

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

витривалість і нормалізувати рівень кисню в організмі [3]. Застосовувалися вправи на підвищення м'язової сили та витривалості.

Через три місяці регулярної фізичної реабілітації було відзначено значне покращення стану пацієнтів. У 70% учасників спостерігалось поліпшення дихальної функції, у 80% – підвищення фізичної витривалості. Також покращилися показники рухової активності та зменшилась вираженість задишки під час фізичних навантажень. Індивідуальний підхід до реабілітації кожного пацієнта дозволив досягти високих результатів у відновленні фізичної активності [4].

Фізична реабілітація, що включає дихальні вправи та кардіореспіраторне тренування, є ефективним методом лікування пацієнтів з постковідним синдромом. Важливим аспектом є індивідуальний підхід до кожного пацієнта залежно від його симптомів та фізичних можливостей. Результати дослідження можуть бути застосовані у практиці фізичних терапевтів і реабілітологів для підвищення якості життя пацієнтів з постковідним синдромом.

Література

1. Wang TJ, Chau B, Lui M, et al. Long-term complications of COVID-19: Scoping review. J Gen Intern Med. 2020.
2. Greenhalgh T, Knight M, A'Court C, et al. Management of post-acute COVID-19 in primary care. BMJ. 2020.
3. Spruit MA, Holland AE, Singh SJ, et al. COVID-19: Interim Guidance on Rehabilitation. Eur Respir J. 2020.
4. Carfi A, Bernabei R, Landi F. Persistent Symptoms in Patients After Acute COVID-19. JAMA. 2020.

Коверя Д. А., студентка
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Давиденко С.В., к.мед.н., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ХІП-ХОП НАПРЯМИ: ОСНОВНІ ПІДХОДИ ТА ТЕХНІКИ

Координація – це здатність узгоджувати роботу м'язів та рухів тіла для виконання складних завдань з точністю, ритмічністю і балансом. Вона включає у себе взаємодію нервової та м'язової систем, що забезпечує гармонійне, злагоджене та плавне виконання рухів.

Актуальність: полягає в зростанні популярності хіп-хоп танцю як форми фізичного та художнього самовираження серед молоді та танцюристів. Сучасний хіп-хоп включає різноманітні активні та складні елементи, що вимагають

підтримки високого рівня координації, фізичної підготовки та володіння акробатичними навичками.

Новизна зумовлена інтеграцією сучасних методик тренування координацій та акробатики, перероблених спеціально для потреб хіп-хопу. Хоча цей стиль танцю існує декілька десятиліть, дослідження його технік і розвитку навичок залишається обмеженим у наукових джерелах.

Акробатичні уміння — це комплекс фізичних навичок, що включає виконання складних рухів, таких як стрибки, обертання, перевороти, та полягає в високій фізичній підготовці, гнучкості й силі. У хіп-хопі акробатика підсилює ефект виступу.

Хіп-хоп танець — це напрям у хореографії, що виник у 70-х роках ХХ століття у США як частина хіп-хоп культури. Він відрізняється рухливістю, енергійністю та використанням акробатики, що вимагає високого рівня координації та фізичної підготовки. Техніка танцю — це комплекс навичок і методик, що дозволяють танцюристу точно виконувати танцювальні рухи. У хіп-хопі техніка включає контроль руху, ритмічність, координацію та володіння тілом. Рівновага — це можливість танцюриста контролювати положення свого тіла у просторі, особливо під час виконання складних рухів і акробатичних елементів, що є необхідною навичкою для особистої безпеки і досконалості в хіп-хоп танці.

Підтримка координації в хіп-хопі

Першим складником є тренування балансу: вправи на баланс, як стояння на одній нозі зміцнюють стабільність і контроль. Другим складником є ритмічні вправи: розвиток ритмічності допомагає синхронізувати рухи з музикою. Повільне виконання рухів також дозволяє зосередитися на точності та плавності танцю. Зорово-моторна координація, зокрема виконання перед дзеркалом чи запис на камеру, допомагає удосконаленню тренувань. Третім складником є серійні комбінації, які тренують плавні переходи між танцювальними рухами і акробатичними трюками.

Використання акробатики в хіп-хопі

Базові елементи: перекиди, стійки, колеса додають динамічності і розвивають координацію.

Складні трюки: фліпи, сальто і обертання підвищують видовищність.

Поєднання з базовими рухами: акробатика інтегрується з основними рухами, створюючи природний перехід.

Акценти на музику: виконання трюків в ритмі додає оригінальності.

Різні рівні танцю: акробатика дає змогу легко переходити між рівнями, роблячи танець цікавим.

Ці методи підвищують майстерність і ефектність хіп-хопу, гармонійно поєднуючи танець та акробатику.

Безпека акробатики в хіп-хоп

Безпека акробатики в хіп-хопі передбачає розминку та розтяжку перед тренуванням, щоб підготувати м'язи до навантажень. Танцюристам важливо освоїти базові акробатичні рухи і поступово ускладнювати їх, дотримуючись

чіткої техніки і контролю над рухами, особливо під час приземлення. Тренуватися слід у просторому залі з матами для уникнення можливих травм.

Підсумовуючи, можна сказати, що: акробатика у хіп-хопі потребує уважного підходу до безпеки. Розминка, правильна техніка, поступове ускладнення рухів і підготовлений простір є ключовими для збереження здоров'я танцюриста. Дотримання цих рекомендацій дозволяє уникнути травм, забезпечуючи ефективний розвиток координації та майстерності в хіп-хопі.

Конюхова В.А., студентка
спеціальності «Фізична терапія та ерготерапія»
Гордієнко О.В., ст. викладач
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РАЦІОНАЛЬНЕ ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ

Питання організації раціонального збалансованого харчування спортсменів залишається в центрі уваги спортивних фахівців.

Харчування – це потужний фактор підвищення працездатності і прискорення відновних процесів після тривалих та інтенсивних фізичних навантажень.

Раціональне збалансоване харчування спортсменів має відповідати наступним вимогам:

- харчування повинно бути достатнім за кількістю і високим за якістю. Добовий раціон не повинен бути надто великим, але давати відчуття ситості і складатися з доброякісних продуктів, які легко засвоюються;
- для харчування спортсмена важливо різноманітно поєднувати рослинні та тваринні компоненти їжі;
- харчуватись слід в режимі, що відповідає загальним гігієнічним вимогам і в той же час у режимі пристосованому до умов тренування і змагань. Калорійність їжі регулюється при цьому відповідно до витрат енергії щодо даного навантаження;
- харчування спортсмена повинно задовольняти підвищену потребу у вітамінах і мінеральних речовинах.

З урахуванням специфіки спорту, обсягу та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень харчовий раціон спортсмена повинен складатись на основі чітких науково обґрунтованих рекомендацій.

Фахівці вважають, що близько 15-20 % загальної денної калорійності слід отримувати з білків. Природно, що вказане дозування вище дози рекомендованої медиками для нетренованої людини. Отже, щоб підвищити кількість споживаного білка, атлету доводиться знижувати кількість інших компонентів їжі. Як правило, для цього спортсмени знижують процентний вміст жирів в їжі.