



**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 ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ФУТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ

Варданян А.Ю.

Науковий керівник : проф. Дорошенко Е.Ю.

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

Актуальність. Розвиток сучасного футболу висуває до гравців високі вимоги до параметрів фізичної підготовленості, які детермінують ефективність їх змагальної діяльності. Провідними показниками фізичної готовності футболістів є параметри їх швидкісної, швидкісно-силової підготовленості та швидкісної витривалості. Низький рівень вищезазначених фізичних якостей унеможливує можливості їх компенсації іншими засобами підготовленості. В основі розвитку цих фізичних якостей у футболістів – поточний фізичний стан організму спортсменів та його оперативна корекція. Сучасні фітнес-технології є ефективним засобом корекції фізичного стану футболістів, що дозволяє сприяти розвитку провідних фізичних якостей і профілактиці спортивного травматизму внаслідок оперативного контролю за фізичними навантаженнями у тренувальному процесі. Вищезазначене свідчить про актуальність і своєчасність цього наукового напрямку.

Мета – науково обґрунтувати експериментальну фітнес-технологію для корекції фізичного стану футболістів студентської збірної команди ЗДМУ у річному макроциклі.

Матеріал і методи. Для оцінки рівня фізичної роботи здатності та аеробних можливостей футболістів використовують традиційні тести (функціональні проби). Наприклад, велоергометричний субмаксимальний тест PWC_{170} і проба Руф'є-Діксона. Рівень фізичної підготовленості визначають за

допомогою спеціальних тестів (біг на 30 м, човниковий біг 7 x 50 м, Yo-Yo-test, стрибок у довжину з місця, кидок м'яча 2 кг двома руками з-за голови з положення сидячи та ін.). Також для визначення рівня функціональної підготовленості футболістів і його окремих компонентів широко використовують комп'ютерну програму «ШВСМ». Отримані результати дослідження обробляють методами математичної статистики з визначенням параметричних непараметричних критеріїв достовірності розбіжностей.

Науковообґрунтована та сформована фітнес-технологія для корекції фізичного стану футболістів студентської команди у річному макроциклі, яка містить спеціалізовані засоби фітнес-тренінгу (TRX; Tabata; Streflex; різновиди колового тренування, спеціально розроблені комплекси фізичних вправ, які є відповідними обраним методикам у поєднанні з методикою спрямованого міофасціального розслаблення окремих м'язових груп з використанням допоміжного обладнання (ролів різних розмірів і конфігурації) для скорочення часу відновлення після фізичних навантажень. Переважна спрямованість фітнес-технології (за ієрархією): підготовчий період підготовки, перехідний період (відновлювально-реабілітаційні мікроцикли), передзмагальний етап (передзмагальні мікроцикли), змагальний період (підвідні та змагальні мікроцикли). Використання розробленої фітнес-технології у тренувальному процесі та змагальній діяльності збірній ЗДМУ з футболу на національному, обласному та міському рівнях свідчить про її ефективність.

Висновок. Впровадження експериментальної авторської програми в тренувальний процес і змагальну діяльність футболістів збірної команди ЗДМУ з використанням зазначених фітнес-технологій сприяло суттєвому покращенню рівня їхньої фізичної роботоздатності, загальної та спеціальної фізичної, функціональної підготовленості та досягненню високих спортивних результатів у студентських змаганнях національного, обласного та міського рівнів, що дає підставу рекомендувати розроблену програму для практичного використання в студентських збірних командах.

Перспективою подальших досліджень є практичне впровадження зазначеної фітнес-технології в тренувальний процес футболістів для корекції їх фізичного стану з урахуванням особливостей морфофункціональної спеціалізації організму, ігрового амплуа, морфометричних, фізіологічних і психологічних характеристик спортсменів.