

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Департамент охорони здоров'я Полтавської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Кам'янець-Подільський національний університет Імені Івана Огієнка
Francisk Skorina Gomel State University (Belarus)
Cliniques universitaires Saint-Luc (UCLouvain Saint-Luc), Belgium
Strasbourg University (Université de Strasbourg), France

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ
ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю

23 листопада 2021 року

**PHYSICAL REHABILITATION AND HEALTHSAVING TECHNOLOGIES:
REALITIES AND PERSPECTIVES**

Collection of materials of the VII All-Ukrainian Scientific and Practical conferences with international participation

November 23, 2021

Полтава 2021

У підсумку слід зазначити, що розуміння закономірностей перебігу типових патологічних процесів фахівцями з фізичної терапії та реабілітації дає змогу не тільки сформулювати здоров'язбережувальну компетенцію, але й вивести володіння нею на якісно новий рівень.

Богданов Д.В., студент 1 курсу
спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»
Горошко В.І., к.м.н., завідувач кафедри
фізичної терапії та ерготерапії
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»

ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПРИ ЗАНЯТТЯХ CROSSFIT

***Анотація.** Кросфіт(CrossFit) знаходиться сьогодні в полі зору теоретиків та практиків фізичного оздоровлення. Розгляд та узагальнення різновекторних підходів до розуміння ефективності даної системи тренувань та можливих негативних наслідків для фізичного стану її послідовників допоможе більш глибоко зрозуміти природу кросфіту, його вплив на організм людини, можливості запобігання травматизму.*

***Ключові слова:** CrossFit, кросфіт, коліно, травматизм, фізична терапія*

Актуальність дослідження. Сьогодні, під впливом карантину та занадто швидкого темпу життя люди все частіше звертають свою увагу на CrossFit. Цей вид спорту являє собою високоінтенсивні кругові тренування, що проходять майже без відпочинку, з мінімальною тривалістю 30-60 сек. Це свідчить про занадто великі навантаження для непідготовленого спортсмена, що в свою чергу призводить до частих травм. На думку спеціалістів (А.А. Атиля, 2003; Р.Х. Амінов, 2005; Н.О. Базилевич, 2016; А.З. Зиннатнуров, И.И. Панов, 2014), застосування кросфіту на заняттях з фізичної культури сприяє комплексному розвитку фізичних і психічних якостей, проте зафіксовано групи травм, які характерні для даного виду спорту. Кросфіт як вид спорту має свої характерні особливості – різнобічний характер впливу на організм і на розвиток спеціальних професійно-важливих якостей. Пошук раціональних підходів оздоровлення із застосуванням кросфіту у фізкультурно-оздоровчій роботі є одним із шляхів оптимізації терапевтичних вправ у фізичній терапії.

Метою дослідження є розуміння перспектив та можливостей запобігання травматизму при заняттях кросфітом.

Виклад основного матеріалу. Кросфіт-тренування включають три типи фізичних навантажень: метаболічні або кардіо – біг, сесія на велотренажері, веслування на тренажері, стрибки на скакалці, плавання; гімнастичні – присідання, віджимання від підлоги, сіт-апи, виходи на кільцях, підтягування, стійка та ходьба на руках, вихід на перекладині, віджимання на брусах, лазіння по канату; силові або важка атлетика – важкоатлетичні поштовх і ривок,

становя тяга, махи гирею, швунг, силове взяття на груди, присідання зі штангою. Складання тренувальної програми передбачає комбінування цих видів навантажень. Основна причина травматизму – це неправильне виконання вправ. Найбільш часто зустрічаються травми: спини; плеча; суглобів (коліна, лікті, зап'ястя). Чинники, які допоможуть скоротити небезпеку травматизму під час тренування: розминка – розігріті зв'язки більш еластичні, потягнути або пошкодити їх складніше; правильно підібрані навантаження – нарощувати інтенсивність тренувань і вагу необхідно поступово; правильно підібраний одяг і взуття – важливо знайти максимально зручні для тренувань взуття та одяг. Під час стрибків або бігу в незручному взутті, наприклад, великий ризик отримати травму ноги; відпочинок – відсутність правильного відпочинку між тренуваннями знижує увагу й контроль рухів, що дуже небезпечно. Згідно з дослідженнями, загальний рівень травматизму для людей, що займаються кросфітом становить не більше 20%. Також відомо, що чоловіки частіше отримують травми, ніж жінки. Ризик травми знижується, якщо тренування проходить під наглядом тренера. Травми колінного суглоба у процесі тренувань становлять все ширшу загрозу для великої кількості людей у зв'язку з поширенням цього виду спорту вцілому. Травма сама по собі найчастіше не дуже загрозна та, якщо це не професіональний спортсмен, може бути вилікувана методами фізичної терапії.

Висновки.

1. Встановлено, що CrossFit постійно розвивається і стає одним із інноваційних видів рухової активності, засоби якого слід використовувати при проведенні занять з фізичного виховання через свою унікальність та різноманіття.

2. В Україні проблема травматизму під час занять CrossFit з кожним роком стає дедалі більшою загрозою для молоді.

3. Проведення занять з використанням засобів CrossFit вимагає ретельної підготовки для запобігання травматизму: розробка вправ для різних рівнів підготовки, створення варіативних вправ.

Література

1. Степанова І., Дутко Т., Жорова О. Засоби кросфіту в системі секційних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти. Актуальные научные исследования в современном мире. 2018. N. 4 (36), Ч. 6. Р. 88–93.

2. Лоза Т. О., Єременко Н. О. Кросфіт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. Т. 1, С. 86–89.

3. Базилевич Н. О., Токоног О. С. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Молодий вчений. 2017. N. 2 (42). С. 113–117.

Стасюк І.І., Гордієнко О.В.
ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТОК ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ
ВПРАВАМИ..... 117

Толстенков А.Н., Бондаренко А.Е.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
С УЧЕТОМ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.... 119

Явтушенко П. В., Горошко В.І.
АНАЛІЗ ПРИЧИН ТА УМОВИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМ ПІД ЧАС
ГРИ У ФУТБОЛ..... 121

РОЗДІЛ 4. СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Акімов О.Є., Левков А.А., Костенко В.О.
РОЛЬ ВЧЕННЯ ПРО ТИПОВІ ПАТОЛОГІЧНІ ПРОЦЕСИ В
ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ
ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ..... 124

Богданов Д.В., Горошко В.І.
ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПРИ ЗАНЯТТЯХ CROSSFIT..... 125

Гришко О.І.
ВИКОРИСТАННЯ СУ-ДЖОК У РОБОТІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО
ВІКУ..... 127

Заїка В.М.
ПСИХОГІЄНА ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ
ПСИХІЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В СУЧАСНИХ
УМОВАХ ІСНУВАННЯ..... 128

Зайцева Ю.В., Хабарова М.О.
ІСТОРИЧНИЙ ШЛЯХ ТРАНСФОРМАЦІЇ РОЗУМІННЯ ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ..... 130

Ковтун Н.О, Траверсе Г.М.
СОЦІАЛЬНА ЗНАЧУЩІСТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ
ВРОДЖЕНИХ ВАДАХ СЕРЦЯ..... 132

Мороз Є.О., Сахно Т.В.
ВПЛИВ ФІТОНЦИДІВ НА ЖИВІ ОРГАНІЗМИ..... 134