.А., к.філос.н., доцент, професор кафедри гуманітарних наук.



ЗМІСТ

I. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.....9

ГОЖИЙ Костянтин. Роль вчителя фізичної культури у формуванні здоров'язбережувального середовища в умовах нової української школи..9	9
ГРУБНИК Олександр, ЖУК Вячеслав. Впровадження програми «CrossFit kids» у процес фізичного виховання дітей та підлітків.....12	12
ГУДЗІЄНКО Дмитро. Показники серцево-судинної системи учнів молодших класів.....14	14
КУЛИЧЕНКО Євгеній. Спритність і способи її розвитку в учнів 5 класів.....16	16
ЛІСІН Руслан, БИХУН Наталя. Мотивація здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання.....18	18
МИХАЙЛИЧЕНКО Віталій. Оцінка показників артеріального тиску та частоти серцевих скорочень учнів початкової школи.....20	20
МІСІШИН Анастасія, БИХУН Наталя. Підвищення інтересу та ефективності навчання на уроках футболу засобами сучасного та нестандартного обладнання.....22	22
СКЛЯРЕНКО Валерія, КУЗЬМЕНКО Ірина. Історія розвитку та реалізації проєкту «Активні парки – локації здорової України».....24	24

II. УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....26

АМШЕННІКОВА Ірина, ГРАЩЕНКОВА Жанна. Виступ українських плавців на Олімпійських іграх 2024.....26	26
АРТЕМЧУК Анна, науковий керівник: Мошенська Т.В. Дослідження розвитку Pole Sport як сучасного виду спорту.....29	29
АТРАЩЕНКОВ Валерій, науковий керівник: Шевченко О.О. Характеристика короткої подачі в бадмінтоні: техніка, тактичне значення.....32	32
БЕРДО Анастасія, ТАРАН Лариса, ТАРАСЕВИЧ Олена. Підсумки реформ Олімпійського порядку денного.....34	34
БІЛИЙ Павло, науковий керівник: Паєвський В.В. Основи методики навчання прийомам гри у волейболі.....38	38
БОСЕНКО Ангеліна, ВАКУЛЕНКО Дмитро, ГАЙДАЙ Світлана. Вплив специфічних фізичних навантажень на техніко-тактичну підготовленість футболістів у передзмагальному періоді.....41	41
ВЕТРОВА Ганна. Контроль спеціальних фізичних якостей баскетболістів.....43	43
ГАМІЛОВА Яна, наукові керівники: Горбенко О.В., Лисенко А.О. Актуальні проблеми розвитку координаційних здібностей спортсменів спортивних танців Ювенали на етапі початкової підготовки.....45	45



ГЛАДКА Єлизавета, науковий керівник: Дейнеко А.Х. Теоретичні аспекти становлення повітряної гімнастики: міжнародний та український контекст.....	47
ДАВИДОВ Євген, науковий керівник: Мерзлікін М.В. Значення фізичної підготовки в баскетболі.....	50
ДІДЮК Наталя, БАБЕНКО Сергій. Особливості передзмагальної регуляції маси тіла у пауерліфтингу.....	52
ЄРІН Костянтин, науковий керівник: Окунь Д.О. Кіберспорт як напрямок Олімпійського руху.....	54
ЗАЛІЗКО Станіслав, науковий керівник: Мельник А.Ю. Переваги методу колового тренування для розвитку фізичних якостей волейболістів.....	57
ЗЕМЛЯНА Віолетта, науковий керівник: Мошенська Т.В. Популяризація акробатичного рок-н-ролу в Україні та перспективи розвитку.....	59
ІСАЄНКО Софія, БУБЕЛА Олексій-Олег. Аналіз показників вестибулярної стійкості у дітей групи початкової підготовки зі спортивної акробатики.....	61
КАСЬКО Дар'я, КРАСОВА Інна. Етапи побудови змагальних композицій у художній гімнастиці.....	63
КІСЕЛЬОВА Інна. Особливості навчання техніці змагальних вправ у важкій атлетиці.....	66
КЛІМАШІВСЬКИЙ Дмитро, ЛЯХОВА Тамара. Особливості психологічної підготовленості юних гравців, які спеціалізуються у пляжному волейболі.....	68
КОЖАКИН Володимир, науковий керівник: Шевченко О.О. Напрями удосконалення координаційних здібностей у тенісистів.....	71
КОРОВЯКОВ Євген, науковий керівник: Помещикова І.П. Підготовка висококваліфікованих баскетболістів в умовах інтенсивного змагального сезону.....	73
КОСТЕНКО Олексій, ОЛЬХОВІКОВА Ірина. Особливості фізичного розвитку баскетболістів на етапі спеціальної базової підготовки.....	75
КУЗНЄЦОВА Марія. Особливості розвитку координаційних здібностей у лучниць 15-16 років.....	77
ЛАВРИНЕНКО Маргарита. Тренувальний комплекс вправ за системою Табата для розвитку силової витривалості пілоністок.....	79
ЛИТВИНОВ Микита, ПАСЬКО Владлена. Графічне представлення статистичних даних в спорті.....	81
ЛЯШКО Євгеній, ПЯТИСОЦЬКА Світлана. Підготовка гравців у кіберспорті в умовах цифрової трансформації: можливості технологій дистанційного навчання.....	83
МІРОНЕНКО Дарина, ОЛЬХОВІКОВА Ірина. Баскетбол у системі фізичного виховання населення.....	86
МЯГКОХЛІБ Даніїл, науковий керівник: Долгополова Н.В. Розробка комплексу спеціальних вправ для покращення стану кисті кіберспортсменів.....	88
НИЖНИК Христина, науковий керівник: Мельник А.Ю. Розвиток швидкісної сили волейболісток.....	90



ОПАНАСЕНКО Андрій, науковий керівник: Мішин М.В. Значення функціональної асиметрії при підготовці фехтувальників.....	93
ОТРИШКО Олег, науковий керівник: Паєвський В.В. Методичні підходи до навчання технічним прийомом гри у баскетболі.....	96
ПЕТРЕНКО Олександр, науковий керівник: Пашенко Н.О. Просторова орієнтація у баскетболі.....	99
ПРИЙОМКО Олександр. Контроль теоретичної підготовленості суддів та секретарів в баскетболі.....	101
ПРОХОРОВ Олександр. Стійка педагогічна модель диференційної підготовки до змагань висококваліфікованих шахістів з використанням індивідуальних тренувальних завдань.....	103
РИЖЕНКО Дар'я. Аналіз умов роботи страхувальної системи в практиці змагань зі спортивного гірського туризму.....	105
РОЙКО Олександр. Планування тренування баскетболістів команди першої ліги в змагальному мікроциклі змагального періоду.....	107
РОМАНЕНКО Олександр. Пошук та відбір талановитої молоді для занять у секціях кікбоксингу серед здобувачів фахової передвищої освіти.....	109
СТАРЧЕНКО Олександр, наукові керівники: Горбенко О.В., Лисенко А.О. Актуальні проблеми контролю фізичної підготовленості спортсменів спортивних танців Ювенали на етапі попередньої базової підготовки.....	111
ТИЩЕНКО Ася, науковий керівник: Стадник С.О. Історія виникнення та розвитку тхеквондо WT.....	113
ТРОЯН Михайло, науковий керівник: Мішин М.В. Застосування TRX-петель в процесі фізичної підготовки регбістів.....	115
ФЕДОТОВ Микола, науковий керівник: Шевченко О.О. Рівень спеціальної фізичної підготовленості у спортсменок 10-11 років в настільному тенісі.....	118
ФИЛИПЧЕНКО Олена. Значення стрибкової сили та стрибкової витривалості у сучасному волейболі.....	120
ХАРЧЕНКО Валерія, науковий керівник: Паєвський В.В. Вплив занять тенісом настільним на психофізіологічний стан юнаків та дівчат 14-15 років.....	123
ХОМЕНКО Влада, науковий керівник: Мошенська Т.В. Розвиток черлідінгу в Україні та його роль у студентському спорті.....	126
ХОРОШИХ Олена, науковий керівник: Помещикова І.П. Підготовка баскетболістів з вадами слуху.....	128
ЧЕМОВА Маргарита, ЛЯХОВА Тамара. Розвиток стрибучості в тренувальному процесі волейболістів.....	130
ШЕСТАКОВА Анастасія, науковий керівник: Мошенська Т.В. Бойовий гопак, його історичне становлення, культурна значущість та перспективи розвитку в Україні.....	133
ШУЛЕПА Кирило, ОЛЬХОВІКОВА Ірина. Загальні основи побудови розминки баскетболістів.....	136



III. ТЕРАПІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ.....138

- БАЛАКЛИЦЬКА Софія.** Особливості проведення масажу при шийному остеохондрозі.....138
- ГОНЧАРЕНКО Олександр, ВАКУЛЕНКО Дмитро, ГАЙДАЙ Світлана.** Роль масажу в процесі фізичної реабілітації.....140
- ДЕНИСОВА-ПОЛЯКОВА Анна.** Порівняльний аналіз ефективності підвісної системи Redcord і блокового тренажера у фізичній терапії пацієнтів з порушеннями опорно-рухового апарату.....142
- ДЬОЛОГ Марина, РЕП'ЄВСЬКА Поліна, СОКОЛ Марія, КАЛМИКОВА Юлія, ПАШКЕВИЧ Святослава.** Програма фізичної терапії жінок з дегенеративними захворюваннями шийно-грудного відділу хребта з використанням методик Body Art фітнесу144
- СІЛЬЧЕНКО Віталій, ЛИТОВЧЕНКО Віктор, ПОЛКОВНИК-МАРКОВА Вікторія.** Фізична терапія осіб молодого віку з аліментарним ожирінням.....146
- ТОЛСТОЙ Едуард, ПЕТРЕНКО Юлія.** Вплив професійної діяльності на стан опорно-рухового апарату кіберспортсменів: фактори ризику та механізми розвитку порушень.....148
- ФЕДОРОВИЧ Тетяна, БАС Ольга.** Фізична терапія при полінейропатії на етапі хіміотерапевтичного лікування у жінок з раком молочної залози.....150
- ЯРМОЛЕНКО Марія, ВАКУЛЕНКО Дмитро, ГАЙДАЙ Світлана.** Адаптивна фізична культура для дітей з особливими освітніми потребами.....154

IV. ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ.....156

- БАРАНОВА Вероніка, МАКСИМОВА Катерина.** Актуальні напрями розвитку фітнесу.....156
- ЗОРИЦЬКИЙ Роман, ГОРБЕНКО Олександр.** Вплив занять фітнесом у тренажерному залі на психоемоційний стан чоловіків віком 18–25 років.....159
- ПОЛОВІНКО Ксенія, МУЛИК Катерина.** Адаптаційні ігри як засіб фізичної та психічної адаптації.....161
- ТИЩЕНКО Ростислав, ЄФРЕМЕНКО Андрій.** Еволюція компонентів здоров'язберігаючої компетентності викладачів.....163
- ФОРОСТЯНОВА Дар'я, МАКСИМОВА Катерина.** Революція фітнес-індустрії: вплив VR та AR на ефективність і мотивацію тренувань.....165
- ЦУКАНОВ Олександр.** Ранжування ціннісних складових структури мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану.....167

V. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ, СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА МОВНО-ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....170

- БАЛЛА Роман, ВАКУЛЕНКО Дмитро, ГАЙДАЙ Світлана.** Фізична культура як чинник соціальної інтеграції молоді.....170



БЄЛИЙ Сергій. Форми і методи розвитку комунікативних навичок тренера з плавання в процесі фахової підготовки.....	172
БЛУДОВА Єлізавета, науковий керівник: Семенова Ю.А. Соціально-естетичні аспекти еволюції гімнастичного костюму.....	175
ВАРГАТА Анна, науковий керівник: к.філ.наук Шумейко О.А. Основні тенденції розвитку вищої освіти першої половини ХХ століття.....	177
ВОЛОВСЬКИЙ Максим, науковий керівник: Газнюк Л.М. Суб'єкт в сучасному соціокультурному просторі: нові погляди.....	179
ВОРОНИЙ Андрій, науковий керівник: Карпець Л.А. Сучасні види спорту через призму назовництва.....	182
ГНАТЕНКО Марина, науковий керівник: Гнатенко К.В. Порівняльна характеристика британського та американського варіантів англійської..	185
ГРАЩЕНКОВА Жанна, ПИЛИПКО Ольга. Роль стейколдерів у вдосконаленні освітніх програм закладів вищої освіти.....	187
ДМИТРИЄНКО Владислава, СЕРЕДА Наталія. Організаційні аспекти розвитку спортивного орієнтування.....	190
ДОСУЖА Анастасія, науковий керівник: Хаустова М.В. Сучасні проблеми викладання англійської як іноземної мови.....	192
ЄРІН Костянтин, науковий керівник: Долгополова Н.В. Мовний бар'єр та його вплив на комунікацію та ефективність командної гри у відеоіграх.....	194
ЖУВАК Ксенія, науковий керівник: Карпець Л.А. Штучний інтелект у мовному світі: можливості та загрози.....	197
ЗІНЧЕНКО Дмитро, науковий керівник: Коваленко Ю.М. Мова, комунікація та ідентичність у фізичній культурі та спорті.....	200
ЗОТОВ Артем, ПЕТРУСЕНКО Ніна. Іншомовна спортивна термінологія в українському мовному просторі: сучасні тенденції та виклики.....	202
КОВАЛЬ Ганна, науковий керівник: Соїна І.Ю. Мовне середовище як чинник інформаційно-комунікаційного впливу на людину.....	204
КОРОТКОВ Ілля, науковий керівник: Карпець Л.А. Невербальні засоби спілкування на прикладі волейболу.....	206
КОТЕЛЕВЦЕВА Марина, науковий керівник: Гнатенко К.В. Еволюція сленгу в англійській мові: від Шекспіра до TikTok.....	208
КРИВИНЕЦЬ Владислав, БОНДАР Анастасія. Організаційні аспекти діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».....	210
КУЧЕРЕНКО Даніїл, ФІЛЕНКО Людмила. Копінг-стратегії у психологічній підготовці кіберспортсменів.....	213
ЛІТУС Валерія, науковий керівник: Карпець Л.А. Значення та особливості творення футбольного назовництва в Україні.....	216
МАРЧЕНКО Анна, науковий керівник: Газнюк Л.М. Екзистенціальний та соціальний виміри дилем відчаю.....	219
МЕДВЕДЄВА Аліса, науковий керівник: Еволюція та перспективи штучного інтелекту.....	221
МІСЯЙЛО Юлія, науковий керівник: Карпець Л.А. Роль спортивних слоганів у стратегіях бренд-комунікації: аналіз мовних конструкцій...	223
ОВЧАРЕНКО Дмитро, науковий керівник: Карпець Л.А. Соціокультурні аспекти формування молодіжного жаргону в Україні....	226



ОЛЬХОВСЬКА Єлизавета, ПЕТРУСЕНКО Ніна. Японські спортивні запозичення в українській мові.....	228
ПЕТРОВ Денис, науковий керівник: Горбенко О.В. Психолого-педагогічні аспекти викладання спортивного танцю.....	230
ПОЛІЩУК Єлизавета, науковий керівник: Гнатенко К. В. Мова політики: риторичні стратегії в англomовних дебатах (аналіз маніпулятивних прийомів і стилістики політиків).....	233
ПОЛІЩУК Єлизавета, науковий керівник: Салтан О.М. Організація навчання студентів-спортсменів в умовах війни.....	235
ПОЛЯЧЕНКО Катерина. Психологічна підготовка кікбоксерів 13-15 років до змагальної діяльності.....	237
ПОНОМАРЕНКО Кирило. Феномен лідерства в сучасному спорті.....	239
ПРОНЧАКОВА Софія, СЕРЕДА Наталія. Організаційні аспекти використання антикризового менеджменту в діяльності фітнес-клубів «SPORT LIFE».....	241
РЕВА Олександра, науковий керівник: Салтан Н.М. Справедливість як етичний орієнтир у системі медичної реабілітації в Україні.....	244
САЛТАН Сергій, СЕРЕДА Наталія. Інтелектуальна система аналізу якості обслуговування у спортивних клубах як засіб антикризового менеджменту.....	246
СКОЧКО Микола, науковий керівник: Карпець Л.А. Особливості творення некодифікованого назовництва футбольних клубів.....	249
СОЛОВЕЙ Руслан, науковий керівник: Приходько В.С. Формування борцівської термінології в Україні: історичні та мовні аспекти.....	252
ТЕРТИЧНА Людмила, науковий керівник: Хаустова М.В. Семантичне потратування пар греко-латинських префіксів.....	254
ТУР Анна, ПЕТРЕНКО Ірина. Психолого-педагогічні, організаційно-управлінські, соціально-економічні та мовно-філософські аспекти фізичної культури і спорту.....	256
ФІК Михайло, науковий керівник: Приходько В.С. Формування термінів дзюдо: традиції та глобальний вплив.....	260
ХАРЧЕНКО Роман. Релігійна віра в ситуації гібридної війни.....	262
ХВОСТИЧЕНКО Олексій, науковий керівник: Меліхова Ю.А. Філософсько-культурологічне осмислення фізичної культури особистості.....	264
ШЕВЧУК Олеся. Здатність, можливість та мотивація тренерів України до роботи на засадах інклюзивності.....	267
ЯБЛОНОВСЬКА Аліна, науковий керівник: Карпець Л.А. Шляхи творення гімнастичних номенів в українській мові.....	269
STROILOVA Darya. Use of information and communication technologies (ICT) teaching methods in physical culture and sports.....	272
SYNYTSIA Polina, MAKSYMOVA Kateryna. Water polo slang: how unique language improves in-game communication and tactic.....	274



**ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЖІНОК З ДЕГЕНЕРАТИВНИМИ
ЗАХВОРЮВАННЯМИ ШИЙНО-ГРУДНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА З
ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДИК BODY ART ФІТНЕСУ**

**Марина Дьолог¹, Поліна Реп'євська¹, Марія Сокол²,
Юлія Калмикова³, Святослава Пашкевич¹**

Харківська державна академія фізичної культури¹

Харків, Україна

“Клуб Wellnessconcept_UA”²

Київ, Україна

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна³

Харків, Україна

***Анотація** Osteохондроз шийно-грудного відділу хребта є причиною зниження якості життя. Було вивчено ефективність включення методик Body Art фітнесу в програму періодичної підтримуючої реабілітації жінок.*

***Ключові слова:** остеохондроз шийно-грудного відділу хребта, фізична терапія, Фітнес Body Art, жінки, ефективність, якість життя.*

Вступ. В метааналізі Fejer et al. повідомили, що поширеність болю в шії за один рік і протягом життя становила 7,6% і 48,5% відповідно, при цьому жінки відчували біль у шії частіше, ніж чоловіки. Дегенеративні захворювання міжхребцевих дисків шийного та грудного відділів хребта (ДЗХШГ) зазвичай розвиваються з віком. Найпоширенішим симптомом є біль, який поєднується з іншими неврологічними проявами. Традиційною терапією ДЗХШГ є консервативний підхід. Однак докази ефективності як вправ, так і перформованих фізичних чинників є неоднозначними. Фітнес Body Art – це система вправ, розроблена Робертом Штайнбахером. Поєднання вправ на силу та гнучкість разом із класичними дихальними техніками допомагає одночасно зміцнити та витягнути м'язи, зняти стрес, зменшити біль у спині. Тобто цей вид фітнесу за більшістю впливів є обґрунтованим для включення в періодичну підтримуючу реабілітацію ДЗХШГ. Фізична терапія ДЗХШГ є важливою складовою терапії, а нові технології відкривають шлях до розробки більш ефективних методик, що й обумовило актуальність дослідження.

Мета дослідження: науково обґрунтувати, розробити й оцінити ефективність включення методик Body Art фітнесу в реабілітаційний план пацієнток з ДЗХШГ у періодичній підтримуючій реабілітації.

Завдання дослідження: на основі аналізу літератури вивчити особливості сучасної фізичної реабілітації при ДЗХШГ у жінок на довготривалому періоді реабілітації; надати загальну характеристику профілів пацієнток за МКФ та встановити цілі реабілітації за SMART-форматом; розробити програму фізичної терапії при ДЗХШГ у жінок на довготривалому періоді реабілітації; оцінити ефективність програми фізичної терапії за аналізом виконання цілей пацієнток та динамікою оціночних шкал та тестів.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 20 жінок, по 10 було розподілено випадковим методом до контрольної групи (КГ) або



основної (ОГ). КГ проходила реабілітацію за протоколом (навчання - 4-6 втручань по 30 хв., терапевтичні вправи - 3 рази на тиждень по 1 годині, мануальна терапія – 6-8 сеансів), ОГ – включала замість терапевтичних вправ вправи Body Art фітнесу. Тривалість дослідження складала 2 реабілітаційних цикли (28 днів). Методи дослідження: аналіз даних науково-методичних джерел, клініко-інструментальні методи та шкали (опитувальник болю Мак-Гілла, ММТ, рухливість відділів хребта, Індекс обмеження життєдіяльності через біль у шії (NDI)), статистичні методи.

Результати дослідження та їх обговорення. В ОГ інтенсивність болю знизилася до $0,9 \pm 0,4$, тоді як у КГ – до $1,8 \pm 0,7$ ($p < 0,05$). У КГ значне покращення відбулося у розгинанні шії, що було статистично достовірним ($p < 0,05$), в той час як у ОГ суттєве покращення спостерігалось в мобільності грудного відділу (розгинання, ротація, латерофлексія) ($p < 0,05$), що свідчило про різну спрямованість застосованих методик у групах. Значне покращення сили м'язів спини та рук спостерігалось тільки у пацієнток ОГ, особливо для розгиначів хребта, ромбоподібних м'язів і розгиначів зап'ястка ($p < 0,05$). У КГ м'язова сила залишалася стабільною або покращувалася несуттєво. Оцінка загальної функціональної активності (сумарний бал NDI) зменшилася достовірно в ОГ ($16,4 \pm 4,1 \rightarrow 9,6 \pm 1,9$, $p < 0,05$), тоді як у КГ динаміка була менш вираженою ($19,5 \pm 4,0 \rightarrow 14,5 \pm 4,5$). Поставлені реабілітаційні цілі обох груп були здебільшого виконані, але результати ОГ були достовірно кращими, ніж КГ.

Висновки. За результатами реабілітації можна зробити висновок про ефективність обох реабілітаційних втручань стосовно зниження болю. Але пацієнтки які включили Body Art фітнес в програму фізичної терапії мали більш виражене поліпшення їх активності та участі ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Малий обсяг вибірки дає тільки попередні результати, які потрібно підтвердити у подальших дослідженнях.

Список використаної літератури:

1. Fejer R., Kyvik K.O., Hartvigsen J. The prevalence of neck pain in the world population: a systematic critical review of the literature. Eur Spine J. 2006. Vol. 15. P. 834–848.
2. Kang N.Y., Im S.C., Kim K. Effects of a combination of scapular stabilization and thoracic extension exercises for office workers with forward head posture on the craniovertebral angle, respiration, pain, and disability: A RCT. Turk J Phys Med Rehabil. 2021. Vol. 67, No. 3. P. 291.
3. Liang L., Feng M., Cui X., et al. The effect of exercise on cervical radiculopathy: A systematic review and meta-analysis. Medicine (Baltimore). 2019. Vol. 98, No. 45. P. e17733. doi: 10.1097/MD.00000000000017733.
4. Long A., Donelson R., Fung T. Does it matter which exercise? A randomized control trial of exercise for low back pain. Spine (Phila Pa 1976). 2004. Vol. 29(23). P. 2593–602.
5. Steinbacher R., Le A. Das einzigartige Training für ein neues Körperbewusstsein. 1. Auflage. RIVA, 2011. 192 p.