



**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**НАУКОВЕ ТОВАРИСТВО СТУДЕНТІВ, АСПРАНТІВ, ДОКТОРАНТІВ І
МОЛОДИХ ВЧЕНИХ**

**ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ
ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ ТА МОЛОДИХ ВЧЕНИХ
«ДОСЯГНЕННЯ СУЧАСНОЇ МЕДИЧНОЇ ТА
ФАРМАЦЕВТИЧНОЇ НАУКИ – 2022»**

4 лютого 2022 року



ЗАПОРІЖЖЯ – 2022

ОРГКОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ:

ГОЛОВА ОРГКОМІТЕТУ:

ректор ЗДМУ, Заслужений діяч науки і техніки України, проф. Колесник Ю.М.

ЗАСТУПНИКИ ГОЛОВИ:

проректор з наукової роботи, Заслужений діяч науки і техніки України, проф. Туманський В.О.;

голова Координаційної ради з наукової роботи студентів, проф. Беленічев І.Ф.;

голова наукового товариства студентів, аспірантів, докторантів і молодих вчених, проф. Павлов С.В.;

секретар Координаційної ради з наукової роботи студентів, ст. викл. Абросімов Ю.Ю.;

голова студентської ради ЗДМУ Федоров А.І.

ЧЛЕНИ ОРГКОМІТЕТУ:

заступник голови студентської ради Будагов Р.І.; голова навчально-наукового сектору студентської ради Єложенко І.Л.

ОГЛЯД КОМПЛЕКСНОГО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ MFR І СТРЕТЧИНГУ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ У ВОЛЕЙБОЛІ

Бойко Д.В.

Науковий керівник : проф. Дорошенко Е.Ю.

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я
Запорізький державний медичний університет

Актуальність. Сучасний волейбол є атлетичним видом командних спортивних ігор, який визнано олімпійським і професійним видом спорту у більш ніж 200 країнах світу. Специфіка змагальної діяльності характеризується високою варіативністю ігрових ситуацій і їх швидкою зміною. Швидкість польоту м'яча на офіційних міжнародних і національних змаганнях досягає $130 \text{ км} \cdot \text{год}^{-1}$. Такий стан речей, пред'являє високі вимоги до функціонування опорно-рухового апарату спортсменів при виконанні атакувальних ударів, подач м'яча і гри в захисті. Такий стан речей призводить до перенапружень у діяльності опорно-рухового апарату у волейболістів і підвищення показників спортивного травматизму. У першу чергу, це стосується ушкоджень і травм верхніх і нижніх кінцівок. У сучасній доказовій медицині доведено, що засоби MFR (міофасціальний реліз) і стретчингу є ефективними у профілактиці травматизму у напруженій м'язовій діяльності (у спорті). Комплексне використання засобів MFR (міофасціальний реліз) і стретчингу у сучасній науковій літературі досліджене епізодично, що робить ці розвідки актуальними і своєчасними.

Мета – наукове обґрунтування комплексного використання засобів міофасціального релізу і стретчингу для профілактики пошкоджень і травм опорно-рухового апарату у волейболістів.

Матеріал і методи. Контингент – 12 студентів, які були членами збірної ЗДМУ з волейболу протягом 2020-2021 навчального року. Методи: аналіз наукової та методичної літератури, педагогічні та клінічні спостереження, педагогічне тестування, аналіз тренувальної та змагальної діяльності, методи математичної статистики. Методика MFR використовується для розслаблення опорно-м'язового апарату, що досягається через делікатне роздавлення окремих м'язів і фасцій.

Функціональне тестування м'язів проводиться для виявлення особливостей тону (гіпер- або гіпотону) і специфіки силових показників різних м'язових груп. Під стретчингом розуміють систему вправ, які спрямовані на розтяжку зв'язок і м'язів, а також підвищення гнучкості окремих біокінематичних ланок і тіла, у цілому. Комплексне використання засобів MFR і стретчингу для профілактики спортивного травматизму у волейболі вивчено на матеріалі тренувального процесу та змагальної діяльності збірної ЗДМУ з волейболу (чоловіки). У підвідних і змагальних мікроциклах збірної ЗДМУ з волейболу впроваджено комплексне використання засобів MFR і стретчингу наступним чином:

- у вступній частині після загальнорозвивальних і спеціальних вправ використано засоби стретчингу – до 5 хвилин;
- у заключній частині комплексно використано засоби MFR і стретчингу – до 10 хвилин.

За період 2019-2020 і 2020-2021 навчальних років показники спортивного травматизму у волейболістів істотно зменшилися: верхніх кінцівок на 8,33%; нижніх кінцівок на 16,66%.

Висновок. Комплексне використання засобів MFR і стретчингу рекомендовано у вступній частині тренувального заняття – після загальнорозвивальних і спеціальних вправ, і, в заключній частині тренувального заняття, після вправ техніко-тактичної спрямованості, модельних та ігрових вправ. Аналіз комплексного використання засобів MFR і стретчингу для профілактики спортивного травматизму верхніх і нижніх кінцівок у волейболістів свідчить про його ефективність. Перспективи подальших досліджень ґрунтуються на вивченні можливості комплексного застосування вправ MFR і стретчингу в основній частині тренувальних занять у волейболістів, які мають відновлювально-реабілітаційну спрямованість і формування індивідуальних реабілітаційних програм для волейболістів після травм і пошкоджень опорно-рухового апарату.