

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXIV Міжнародної науково-практичної конференції, 4 грудня 2024 року. Харків : ХДАФК, 2024. 373 с. https://doi.org/10.15391/conf_KhSAPC_2024

У Збірнику тез представлено публікації за напрямками роботи конференції: фізичне виховання різних груп населення; історичні, теоретичні та методичні аспекти сучасної системи підготовки спортсменів; медико-біологічне забезпечення спортивної діяльності; біомеханічні та інформаційні засоби і технології у фізичній культурі та спорті; проблеми та перспективи розвитку системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення; актуальні питання фізичної терапії, ерготерапії та фізкультурно-спортивної реабілітації; організаційно-управлінські та соціально-економічні напрями розвитку індустрії спорту; гуманітарні, психолого-педагогічні аспекти фізичної культури і 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.

Таран Л.М., к.фіз.вих., доцент.

Мішин М. В., к.фіз.вих., доцент.

Подрігало О.О., д.фіз.вих., професор.

Пятисоцька С.С., к.фіз.вих., доцент.

Максимова К.В., к.пед.н., доцент.

Підкопай Д.О., к.фіз.вих., доцент.

Бондар А.С., к.фіз.вих., професор.

Карпець Л. А., д.філос.н., професор.

Семенова Ю. А., к.філос.н., доцент.

Павлик О.М., к.психол.н., доцент.

Відповідальні за випуск:

Стадник С.О., к.фіз.вих., доцент,

Окунь Д.О., к.фіз.вих., доцент,

Каштанова В.М., начальник редакційно-видавничого відділу.



Пустовойт Катерина, Рябуха Олександр ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОПАТІЇ ГОРБИСТОСТІ ВЕЛИКОГОМІЛКОВОЇ КІСТКИ (ХВОРОБИ ОСГУДА - ШЛЯТТЕРА)	286-287
Рубан Лариса ОЦІНКА СТУПЕНЯ РИЗИКУ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	288-290
Рубан Лариса, Санін Михайло АМАТОРСЬКИЙ ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО- СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У ЧОЛОВІКІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	291-293
Рядова Ліліана ВПЛИВ МАСАЖУ НА ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ СПОРТИВНИХ ТРАВМ	294-296
Семененко Ганна, Калмикова Юлія, Калмиков Сергій РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ АКУБАРОТРАВМИ: ВЕСТИБУЛЯРНА ДИСФУНКЦІЯ	297-299
Торяник Інна БАБЕЗІОЗ. ЕПІДЕМІОЛОГІЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗАРАЖЕННЯ У САНАТОРНО- КУРОРТНИХ ЗОНАХ ХАРКІВЩИНИ	300-301
Трембач Мар'яна, Пришляк Мирослав, Коритко Зоряна ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ТА ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ДІТЕЙ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ	302-303
Яворський Данило, Коритко Зоряна ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ СКОЛІОЗАХ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	304-305

ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ІНДУСТРІЇ СПОРТУ

Türkmen Mutlu A NEW TOOL TO STAND OUT IN THE GLOBAL HIGHER EDUCATION MARKET: UNIVERSITY SPORTS	306-307
Simkutė-Pilelė Ieva, Pajaujienė Simona CHALLENGES OF HEALTH AND FITNESS TRAINERS: CONSTANT CARE OF APPEARANCE AND PROFESSIONAL BURNOUT	308-309
Аносова Олена СОЦІАЛЬНО-РИНКОВІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ	310-312
Бондар Анастасія, Петренко Ірина ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ НА СЛОБОЖАНЩИНІ НА ПОЧАТКУ ХХ СТОЛІТТЯ	313-315
Дундун Чень, Шаоин Лю СОЦІАЛЬНИЙ ТА ЕКОНОМІЧНИЙ ЕФЕКТИ ВІД ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ З КИТАЙСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ СПОРТУ	316-318



Лариса Рубан, к.фіз.вих., доцент

Михайло Санін, аспірант

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

АМАТОРСЬКИЙ ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ РОЗВИТКУ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У ЧОЛОВІКІВ СЕРЕДЬНОГО ВІКУ

Вступ. Аналіз наукових досліджень за останні роки вказує на розповсюдженість у всьому світі серцево-судинних захворювань (ССЗ) (Рубан Л.А. et.al. 2021). Найчастіше, саме ці захворювання стають причиною інвалідності осіб працездатного віку, особливо чоловічої статі. Одним із головних факторів виникнення цих захворювань є низький рівень фізичної активності. З метою попередження ССЗ людині необхідні регулярні заняття фізичною культурою, до режиму дня включення різної м'язової діяльності (Прокопенко Н.О. 2017).

За наявності у людини ССЗ, для припинення подальшого розвитку захворювання призначають регулярні заняття фізичними вправами, які надають лікувальний ефект. Правильно підібрані фізичні навантаження, що поступово зростають, підвищують функціональні можливості серцево-судинної системи, є головним засобом фізкультурно-спортивної реабілітації. Однією з форм фізичної культури є заняття спортивними іграми, зокрема гра в волейбол. При правильно підбраному навантаженні основні зміни, що спостерігаються в організмі, відбуваються, насамперед, в серцево-судинній системі (Бочкова Н.Л. 2016). Під впливом регулярних тренувань відбувається покращення функцій кровообігу та дихання, активізуються окислювальні - відновлювальні та ферментативні процеси та т.ін. (Рубан Л.А. et.al. 2019). Таким чином, фізкультурно-спортивна реабілітація є важливим засобом профілактики, лікування та відновлення осіб середнього віку зі зниженням функції серцево-судинної системи.

Мета дослідження. Дослідити показник якості реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження чоловіків середнього віку за результатами проби Мартіне-Кушелєвського.

Методи дослідження. Науковий аналіз сучасних науково-методичних джерел та інформаційних платформ; пульсометрія, артеріальна тонометрія; проба Мартіне-Кушелєвського; методи математичної статистики.

Дослідження було проведено на базі науково-проблемної лабораторії ХДАФК, в якому прийняли участь 14 чоловіків віком 38-43 років. Критеріями відбору до дослідження було скарги на підйом артеріального тиску до 140 мм.рт.ст. Всі чоловіки останні 3 роки нерегулярно займаються аматорським волейболом. Порядок досліджень включав реєстрацію частоти серцевих скорочень (ЧСС, за 1 хв), систолічного та діастолічного тиску (САТ та ДАТ, мм.рт.ст.), розрахунок пульсового тиску (ПТ).

По зміні пульсу та артеріального тиску проводили розрахунок показника якості реакції (ПЯР) серцево-судинної системи на навантаження за формулою Кушелєвського: $ПЯР = ПТ2 - ПТ1 \div П2 - П1$, де

ПТ1 - пульсовий тиск до навантаження; ПТ2 - пульсовий тиск на першій хвилині відновлення; П1 - пульс до навантаження (за хв); П2 - пульс на першій хвилині відновлення (за хв) (Petruhnov A. et.al. 2019).



Результати дослідження та їх обговорення. Для оцінки реакції ЧСС і ПТ на функціональну пробу з фізичним навантаженням необхідно оцінювати показники пульсу й артеріального тиску в стані спокою й зміни відразу після навантаження, а також час відновлення. Максимальний час відновлення ЧСС 3 хвилини, АТ – протягом 4-5 хвилин. Чим швидше відновлюються показники ЧСС і АТ до вихідного рівня, тим краще функціональний стан серцево-судинної системи (табл.1).

Таблиця 1. Показники відновлення ЧСС і АТ у чоловіків віком 38-43 років після навантаження

Час відновлення	досліджувані (n=14), особи / %
ЧСС: 3 хв	2 / 14%
4 хв	3 / 21%
5 хв і більше	9 / 65%
АТ: 5 хв	4 / 28%
6 хв	5 / 36%
8 хв і більше	5 / 36%

Тобто, за результатами відновлення ЧСС лише у двох чоловіків спостерігали нормальне значення, у чотирьох осіб час відновлення АТ набув нормативного значення.

Враховуючи зміни показників ЧСС та АТ було розраховано показник якості реакції ССС чоловіків 38-43 років на навантаження (табл. 2).

Таблиця 2. Показник якості реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження у чоловіків віком 38-43 років

Оцінка значення ПЯР	досліджувані (n=14), особи / %
від 0,1 до 0,2 – нераціональна реакція	2 / 14%
від 0,3 до 0,4 – задовільна реакція	7 / 50%
від 0,5 до 1,0 – хороша реакція	5 / 36%

Тобто, лише 36% досліджуваних мали хороший показник якості реакції серцево-судинної системи на навантаження. Це дає змогу стверджувати про зниження функціональної здатності серцево-судинної системи до фізичного навантаження.

Висновки. Таким чином, проведене дослідження підтверджує висновки багатьох науковців, що для розв'язання завдань профілактики розвитку ССС необхідно підвищувати рівень фізичної активності. На нашу думку, саме гра в волейбол надає всебічний вплив на всі групи м'язів, органи та системи організму людини. Також особливістю гри в волейбол чоловіків середнього віку є підтримка морально-вольових якостей.

Список використаної літератури:

- Бочкова, Н.Л. (2016). Профілактика чинників ризику серцево-судинних захворювань засобами фізичної реабілітації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Фізична культура і спорт*. №. 3 (2). С. 50–53. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_3%282%29__17
- Прокопенко, Н.О. (2017). Вікові особливості оздоровчої фізичної культури. *Науковий часопис*



Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Фізична культура і спорт. №. 5 (86). С. 264-269. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_5K_69

Рубан, Л.А., & Місюра, В.Б. (2021). Вплив рухової активності на кардіогемодинамічні показники осіб працездатного віку. *Publishing House "Baltija Publishing"*. P. 96-100. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-23>

Рубан, Л., Хацаюк, О., Ярещенко, О., Корольов, А., & Оленченко, В. (2019). Вегетативна реактивність у спортсменів у стані перетренованості. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (4), 54-59. http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2019_4_11

Petruhnov, A., Ruban, L, Okun, D. O. & et.al. (2019). Quality factor of cardiovascular system reaction on a daily physical exertion of students. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*/Volume. Vol. 10. (2). P. 521–525. <https://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/23313>