

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЗБІРНИК ТЕЗ

**XXII Міжнародної науково-практичної конференції
«Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи»**

6-7 грудня 2022 року

Харків
2022

**УДК [796.011:796.035](063)
Ф48**

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 6-7 грудня 2022 року. Харків : ХДАФК, 2022. 624 с.

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації; медико-біологічні основи спортивної діяльності; проблеми та перспективи розвитку системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення; фізична терапія та ерготерапія; менеджмент, маркетинг, економіка та підприємництво у сфері фізичної культури та спорту; психолого-педагогічні аспекти освіти, сфери фізичної культури і спорту та діяльність в особливих умовах; філософія, соціологія, історія, мовленнєві аспекти та право фізичної культури та спорту.

Збірник тез представляє науковий інтерес для науково-педагогічних працівників, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників.

Редакційна колегія:

Головний редактор:

Мулик В.В., ректор, д.фіз.вих., професор.

Голова редколегії:

Ольховий О.М., проректор з науково-педагогічної роботи, д.фіз.вих., професор.

Члени редколегії:

Масляк І. П., к.фіз.вих., професор.

Мішин М В., к.фіз.вих., доцент.

Пустовойт Б. А., д.мед.н., професор.

Подрігало Л.В., д.мед.н., професор.

Ашанін В.С., к.фіз.-мат.н., доцент.

Бондар А.С., к.фіз.вих., доцент.

Рубан Л.А., к.фіз.вих., доцент.

Артем'єва Г.П., к.фіз.вих., доцент.

Карпець Л. А., д.філос.н., професор.

Семенова Ю. А., к.філос.н., доцент.

Ткачов С.І., д.пед.н., професор.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

Ольга Бас, Олена Мишелова, Лідія Коноваленко Роль фізичного терапевта у післяпологовому періоді	285-287	Ольга Свєрчкова, Віктор Литовченко, Оксана Каніщева Реабілітаційне втручання після діафізарних переломів стегнової кістки	306-308
Володимир Бєседа, Павло Бочков, Віталій Марчук Показники рівноваги у дітей п'ятого року життя з порушеннями моторики	288-290	Яніна Стрижаковська, Антоніна Ковельська Тренажерні пристрої у комплексі заходів фізичної терапії осіб після переломів нижніх кінцівок	309-310
Олександр Вороньков, Римма Баннікова Вплив когнітивних можливостей на здатність пацієнтів з інсультом до самостійної ходьби	291-292	Ігор Чоботько Основні завдання фізіології при занятті спеціальною фізичною підготовкою здобувачів вищої освіти	311-313
Софія Кочерга, Антоніна Ковельська Фізична терапія при симфізиті у вагітних	293-294	Маргарита Чоботько Роль фізичної терапії та ерготерапії у покращенні якості життя населення	314-316
Олеся Мельник, Ольга Павлович, Інна Мезенцева Роль харчування під час фізичної реабілітації осіб із захворюваннями опорно-рухового апарату	295-297	Шарбель Юсеф, Тетяна Підкопай, Денис Підкопай Фізична реабілітація футболістів після ушкоджень гомілковостопного суглоба із застосуванням корегувального кінезіотейпування	317-319
Ангеліна Никифорова Історія початку фізичної терапії та ерготерапії	298-300	Наталія Штоковецька, Білий В. В. Особливості моторного розвитку дітей з розладами аутистичного спектру	320-322
Вікторія Полковник-Маркова Втручання, спрямовані на відновлення ходи неврологічних хворих	301-302		
Борис Пустовойт Методичні аспекти підготовки магістрів з фізичної терапії в закладах вищої освіти	303-305		

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Алла Гета Сучасні принципи в реабілітації спортсменів-волейболістів	323-326	Олег Ольховий, Михайло Санін Фізкультурно-спортивна реабілітація як засіб профілактики серцево-судинних захворювань	336-338
Олексій Гончаров, Андрій Литовченко Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів з порушеннями опорно-рухової системи	327-329	Станіслав Ставицький, Лариса Рубан Використання фізичних вправ для корекції координаційних здібностей дітей з особливими освітніми потребами	339-341
Оксана Каніщева, Павло Єфіменко Значення різних систем і методів самомасажу в процесі фізкультурно-спортивної реабілітації організму студентів	330-332	Лариса Рубан Фізкультурно-спортивна реабілітація, реалії сьогодення	342-344
Вікторія Місюра, Павло Єфіменко Сегментарно-рефлекторний масаж при порушенні паттерну ходьби	333-335	Романна Руденко, Віра Будзин, Олег Бубела Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів із наслідками церебрального паралічу	345-347

Олег Ольховий, д. фіз. вих., професор
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Михайло Санін, аспірант
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Фізкультурно-спортивна реабілітація як засіб профілактики серцево-судинних захворювань

Анотація. Заняття фізичною культурою, підбір засобів фізкультурно-спортивної реабілітації, гра в волейбол особами середнього віку є ефективним засобом тривалого збереження здоров'я, продовження та якості життя людини.

Ключові слова: фізкультурно-спортивна реабілітація, серцево-судинна система.

Вступ. За показником смертності від серцево-судинних захворювань (ССЗ) Україна й досі лишається одним зі світових лідерів. Вплинути на цей процес серед населення працездатного віку можливо лише при зменшенні основних факторів ризику виникнення серцево-судинних захворювань [5].

Успіх соціальної політики держави залежить від активної участі в ній людей середнього та похилого віку. Систематичні заняття фізичною культурою є ефективним засобом продовження життя людини, збереження здоров'я та працездатності, тобто збереження здоров'я осіб працездатного віку є актуально-значущим питанням соціальної державної політики. Кабінет Міністрів України затвердив стратегію демографічного розвитку на період до 2026 р. (постанова від 24.06.2006 р. № 879), в якій підкреслено важливість і необхідність реабілітації й покращення здоров'я, зниження рівня смертності та збільшення тривалості життя [2-4].

Мета та завдання дослідження. Аналіз стану проблеми фізкультурно-спортивної реабілітаційної діяльності осіб середнього віку.

Матеріал і методи дослідження. Науковий аналіз сучасних науково-методичних джерел та інформаційних платформ.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою покращення демографічної ситуації в країні, першочергову увагу повинно приділяти підвищенню якості необхідних реабілітаційних послуг. Кінцевим результатом проведення реабілітаційних заходів є відновлення або максимальна компенсація порушених функцій людини. Необхідно створювати системи забезпечення населення ефективними методами реабілітації; роз-

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

робляти та здійснювати заходи щодо розширення реабілітаційних технологій, спрямованих на оздоровлення; створювати умови для відпочинку, проведення реабілітаційних і професійно-прикладних занять у режимі робочого дня, після трудового відновлення, профілактичних занять фізкультурно-спортивного спрямування; розробляти комплексні реабілітаційні програми з підтримки здоров'я людей старшого та похилого віку [1-5].

Як відомо, процеси вікових змін в організмі відбуваються нерівномірно. Багато науковців таких, як О.О. Богомолець, М.Д. Стражеско, М.Ф. Гамалія, І.І. Мечников в своїх роботах відзначали, що процеси старіння характеризуються поступовим і загальним зниженням функціональної діяльності всіх органів і систем, розвитком атрофічних процесів, ослабленням рухових, чутливих і вегетативних функцій, зниженням реактивності нервової системи і збудливості кори великих півкуль. Зниження збудливості кори головного мозку і зниження рухливості нервових процесів після 40-50 років призводить до уповільнення реакції, ослаблення пам'яті і діяльності зорових слухових аналізаторів. Профілактику ССЗ треба починати ще у молодому віці, починаючи з організації раціонального режиму праці і відпочинку. Після 50 років при виконанні вправ значно знижується швидкість і спритність, а також координація рухів. Комплекс профілактичних реабілітаційних заходів повинен бути спрямовано на зміцнення механізмів саморегуляції нервової системи і підвищення адаптивних здібностей організму, що досягається за допомогою здорового способу життя, оптимізації режиму відпочинку, праці і фізичної активності. Це необхідно для виключення перенапруги і впливу на організм зайвих збуджень [1-5].

Фізкультурно-спортивна реабілітація - це потужний профілактичний засіб проти виникнення стійких склеротичних змін в судинах і серці людей, середнього та старшого віку які нерідко є причиною передчасної смерті. Багаторічні спостереження дають підстави стверджувати, що систематичні заняття фізичними вправами і спортом, особливо спортивними іграми, у осіб старшого віку збільшують тривалість життя. Систематичне використання фізичних вправ, які використовуються в фізкультурно-спортивній реабілітації є ефективним засобом тривалого збереження здоров'я, продовження та якості життя людини. Фізичні вправи, особливо, спортивні ігри, різноманітні за формами і всебічно діючі на організм можуть бути з успіхом використані в будь-якому віці, закінчуючи глибокою старістю. Не випадково люди старшого та похилого віку, які не припиняють займатися фізичною культурою і спортом, зокрема грою в волейбол, майже не стикаються с ССЗ [1,2,4].

Багаторічні спостереження дають підстави стверджувати, що особи старшого та похилого віку при систематичних заняттях фізичними вправами і спортом, особливо спортивними іграми, збільшують тривалість свого життя.

Висновки. Численні дослідження вчених вказують на те, що систематичні заняття фізичною культурою і спортивними іграми у осіб середнього віку удосконалюють складну систему саморегуляції фізіологічних процесів в організмі людини.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з розробкою реабілітаційної програми для профілактики ССЗ у осіб середнього віку.

Список використаної літератури

1. Андрійчук О. Нормативно-правове забезпечення реабілітаційної допомоги. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць «Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація». Луцьк. 2010. № 3 (11). С. 51-56.

2. Герцик А. Міжнародне трактування термінів «фізична реабілітація» та «фізична терапія». Теорія та методика фізичного виховання. 2010. №4. С.35–38.

3. Губа А. В., Рубан Л. А., Внукова Н. В., Єфіменко П. Б., Дармофал Е. А. Сучасна трансформація освіти та інноваційні підходи організації управління в реабілітаційній діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2022. 6(151). С. 51-55.

4. Приступа Є. Н., Жарська Н. В., Бріскін Ю. А., Вовканич А. С. Фізкультурно-спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних практик. Український журнал медицини, біології та спорту. 2022. Том 7. № 4 (38). С. 163-169.

5. Рубан Л. А., Місюра В. Б. Вплив рухової активності на кардіогемодинамічні показники осіб працездатного віку. Publishing House "Baltija Publishing". 2021.