

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Полтавський державний медичний університет  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
ГО «Всеукраїнське об'єднання фізичних терапевтів»  
Vrije Universiteit, Belgium  
Strasbourg University, France

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

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

*24 листопада 2022 року*

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

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

November 24, 2022

Полтава 2022

3. Авдєєва Л. Ю. Ферментативні білкові гідролізати для спеціалізованих харчових продуктів/Л. Ю. Авдєєва, Г. В. Декуша, Е. К. Жукотський. Наукові праці Нац. університету харчових технологій. – 2020. –Т. 26, № 3. – С. 197-204.

4. Morton R. W., Murphy K. T., McKellar S. R. et all. A systematic review, meta-analysis and metaregression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. *British Journal of Sports Medicine*. – 2018. – 52,– P. 376–384.

5. Jonvik KL, King M, Rollo I, Stellingwerff T and Pitsiladis Y. New Opportunities to Advance the Field of Sports Nutrition. *Front. Sports Act. Living*. – 2022. – 4:852230.

Гордієнко О.В., ст. викладач  
*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*  
Воронєцький В.Б., к.пед.н., ЗТУ  
*Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

## **ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

В даний час однією з найважливіших проблем у тренувальній практиці є проблема відновлення працездатності спортсменів. Ускладнює дану проблему те, що фахівцям треба враховувати як спортивні кваліфікації, вік та статеві відмінності спортсменів.

Недостатня увага до організації відновного періоду призводить до: зниження фізичної працездатності спортсменів під час підготовчого та змагального етапів тренування; збільшення ризику виникнення травм; синдрому м'язової та психічної втоми та іншими негативними наслідками. Тоді як саме здатність переборювати втому, що виникає в процесі змагальної діяльності, значною мірою зумовлює досягнення високих спортивних результатів.

Всі засоби відновлення, що використовуються у процесі підготовки спортсменів, умовно можна поєднати в три основні групи: медико-біологічні; психологічні; педагогічні. Треба зазначити, що найбільш ефективним є їх сукупне використання у формі певних комплексів, що складаються з урахуванням специфічних особливостей перебігу відновних процесів спортсменів в залежності від етапу тренування та індивідуальних відмінностей.

Медико-біологічний аспект проблеми відновлення спортивної працездатності потрібно розглядати в двох напрямках. Перший – це використання відновлювальних засобів у період змагальної діяльності для спрямованого впливу на процеси відновлення, не тільки після виступу спортсмена, але й перед початком змагань і в процесі їхнього проведення. Друге поняття включає використання засобів відновлення у повсякденному навчально-

тренувальному процесі з метою ефективного розвитку рухових якостей і підвищення рівня функціонального стану організму спортсмена.

До складу медико-біологічних засобів відновлення входять засоби, що активно впливають на різні ланки підтримання або відновлення сталості внутрішнього середовища організму, а саме: раціональне харчування, посилення білкового синтезу й оптимальне насичення організму вітамінами, застосування біологічно активних речовин, використання фізіотерапевтичних засобів, вдихання газових сумішей збагачених киснем.

Треба зазначити, що останнім часом фахівці різних країн почали приділяти підвищену увагу сну, як потужному процесу відновлення організму після фізичних і психічних навантажень сучасного спорту. На відновлення позитивно впливає не тільки повноцінний нічний сон але і короткий (не більше 1,5 години) сну протягом дня.

Також широко використовують фізичні засоби відновлення, це зумовлено відносною простотою і доступністю застосування і достатньою вивченістю. У системі фізичних чинників для спортсменів важливе місце посідають: масаж, магнітотерапія, ультразвук, сухоповітряна і парна лазня, гіпероксія, гідропроцедури, електропроцедури, світлове опромінення, кінезіологічне тренування. Фізіотерапевтичні фактори являють собою найбільш значну групу відбудовних засобів в спорті.

Достатнє споживання вуглеводів, білків і жирів є ще одним важливим компонентом процесу відновлення. При навантаженнях низької і середньої інтенсивності перевагу варто віддавати звичної збалансованої дієти. При інтенсивних фізичних навантаженнях як правило потрібен додатковий прийом поживних речовин в формі тих чи інших продуктів або готових поживних сумішей.

Як відомо, фармакологічні засоби включають в себе речовини, що сприяють відновленню запасів енергії і підвищують стійкість організму до умов стресу. При цьому у процесі підготовки спортсменів високої кваліфікації застосовуються лише дозволені фармакологічні групи препаратів.

Вище зазначена проблема є досить актуальною. Щорічно з'являється велика кількість нових досліджень, які відкривають доступ до науково обґрунтованих підходів побудови тренувальних та навчальних програм з відновлення після фізичних навантажень. Цей процес повинен бути комплексним. Чим більше компонентів буде включено в програму відновлення, тим кращих ефектів ми можемо очікувати.

### *Література*

1. Миздренко, О. М., and Н. І. Годун. "Відновлення фізичної працездатності студентів спортсменів: медико-біологічні аспекти." (2016). Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – К.: Здоров'я, 1986. – 220 с.

2. Ячнюк Ю.Б., Мосейчук Ю. Ю., Ячнюк І. О., Воробйов О. О., Романів Л. В., Марценяк І. В. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: Навч. пос.

для студ. ВНЗ освіти України III-IV рівнів акредитації. – Чернівці: ЧНУ, 2011. – 387 с.

3. Єднак, Валерій Дмитрович. "Використання медико-біологічних засобів відновлення працездатності у підготовці легкоатлетів." (2018).

Дудник Д.Р., студентка  
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»  
Горошко В.І., к.мед.н., доцент  
*Національний університет*  
*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА ПОПЕРЕДНЬОГО, ТРЕНУВАЛЬНОГО МАСАЖУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-ТУРИСТІВ, ПІД ЧАС НАВАНТАЖЕНЬ РІЗНОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ**

**Анотація.** Представлена стаття присвячена значенню застосування комплексної методики попереднього, тренувального масажу юних спортсменів, які займаються технікою спортивного та пішохідного туризму. Проаналізовано, що у спорті великих досягнень значно зріс рівень навантажень, який перебуває на межі фізичних можливостей людини, що вимагає збільшення кількості та інтенсивності тренувань. Це може призвести до значного стомлення, перенапруження і травм. Уникнути цих явищ, допомогти набути спортивної форми, зберегти високий рівень тренуваності, поліпшити фізичні якості допомагає тренувальний масаж.

**Актуальність теми.** У спортивному туризмі, як і в інших видах спорту, постійно збільшується інтенсивність і обсяг тренувальних навантажень, вишукуються додаткові засоби забезпечення зростання майстерності спортсменів. Група практично не може складатись з учасників однакового рівня підготовленості. Тому вони переносять навантаження, по різному, отже необхідні додаткові засоби підготовки і відновлення організму. З цією метою під час підготовки та період змагань, ефективним є застосування – тренувального масажу. [3, с. 332, 5 с. 256].

**Мета дослідження:** вивчення впливу комплексної методики попереднього, тренувального масажу на рівень працездатності юних спортсменів туристів, під час навантажень різної інтенсивності.

Загальна мета тренувального масажу полягає в підготовці спортсмена за найкоротший час до найвищих спортивних досягнень і з меншими психофізичними витратами. Його застосовують у всі періоди спортивної підготовки.

Тренувальний масаж розширює функціональні можливості організму, удосконалює регуляторну діяльність центральної нервової системи і діяльність внутрішніх органів.

Враховуючи, що тренування у екстремальних видах спорту спрямовані на проходження дистанцій за максимально короткий час та задіють всі м'язи та