

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Херсонський державний університет
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
Akaki Tsereteli State University (Georgia)
Lithuanian University of Health Sciences, Kaunas, (Lithuania)
Vilnius University (Lithuania)



ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

**Збірник наукових матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю**

20 листопада 2024 року

Полтава

2024

3. Reito A., Mattila V., Karjalainen T. Operative vs Nonoperative Treatment of Achilles Tendon Ruptures Using Early Functional Rehabilitation: Critical Analysis of Evidence. *Foot & Ankle International*. 2022. P. 107110072210836. URL: <https://doi.org/10.1177/10711007221083691>

Гета А. В., к.фіз.вих., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

МЕТОДОЛОГІЯ РЕКРЕАЦІЇ

На сьогодні у літературі досі немає єдиної думки щодо визначення поняття «рекреація». Визначення основних понять, пов'язаних із явищем рекреації, виявляється надзвичайно складним. Це пояснюється деякими причинами:

- не існує єдиного міжнародного термінологічного стандарту на цю тематику: у різних країнах існує істотно різне офіційне тлумачення понять і термінів, пов'язаних із рекреацією та сферою відпочинку;
- немає єдиної законодавчої бази, в якій було б точно вказано коло основних понять, пов'язаних із рекреацією та рекреаційною індустрією;
- з різних причин такі поняття як «рекреація», «туризм», «відпочинок», «дозвілля», «вільний і рекреаційний час» в реальних умовах часто не так просто помітні [1], тому необхідно звертатись до методологічного понятійного апарату.

До понятійного апарату рекреації можна віднести:

- рекреаційну систему, що включає санаторії, будинки відпочинку, пансіонати, туристичні бази, спортивно-оздоровчі табори, майданчики та інші об'єкти для активного відпочинку;
- рекреаційне районування, яке передбачає виділення спеціальних зон для активного відпочинку, ступінь розвитку рекреаційних функцій і щільність рекреаційних об'єктів;
- розміщення та співвідношення об'єктів активного відпочинку в рекреаційному спеціальному середовищі, у тому числі територіальному [2].

Не менш важливим фактором у успішній рекреаційній діяльності є:

- рівень освітньої підготовки працівників у цій сфері;
- професіоналізм лікарів, реабілітологів, інструкторів, методистів фізичної культури, культурно-освітніх працівників у своїй спеціальності;
- наявність спеціальних територіальних зон для рекреаційної діяльності (внутрішньоміських, приміських), умов для проведення занять та культурно-розважальних заходів;
- наявність у людей потреби займатися рекреаційною діяльністю, у тому числі фізичною культурою та розважальним відпочинком;

- доступність виконання форм занять рекреаційною діяльністю, які могли б успішно застосовуватись і у вільний від навчальної, трудової, наукової, спортивної діяльності [2].

Якісне рішення перелічених вище завдань може бути досягнуте лише з урахуванням дотримання цілком певних правил і принципів:

- першочерговий напрям капітальних вкладень на здійснення найважливіших загальнодержавних, регіональних і міжгалузевих програм тривалої дії;

- спрямування капітальних вкладень, насамперед, на реконструкцію та технічне переозброєння діючих підприємств, виділення коштів на будівництво нових виробництв і промислових комплексів;

- забезпечення збереження характерних рис та спеціалізації регіону, пріоритетності розвитку галузей і виробництв, що становлять основу регіонального соціально-економічного комплексу;

- досягнення комплексності прогнозування розвитку народного господарства регіонів та досягнення на цій основі раціонального використання капітальних вкладень, необхідних для розвитку кожної галузі окремо і всього господарства загалом [2].

Враховуючи вищевикладене та з урахуванням багаторічного досвіду у науковій, педагогічній, лікарській та практичній діяльності необхідно зрозуміти, що рекреація – це збірне поняття, що відображає (в основному) активний і пасивний відпочинок людини поза трудовою, навчальною, науковою та іншою діяльністю, які приносять задоволення від цих заходів. Проте [3] вважається, що «рекреація – це процес відновлення фізичних, духовних і нервово-психічних сил людини, який забезпечується системою заходів і здійснюється у вільний від роботи час на спеціалізованих територіях». Також у понятійному апараті рекреації слід виділяти: вид, функцію, систему, районування, діяльність, потребу, розміщення, щільність, співвідношення, засоби, форми, методи тощо.

Отже, можна зробити наступні висновки. Рекреація – один із важливих засобів оздоровлення людини, які застосовуються в профілактиці захворювань. Рекреація – це активний і пасивний відпочинок людини, спрямований на її формування, відновлення, зміцнення та збереження здоров'я і який, у той же час, приносить йому задоволення, задоволення та благополуччя. У методології рекреаційних заходів застосовуються такі визначення: людина, здоров'я, здоровий спосіб життя, види та функції рекреації, рекреаційна система, рекреаційне районування, розміщення та співвідношення об'єктів відпочинку, вільний час, активний і пасивний відпочинок, оздоровчий відпочинок, фізична рекреація, рухові режими та інші.

Література

1. Григор'єв В. І., Симонов В. С. Інвестиційна підтримка розвитку індустрії рекреації / Культура фізична та здоров'я, 2005. № 4 (6). С. 23–28.

2. Зайцев В. П., Єрмаков С. С., Хагнер-Деренговська М. Методологія рекреації у структурі освітнього простору / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 1/2011. С. 58–65.

3. Зайцев В. П., Крамський С. І., Манучарян С. В. Рекреація: проблема, понятійна методологія, виховання та освіта студентів / Культура фізична та здоров'я, 2007. № 2 (12). С. 22–25.

Гордієнко О.В., старший викладач
кафедри фізичної терапії та ерготерапії
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ВПЛИВ ГОРМОНАЛЬНОГО БІОЛОГІЧНОГО ЦИКЛУ НА РЕЗУЛЬТАТИ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ У СПОРТСМЕНОК

Історично склалося так, що програми тренувань у силовому спорті розроблялися з урахуванням потреб чоловіків, ігноруючи фізіологічні відмінності між статями. Відсутність адаптації тренувальних програм для жінок, яка б враховувала гормональні цикли при плануванні та індивідуалізації, може негативно впливати на підготовку та спортивні результати спортсменок [1].

Мета дослідження – узагальнити сучасні наукові дані про вплив гормонального циклу у спортсменок на результати силових тренувань.

Фізична працездатність у жінок змінюється протягом гормонального циклу, що зумовлено різними механізмами, які спричиняють зміну м'язової активації, метаболізму субстратів, терморегуляції та складу тіла. Концентрація жіночих гормонів впливає на зміну м'язової сили: естроген має нейростимулюючу дію, тоді як прогестерон пригнічує кортикальну збудливість. Ці властивості обумовлюють позитивний зв'язок естрогену та негативний вплив прогестерону на м'язову силу [2].

Дослідження, проведені з використанням спеціальних силових програм, показали, що рівень сили та потужності зростає у фолікулярній фазі, коли естрогени досягають піку під час овуляції, а найнижчі показники спостерігаються у лютеїновій фазі, коли рівень прогестерону високий. Автори розглядають гормональний цикл як потенційний чинник продуктивності, який не можна ігнорувати при індивідуалізації тренувань жінок [3]. Також дослідження показують, що під час овуляції покращується виконання завдань із вибуховою силою, що дозволяє демонструвати вищі показники зовнішнього навантаження.

Дослідники також підтверджують, що гормональний цикл є важливим фактором для результативності спортсменок. Вони вважають, що найгірші