



# АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СУЧАСНОГО МАСАЖУ

№ 1 (8)



Науковий журнал  
Харків 2023

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



# **АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СУЧАСНОГО МАСАЖУ**

Науковий журнал

№ 1 (8)

Харків - 2023

УДК 61.8(08)  
А 43

Рішення Вченої Ради ХДАФК про видання наукового електронного журналу «Актуальні питання сучасного масажу»  
Протокол від 24 жовтня 2023 № 9

**Актуальні питання сучасного масажу. Науковий журнал / під. ред. Єфіменко П.Б. ХДАФК. 2023. № 1 (8). 171 с.**

**Головний редактор** – Єфіменко П.Б. – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації ХДАФК

**Редакційна колегія:**

Мулик В.В. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, ректор ХДАФК;

Пустовойт Б.А. – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної терапії ХДАФК;

Істомін А.Г. – лауреат Державної премії України в галузі науки та техніки, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерготерапії ХНМУ;

Рубан Л.А. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації ХДАФК;

Каніщева О.П. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, кафедра фізичної терапії ХДАФК, відповідальний секретар.

Журнал включає статті, в яких відображено матеріали XIV міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні питання сучасного масажу», що застосовується у галузі оздоровлення, лікування, фізичної реабілітації та спорту. Цей випуск також вміщує тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної студентської конференції «Сучасні проблеми здоров'язберігаючих технологій». Матеріали журналу представляють теоретичний і практичний інтерес науковим працівникам, магістрантам, студентам, а також фахівцям з масажу, фізичної терапії, фізкультурно-спортивної реабілітації, тренерам з видів спорту, для використання масажу в своїй професійній роботі.

**Електронну версію журналу розміщено на сайті:**

[http://journals.uran.ua/modern\\_message/index](http://journals.uran.ua/modern_message/index)

© Харківська державна академія  
фізичної культури, 2023

<b>Руденко Р Є., Живущак Н.-М. В.</b>	
<i>Масаж при ушкодженні капсульно-зв'язкового апарату колінного суглоба.</i>	109
<b>Сверчкова О.В., Литовченко В.О., Гарячий Є.В., Гребеник В.Д.</b>	
<i>Мобілізація суглобів за Мейтландом та масаж при травмах опорно- рухового апарату</i>	117
<b>Усіченко О.Ю. Литовченко В.О.</b>	
<i>Вплив масажу та кінезіотерапії на рівень спастичності пацієнтів із ішемічним інсультом</i>	123
<b>Філак Я.Ф., Філак Ф.Г.</b>	
<i>Мануальні методи корекції хворих на радикулопатію поперекового відділу хребта ускладнену протрузіями</i>	129
<b>Шевченко В.О.</b>	
<i>Масаж «Туйна» та як натискати, щоб не боліло?</i>	136
<b><i>Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної студентської конференції «Сучасні проблеми здоров'язберігаючих технологій»</i></b>	142
<b>Акопов А.</b>	
<i>Оздоровчий вплив занять з важкої атлетики на фізичну активність підлітків</i>	143
<b>Громко Є.</b>	
<i>Проблема компенсації дефіциту рухової активності у студентів під час дистанційного навчання</i>	146
<b>Коденко Є.</b>	
<i>Мій марафон схуднення «ТІЛО МРІЇ»</i>	151
<b>Мартиненко О.</b>	
<i>Корекція постави військовослужбовців засобами фізкультурно-спортивної реабілітації</i>	154
<b>Рзаєва А.</b>	
<i>Фізична активність як засіб керування емоціями під час воєнного періоду</i>	156
<b>Рубан В.</b>	
<i>Адаптивні настільні ігри як засіб реабілітації та соціалізації людей похилого віку</i>	159
<b>Санін М.</b>	
<i>Профілактика серцево-судинних хвороб: комплексний підхід на первинній ланці засобами кінезіотерапії</i>	163
<b>Ставицький С.</b>	
<i>Профілактика народження дітей з розладами аутистичного спектру</i>	166
<b>Шевченко В.</b>	
<i>Поширення традиційної китайської медицини серед спортсменів</i>	169

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ДП КЛІНІЧНИЙ САНАТОРІЙ «РОЩА» ПРАТ «УКРПРОФОЗДОРОВНИЦЯ»  
СХІДНОУКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ МЕДИЦИНИ  
ЦЕНТР РЕАБІЛІТАЦІЇ ХРЕБТА І СУГЛОБІВ «REFIT»



## матеріали

### XIV Міжнародної науково-практичної конференції **«Актуальні питання сучасного масажу»**

Конференцію зареєстровано Державною науковою установою  
«Український інститут науково-технічної експертизи та інформації»  
Посвідчення № 470 від від 25 жовтня 2022 р.

**28-29 квітня 2023 року**

**Харків, ХДАФК – 2023**

# **ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ХВОРОБ: КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД НА ПЕРВИННІЙ ЛАНЦІ ЗАСОБАМИ КІНЕЗІОТЕРАПІЇ**

**Михайло Санін**

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Харків, Україна*

керівник: Ольховий О.М., д.фіз.вих., професор

**Анотація.** Узагальнений аналіз науково-методичної літератури вказав на позитивний тренуючий ефект ігрових вправ на серцево-судинну та дихальну системи. Проведення занять з використанням ігрових вправ для профілактики розвитку ССС має важливе значення. Ігра робить сприятливий вплив на нервову систему осіб, які займаються кінезіотерапією та фізичною культурою.

**Ключові слова:** серцево-судинна система, волейбол

**Вступ.** Рухливі ігри та елементи спортивних ігор є одним із засобів кінезіотерапії. Призначають не тільки з оздоровчою метою на тренувальному режимі, але і з профілактичною. Фахівці в галузі фізичної культури та спорту зазначають, що активна участь психіки людини при одномиттєвому скоєнні м'язовий роботи в сукупності з емоційним змагальним компонентом, яке характерне для ігрових дій, сприяє більш швидкому зняттю різних видів стресу та втоми. Також відзначають позитивний вплив ігрової дії на центральну нервову систему (ЦНС), що полягає в підвищенні рухливості нервових процесів.

Науковці відзначають позитивний тренуючий ефект ігрових вправ на серцево-судинну та дихальну системи. Сукупність позитивних впливів ігрової діяльності надає можливість варіювати фізичні навантаження за зонами потужності, що робить цей вид рухової активності дуже привабливим для профілактики серцево-судинних захворювань.

**Мета та завдання дослідження.** Провести літературний пошук і дослідити значення ігровою діяльності в профілактиці серцево-судинних захворювань.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Однією з основних причин збільшення кількості захворювань серцево-судинної системи (ССС) є зниження рухової активності та гіподінамія. Для профілактики «хвороб цивілізації» людині необхідно регулярно займатися фізичною культурою, в режимі дня повинні бути різні види м'язової діяльності. Дозовані фізичні навантаження, що поступово зростають, підвищують функціональні можливості серцево-судинної системи та є важливим реабілітаційним засобом. В.О. Єпіфанов (1987) зазначив, що рухомі та елементи спортивних ігор виступають як дієві засоби реабілітації і відновлення осіб, які перенесли кардіореспіраторні захворювання. Так, на санаторному етапі реабілітації таких хворих, рекомендує застосовувати крокет, кільцеброс, кегельбан, спортивні ігри зі спрощених правил; в основному періоді реабілітації хворих на ішемічну хворобу серця (ІХС) – рухливі та елементи спортивних ігор, у тому числі гри у волейбол через сітку двома командами з винятком стрибків; в середині курсу лікування при гіпертонічній хворобі І стадії - малорухливі ігри з м'ячем (естафети, перекидання та ін.); в середині курсу лікування при гіпотонічній хворобі з вираженою судинною атонією – ігри з м'ячем та медболом, у тому числі естафети; після ліквідації основних симптомів сухого плевриту, а також на стаціонарному етапі відновного лікування після респіраторних захворювань – рухливі та елементи спортивних ігор на відкритому повітрі.

Ігрова діяльність дозволяє включити та використовувати достатньо великі резервні можливості серцево-судинної системи, що зазвичай утруднюється при інших формах м'язової діяльності через притаманний страх. Саме в цьому, на думку вчених, виявляється дуже важливе та позитивна якість ігрових навантажень. Для профілактики захворювань ССС автор рекомендує такі ігри як: крокет, кегельбан, волейбол, настільний теніс, теніс, бадмінтон.

В цілому, можна зазначити, що проведення занять з використанням ігрових вправ для профілактики розвитку ССС має важливе значення. Ігри робить сприятливий вплив на нервову систему осіб, які займаються кінезіотерапією та фізичною культурою. Це досягається шляхом оптимального

залучення пам'яті та уваги, а також застосуванням організаційних форм і викликає позитивні емоції.

Узагальнення наукових даних дозволяє зробити висновок, що рухливі ігри та елементи спортивних ігор широко застосовуються при проведенні комплексної фізичної реабілітації після перенесених захворювань ССС та в якості профілактики «хвороб цивілізації».

**Висновки.** Таким чином, посилаючись на думку провідних фахівців у галузі фізичної культури та реабілітації, застосування рухливих та спортивних ігор з людьми, які мають порушення серцево-судинної та дихальної систем організму або для профілактики цих захворювань, є можливим за чіткого дотримання рекомендацій та суворого дозування фізичного навантаження.

**Перспективним** є вивчення реакції серцево-судинної та дихальної систем на навантаження під час гри в волейбол у осіб які ведуть малорухливий спосіб життя.