

Міністерство освіти і науки України
Північно-Східний науковий центр НАН України та МОН України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

74-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету

Том 2

25 квітня – 21 травня 2022 р.

Полтава 2022

Коли відбувається відновлення обсягу рухів і сили у паретичних кінцівках, до 6 міс. Пік відновлення складних рухових навичок;

3. Пізній відновлювальний (6 міс. – 1 рік), протягом якого продовжується відновлення мови, статики і трудових навичок;

4. Резидуальний (після року), тут вже реабілітація залишкових явищ.

Висновки: Результати відновного лікування черепно-мозкових ушкоджень визначаються своєчасністю надання медичної допомоги на догоспітальному етапі, а також своєчасною госпіталізацією хворих у спеціалізовані нейрохірургічні відділення, раннім початком фізичної реабілітації.

Література

1. Черепно-мозговая травма: современные принципы неотложной помощи: Уч.-метод. пособие/ Е.Г. Педаченко, И.П. Шлапак, А.П. Гук, М.Н. Пилипенко. – К.: ЗАО «Випол», 2009. – 216 с.

2. Педаченко Є.Г., Морозов А.М. Сучасні стандарти і організація лікувально-діагностичного процесу при черепно-мозковій травмі // Вісн. соц. гігієни та організації охорони здоров'я України. – 1999. – № 1. – С. 115-120.

3. https://umedp.ru/aticles/reabilitatsuya_patsientov_posle_insulta_kriterii_effektivnosti_i_factory_uspekha_rol_fizicheskoy_ney.html.

4. <https://ruans.org/Text/Guidelines/neurorehabilitation.pdf>.

УДК 796.8

*О.В. Гордієнко, заступник декана
факультету фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
В.Б. Воронецький, к.пед.н,
заслужений тренер України, старший викладач
Кам'янець-Подільський національний
університет імені Івана Огієнка*

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЖІНОЧОЇ СТАТІ В ПАУЕРЛІФТИНГУ

Науковці в своїх роботах доходять висновку, що знання про функціональні можливості жінки не цілком співпадають з оцінки функціональних можливостей жінок-спортсменок, що демонструють високі спортивні результати. Соматичні особливості «звичайної» жінки також відрізняються від таких у спортсменок. При цьому фахівці звертають увагу на те, що кожна людина індивідуальна. Загальний план не може спрацювати для всіх без винятку. Тому ретельне вивчення методів та форм тренування, корекція тренувального навантаження і його змін може підвищити показники і понизити ризик травм. У сучасному жіночому спорті це запорука успіху.

Фізична працездатність спортсменок є найважливішою умовою для розвитку всіх основних фізичних якостей, основної здатності організму до перенесення високих специфічних навантажень, можливості реалізувати функціональні потенціали до інтенсивного протікання відновлення і багато в чому визначає спортивний результат практично на всіх етапах

багатолітнього тренування.

Працездатність завжди забезпечується функціонуванням одних і тих же систем і чинників залежно від спортивної спеціалізації, віку та ін. Ці відомості у край необхідні для адекватного контролю функціонального стану організму спортсменів. В той же час, контроль фізичної працездатності найчастіше здійснюється в основному лише за показниками зовнішньої механічної роботи, що не дозволяє отримати повну інформацію.

Проаналізувавши роботи науковців та спираючись на досвід провідних фахівців ми рекомендуємо застосовувати систему комплексного контролю за жінками, що займаються силовими тренуваннями до якої входить:

- поглиблені і етапні комплексні обстеження, що проводяться 2 рази на рік з метою розробки індивідуальних планів підготовки спортсменок і оцінки динаміки стану здоров'я, функціонального стану, спеціальної фізичної, технічної і психологічної підготовленості;
- поточні обстеження під час тренувань з метою оперативного контролю за ефективністю кожного заняття і тижневого мікроциклу;
- обстеження результатів показаних на змаганнях, під час яких здійснюється оцінка рівня спортивно-технічної майстерності, аналізуються основні недоліки і помилки, що допускаються спортсменки; проводиться відеозапис змагань, що дозволяло з'ясувати причини помилок.

Також треба звертати увагу на результати самоаналізу спортсменками власного фізичного стану. Науковцями експериментально доведено, що суб'єктивні відчуття, відіграють важливу роль у регуляції інтенсивності навантаження в процесі тренувальної діяльності і можуть служити досить інформативним критерієм оцінки фізичного навантаження.

Для оцінки стану здоров'я в ході поглибленого комплексного обстеження рекомендується проходження один раз на рік повного обстеження в спортивному диспансері із залученням лікарів широкого профілю. Під час обстеження особлива увага повинна приділятися травмованим спортсменкам, що мають патологічні або передпатологічні стани, медичним і фізіологічним чинникам. За результатами медико-біологічного обстеження рекомендується скласти висновок про можливість спортсмена і план лікувально-профілактичних заходів.

Для оцінки спеціальної функціональної підготовленості спортсменок застосовуються спеціальне тестове навантаження, під час якого реєструються показники ЧСС у спокої, під час розминки і при виконанні тестового навантаження, у фазі відновлення. Рекомендується провести біохімічний аналіз крові.

Технічна та силова підготовленість оцінювалася за трьома основними показниками:

- 1) за силовими результатами в змагальних вправах;
- 2) рівню володіння технікою виконання вправ;
- 3) рівню надійності виступу на змаганнях.

Враховуючи всі показники робиться висновок про спеціальну функціональну підготовленість спортсменок, що займаються силовими видами спорту, що дає можливість розробити рекомендації по тренувальному режиму на різних етапах підготовки до змагань та в період відновлення жінок.

Наші подальші наукові розробки будуть присвячені пошуку нових підходів і методик силової підготовки жінок з урахуванням фізіологічних особливостей жіночого організму.

Література

1. Козіна Ж.Л. Ефективність застосування суб'єктивного методу регуляції фізичних навантажень в жіночому баскетболі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / Жаннета Леонідівна Козіна. – Харків, 2013. – 21 с.

2. Підкопай Д. О. Силова підготовка жінок 19-29 років на основі використання ковзних поверхонь: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізич. вихов. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура і фізичне виховання різних груп населення» / Д. О. Підкопай. – Львів. – 2012. – 22 с.

УДК 614.2

*Д.Р. Дудник, студентка 3 курсу
спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»,
Науковий керівник: В.І. Горошко, к.мед.н., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА ВІДНОВНОГО МАСАЖУ У ДІТЕЙ В ПЕРІОД ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЕКСТРИМАЛЬНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Анотація. Представлена стаття присвячена значенню застосування комплексної методики відновного масажу юних спортсменів, які займаються екстремальними видами спорту. Проаналізовано, що постійно зростає інтенсивність та обсяг тренувальних навантажень, що є передумовою проведення відновного масажу – дієвого засобу для зняття втоми після великих навантажень і для підготовки організму до тривалих тренувань.

Актуальність теми. У екстремальних, видах спорту, постійно збільшується інтенсивність і обсяг тренувальних навантажень, розробляються додаткові засоби забезпечення зростання майстерності юних спортсменів. Вибір правильного співвідношення між обсягом і інтенсивністю фізичних навантажень залежить від процесу відновлення організму спортсмена.[5, с.124]. Група практично не може складатись з учасників однакового рівня підготовленості. Тому вони переносять навантаження, по різному, отже необхідні додаткові засоби підготовки і відновлення організму. Одним з таких засобів є відновний масаж. [3, с. 332, 5 с. 256].

Мета дослідження: вивчення впливу комплексної методики відновного масажу на рівень працездатності юних спортсменів в період тренувального процесу під час занять екстремальними видами спорту.

Відновний масаж застосовують після інтенсивних тренувань і значних навантажень для максимально швидкого відновлення організму.

Враховуючи, що тренування у екстремальних видах спорту спрямовані