

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника»
Інститут модернізації змісту освіти МОН України
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Університет Миколи Коперника
Харківська державна академія фізичної культури
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)**

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю

01 грудня 2022 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

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

December 01, 2022

Полтава, 2022

суцільне поглинання інформації. Оздоровчо-рекреаційна діяльність проявляється у вигляді конкретних рекреаційних занять або циклів. За функціональними особливостями і цілями рекреаційна діяльність класифікується на види: лікувально-профілактична, оздоровча, спортивна, утилітарна, пізнавальна [2].

Узагальнення літературних матеріалів та передової практики засвідчує, що лише рухову діяльність під час рекреації, спрямовану на забезпечення оздоровлення та активний відпочинок, можна вважати найкращим засобом підвищення функціональних резервів організму, зниження ризику розвитку хронічних захворювань, формування здоров'я людини шляхом її залучення до здорового способу життя, де вказана рухова діяльність є основним і генерувальним чинником [3].

Враховуючи вищевикладене, можна зробити висновок, що оздоровчо-рекреаційна діяльність є одним з видів дозвілєвих практик, що спрямована на відновлення життєвої енергії, захисних сил організму та збереження і зміцнення здоров'я. Такі методи і способи оздоровлення дають змогу відпочити, оздоровитися, поспілкуватися з однолітками, отримати позитивні емоції, які добре позначатимуться на здоров'ї людини.

Література

1. Андрєєва О. В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення / Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. № 2 (46). С. 19–23.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
3. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity / Olena Andreeva, Aanna Hakman, Larisa Babalatska. Trends and perspectives in physical culture and sports. Suchava, 2016. P. 41–47.

Гета А. В., студентка групи СПО-19-1,
Полтавський інститут економіки і права;
Гета А. В., доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ТРАВМАХ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБУ У СПОРТСМЕНІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Данні всесвітньої статистики вітчизняних та зарубіжних авторів повідомляють про збереження глобальної тенденції – росту «травматичної епідемії». У сучасному житті суспільства прогресують захворювання і пошкодження плечового суглоба.

Нині спортивний травматизм становить 2–5 % від загального травматизму (побутового, вуличного, виробничого та інших.). Деякі розбіжності у цифрах пов'язані з тим, що спортивний травматизм залежить як

від травматичності спорту, так і від ступеня залученості людей у заняття спортом.

Залежно від фактора, що травмує, розрізняють травми механічні, термічні, хімічні, радіаційні, комбіновані, електротравми.

Травми посідають третє місце у структурі загальної захворюваності (12,7 %), поступаючись грипу, ГРЗ та серцево-судинним захворюванням. Ця тенденція підтверджується даними, де перше місце (20,7 %) становлять захворювання системи кровообігу, друге (19,7 %) – захворювання органів дихання та третє (13,1 %) – травми та отруєння.

У чоловіків травми зустрічаються вдвічі частіше, ніж у жінок, а чоловіки працездатного віку займають перше місце у структурі загальної захворюваності. Травми та захворювання ОРА посідають друге місце серед причин тимчасової непрацездатності та третє місце – серед причин інвалідності.

Спортсмени – це та категорія людей, яка постійно перебуває у зоні ризику отримання тих чи інших ушкоджень. Тому спортивні травми плеча не є рідкістю і лікування їх потрібно починати відразу. Особливо це стосується силових видів спорту. Крім виконання трудових і побутових обов'язків, спортсмен повинен витримувати великі фізичні навантаження сучасного спорту, що висувають величезні вимоги до стабільності суглобів, їх рухливості, силі м'язів. Це означає, що є суттєва різниця між поняттями «здоровий» для здорової людини та для спортсмена.

Ефективність боротьби з травмами у спорті багато в чому залежить від узгодженості роботи лікарів, тренерів і самих спортсменів. При цьому на тренера покладається основна функція у реалізації практичних заходів щодо профілактики травм і проведення спеціальних реабілітаційних заходів після пошкоджень та захворювань. Для вирішення цих завдань їм необхідно знати основні прояви, причини та умови, за яких виникають різні травми, та розбиратися в особливостях проведення спеціальної реабілітації у спортсменів. Крім того, тренери повинні вміти правильно надавати першу допомогу, тому що від її вмілого надання багато в чому залежить результат лікування та термін відновлення спортивної працездатності.

Травматизм у різних видах спорту неоднаковий. Природно, що чим більше людей займаються тим чи іншим видом спорту, тим більший відсоток травматизму. Для нівелювання відмінностей, у кількості осіб, які займаються спортом, прийнято розраховувати кількість травм на 1000 спортсменів – це так званий інтенсивний показник травматичності.

Проте кількість травм залежить як від кількості осіб, які займаються, а й від інтенсивності занять спортом. Очевидно, що у людини, яка тренується 6 разів на тиждень, вищий ризик отримати травму, ніж у того, хто тренується 3 рази на тиждень. Щоб врахувати і цей фактор, розраховують кількість отриманих травм на 1000 тренувань або змагань з урахуванням загальної кількості учасників (athlete-exposures). Тобто одне тренування або змагання розцінюється як одна «схильність до спортивного впливу» – зарубіжні дослідники найчастіше використовують саме цей коефіцієнт.

Волейбол є одним із найпопулярніших видів спорту, що поступається за популярністю тільки футболу. Найбільш розвинений волейбол, як вид спорту, у таких країнах як Україна, Росія, Бразилія, Китай, Італія, США, Японія, Польща. На відміну з інших командних видів спорту, волейбол є безконтактним видом спорту, тобто суперники двох команд відокремлені один від одного сіткою та не мають права контактувати один з одним. З іншого боку, волейбол стає досить травматичним видом спорту серед безконтактних видів спорту, таких як лижний спорт, гімнастика, теніс та інші.

Отже, актуальність цієї роботи визначається тим, що при зайнятті волейболом рухи в плечовому суглобі виконуються з максимальною амплітудою і дуже високою кутовою швидкістю, що сприяє до травм суглобу. Крім того, часті виконання рухів над головою з високою швидкістю та великою амплітудою можуть призвести до розвитку хронічних травм. Долаючи значні за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження, необхідне правильне та якісне відновлення організму після травми. За статистикою травми плеча у волейболі посідають друге місце. Враховуючи, що реабілітація спортсменів після травм, на відміну від реабілітації звичайних людей, має низку характерних рис, виникла необхідність розробки комплексної програми для волейболістів.

Література

1. Анатомія плечового суглобу [Електронний ресурс] / anatomyaatlas.ru. – 2017. Режим доступу до ресурсу: http://anatomyaatlas.ru/?page_id=649
2. Магльований А., Мухін В., Магльована Г. Основи фізичної реабілітації. Львів, 2006. 150 с.
3. Сучасні стандарти та критерії в галузі реабілітаційної медицини: навч. посіб. / за ред. В. П. Лисенюка. К., 2001. 70 с.
4. Характеристика травм плечового суглобу [Електронний ресурс] / xrayprotocol.com. 2018. Режим доступу до ресурсу: <https://www.xrayprotocol.com/anatomyia-plechevogo-sustava>
5. Шаповалова В. А., Кормак В. М., Холтагорова В. М. и др. Спортивна медицина і фізична реабілітація. К.: Медицина, 2008. 356 с.

Горошко В. І., доцент кафедри фізичної терапії і ерготерапії,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ЕФЕКТИВНІСТЬ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ СИСТЕМИ БОДІФЛЕКС ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Питання збереження здоров'я жінки в сучасному світі залишається актуальним. У жінок зрілого віку, особливо у жінок II стадії, спостерігаються різні рухові розлади, зниження обміну речовин, серцево-судинної та дихальної роботи, працездатності. Тому регулярні фізичні навантаження, які розглядають нові та ефективні способи зміцнення здоров'я, можуть сприяти покращенню