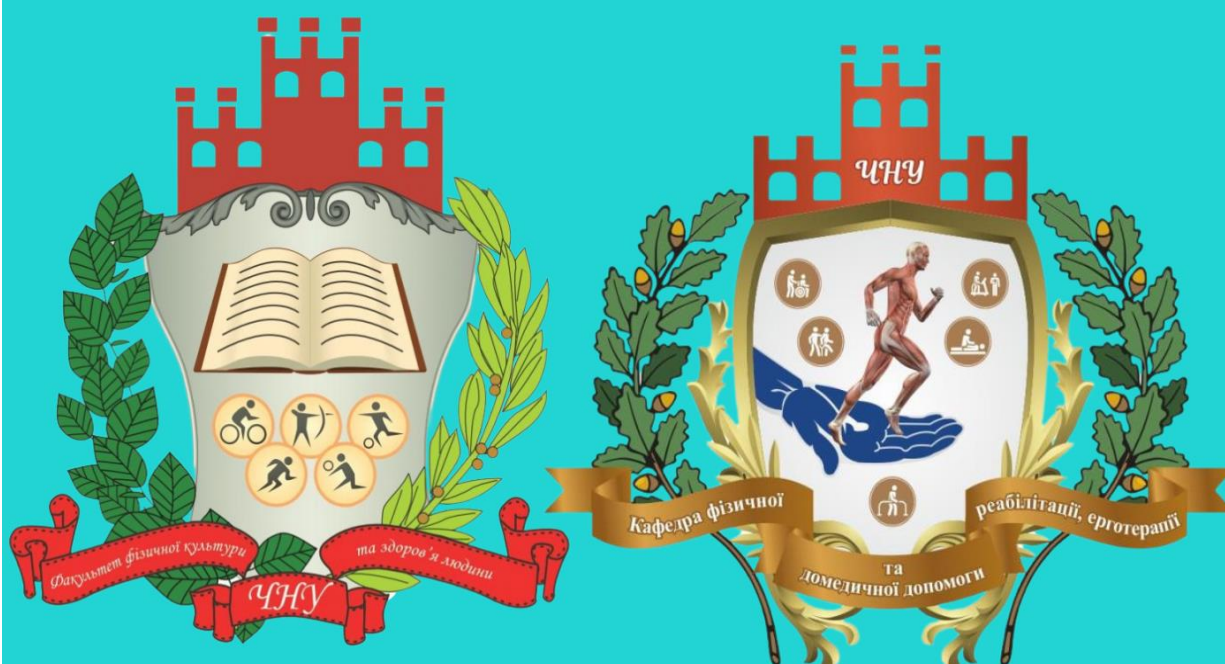


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА
ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

II Всеукраїнської
науково-практичної інтернет-конференції

**«МІСЦЕ І РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У
СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я»**

16 ЛЮТОГО 2023 Р.

ЧЕРНІВЦІ

УДК 615.8:614.2](477)

М 657

НУКОВО-РЕДАКЦІЙНИЙ КОМІТЕТ

САМІЛА Андрій Петрович – доктор технічних наук, професор, проректор з наукової роботи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

ЗОРИЙ Ярослав Богданович – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, Заслужений працівник освіти України.

ДОЦЮК Лідія Георгіївна – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

МОСЕЙЧУК Юрій Юрійович – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

НАКОНЕЧНИЙ Ігор Юрійович – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

БАЛАЦЬКА Лариса Василівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, заступник декана з наукової роботи та міжнародних зв'язків.

ГАКМАН Анна Вікторівна - доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, голова Ради молодих вчених Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

М 657 МІСЦЕ І РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Чернівці 16.02.2023 року) / за редакцією Я.Б. Зорія. – Чернівці:Чернівецький нац. ун-т, 2023. – 303 с.

У Збірнику представлені результати теоретичних і практичних досліджень із широкого спектру напрямів фізичної реабілітації та ерготерапії в реформуючий період галузі охорони здоров'я: інноваційні дослідження у відновних і здоров'язберігаючих технологіях, медико-біологічні аспекти відновлення здоров'я різних груп населення, актуальність ерготерапії в сучасній системі реабілітації, особливості підготовки та розвитку фахівців з фізичної терапії та фізичного виховання, основні проблеми тренування та відновлення спортсменів.

Збірник містить матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет конференції (м. Чернівці 16.02.2023 року).

УДК 615.8:614.2](477)

© Чернівецький національний університет

РОМАНЮК Віталія, ФЕДОРОВИЧ Оксана ТАНЦТЕРАПІЯ ДЛЯ ПОЛПШЕННЯ КООРДИНАЦІЇ ТА ХОДИ У ОСІБ ІЗ ХВОРОБОЮ ПАРКІНСОНА.....276

РОТАР Яна, МЕЛЬНИЧУК Віталіна ПРОСТОРОВЕ ПЕРЕМІЩЕННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ.....281

ТЕМЕРІВСЬКА Тетяна, ГАРАСИМ Наталія КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД У РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ ХВОРИХ НА ПАРКІНСОНІЗМ.....282

РОЗДІЛ 5. ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ ТРЕНУВАННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ

ВЯЛКОВ Євген, КОПИТІНА Яна ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ МАНУАЛЬНИХ ТЕХНІК ПРИ МІОФАСЦІАЛЬНОМУ БОЛЬОВОМУ СИНДРОМІ У СПОРТСМЕНІВ-ФРИСТАЙЛІСТІВ.....286

ДОРОШЕНКО Едуард, МИРНИЙ Сергій, ЩУРОВ Микола ЗАСОБИ АЕРОБІКІ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ З ФУТЗАЛУ.....288

КОШУРА Андрій ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ.....292

НАКОНЕЧНИЙ Ігор ОСОБЛИВОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ У ЄДИНОБОРСТВАХ.....294

СИМОНІК А.В., ПОТАПОВА Л.В., ВОРОНКОВ Є.О. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ У ПІДГОТОВЦІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК 12-14 РОКІВ.....296

ЧЕРНЕНКО Олена, САВЧУК Анастасія ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У КОРЕКЦІЇ СТАНУ ГІМНАСТОК З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ.....301

більше, ніж у групи пацієнтів, які використовували ексцентричні вправи, та їх максимальна сила хвата збільшилася [2, с. 1043]. Також відомо про застосування IASTM терапії тричі на тиждень протягом приблизно 22 днів у пацієнтів, госпіталізованих з приводу травми ахілового сухожилля, призвело до значного збільшення відстані ходьби; пацієнти, які мали труднощі при ходьбі на 180 м до застосування IASTM, змогли збільшити відстань ходьби до 390 м після IASTM [3, с. 201].

Отже, зважаючи на високу терапевтичну ефективність розглянутих методів впливу на міофасціальну тканину спортсменів, їх можна застосувати у процесі відновлення фристайлістів високої кваліфікації, оскільки в процесі підготовки до виступів вони активно тренують більшість великих м'язових груп тіла та страждають на міофасціальний больовий синдром внаслідок травм, високої інтенсивності та специфічності тренувального процесу.

Список літератури

1. Brennan K. L., Allen B. C., Maldonado Y. M. Dry Needling Versus Cortisone Injection in the Treatment of Greater Trochanteric Pain Syndrome: A Noninferiority Randomized Clinical Trial // *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. 2017. № 4 (47). С. 232–239.
2. Weber J., Buchhorn T. Midportion-Tendinopathie der Achillessehne // *Unfallchirurg*. 2017. № 12 (120). С. 1038–1043.
3. WI H., MT P. Treatment of a case of subacute lumbar compartment syndrome using the Graston technique // *Journal of manipulative and physiological therapeutics*. 2005. № 3 (28). С. 199–204.

Едуард ДОРОШЕНКО

завідувач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я
Запорізького державного медичного університету

Сергій МИРНИЙ

доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини
Запорізького державного медичного університету

Микола ЩУРОВ

завідувач кафедри онкології та онкохірургії
Запорізького державного медичного університету

ЗАСОБИ АЕРОБІКИ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ З ФУТЗАЛУ

Вступ. Футзал є популярним видом спорту у студентському середовищі. Студентський футзал є вагомим підґрунтям для розвитку та вдосконалення професійного футзалу. Саме тому, проблемні питання вдосконалення спортивної підготовленості гравців студентських збірних команд з футзалу є актуальними і своєчасними. Існує науковий консенсус думок, що ефективна реалізація техніко-тактичного потенціалу спортсменів у футзалі неможлива без досягнення відповідного рівня розвитку їх рухових якостей, функціональної, загальної та спеціальної фізичної підготовленості [3]. Питання розвитку науково-методичних підходів стосовно форм, методів і засобів розвитку рухових якостей спортсменів висвітлені у науково-методичній літературі [5]. Для подальшого розвитку та вдосконалення цих наукових знань, пропонуються сучасні інноваційні технології на основі використання засобів аеробіки у процесі вдосконалення рівня функціональної, загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у футзалі. На рівні професійних спортсменів, ця проблематика отримала вирішення у дослідженнях [1, 4]. Отже, проблемні питання стосовно використання засобів аеробіки у процесі спортивної підготовки студентських збірних команд з футзалу залишаються остаточно невирішеними.

Мета дослідження – аналіз використання засобів аеробіки у процесі спортивного тренування студентської збірної команди ЗДМУ з футзалу.

Матеріал і методи: аналіз наукової та методичної літератури, аналіз документів планування тренувального процесу; педагогічні тестування.

Результати дослідження. Контент-аналіз документів планування тренувального процесу та аналіз результатів педагогічних спостережень стосовно розподілу засобів у річному макроциклі підготовки студентської збірної команди ЗДМУ з футзалу дозволяє констатувати наступне: спеціальні техніко-тактичні вправи з акцентованим розвитком координаційних якостей і спритності – близько 20% часу; спеціальні вправи на розвиток і вдосконалення витривалості – близько 15% часу; спеціальні вправи на розвиток і вдосконалення швидко-силових якостей – близько 15% часу; вправи на релаксацію, розвиток гнучкості та амплітуди рухів – близько 10% часу; вправи інтегральної спрямованості, ігрові та змагальні вправи, контрольні ігри – близько 35% часу від загального обсягу; інші вправи (в тому числі, допоміжні) – близько 5%.

Ефективність цієї системи спортивної підготовки підтверджена успішними виступами збірної команди ЗДМУ у Чемпіонатах України з футзалу у період 2016-2020 років.

У загальному вигляді технології спортивної підготовки спортсменів студентської збірної команди ЗДМУ з футзалу містять такі компоненти: засоби загальної фізичної підготовки (кросфіт; TRX-вправи; степ-аеробіка); засоби спеціальної фізичної та функціональної підготовки (НІТ; fartlek); засоби релаксації та стретчингу (MFR, Stretching). Аналогічні дослідження (на матеріалі футболу) свідчать, що показники фізичної підготовленості спортсменів протягом макроциклу збільшуються у результатах тестів на гнучкість на 16,8-26,8%, комплексному тесті «Yo-Yo» – на 15,6-15,9%, кидків набивного м'яча – на 16,3-21,9%, у тестах «удар м'яча на дальність» – на 6,7%, «поперековий шпагат» – на 7,2%, «шпагат на ліву (праву) ногу» – на 8,7% [2]. Звісно, що прямі екстраполяції аналогічних показників висококваліфікованих футболістів і студентів-спортсменів, які спеціалізуються на футзалі, не є предметом наукового порівняння, але можна констатувати, що ці дослідження є перспективними, а їх результати є актуальними.

Висновки. Під сучасними технологіями на основі використання засобів

аеробіки у футзалі розуміють комплекс наукових методів, прийомів і засобів, які сформовані у відповідний алгоритм дій для підвищення загальної, спеціальної фізичної та функціональної підготовленості. Впровадження засобів аеробіки у систему підготовки студентських команд з футзалу дозволить сформуванню підґрунтя для ефективної реалізації техніко-тактичного потенціалу спортсменів у змагальній діяльності на основі напрацювання відповідної морфо-функціональної спеціалізації їх організму.

Список літератури

1. Кокарева С.М., Дорошенко Е.Ю., Кокарев Б.В. та ін. Моніторинг спеціальної працездатності, фізичної та функціональної підготовленості футболістів 19-21 років. *Sciences of Europe*. 2021. 65, 19-23.

2. Кокарева С.М. Підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів на основі використання інноваційних засобів фітнес-тренінгу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків: ХДАФК, 2021. 20.

3. Лісенчук, Г.А., Хмельницька, І.В., Кокарева С.М. & та ін. (2021). Фітнес-тренінг як засіб підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фіз. культура і спорт)*. 7 (138), 77-82.

4. Нестеренко Н., Порохнявий А. (2022). Вплив засобів футболу на рухові здібності студентів 18-19 років на заняттях з фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фіз. культура і спорт)*. 4 (149), 73-77.

5. Платонов, В.М. (2017). Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. К.: *Олімпійська література*, 656.