

**Міністерство охорони здоров'я України**  
**Запорізький державний медико-фармацевтичний університет**

III медичний факультет

Денис Ігорович ТКАЧЕНКО

Група ФТ-21/2-1

**ВИКОРИСТАННЯ СТРЕТЧИНГУ У ПРОГРАМАХ ВІДНОВНОЇ  
ТЕРАПІЇ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ПІСЛЯ ТРАВМ НИЖНІХ  
КІНЦІВОК**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

зі спеціальності

227 «Фізична терапія, ерготерапія»,  
Спеціалізації 227.1 «Фізична терапія»

**Науковий керівник:**

канд. наук з фіз. виховання і спорту  
старший викладач закладу вищої освіти  
кафедри фізичної реабілітації, спортивної  
медицини, фізичного виховання і здоров'я  
Михайло Олександрович ОЛІЙНИК

Запоріжжя 2023 р.

**Міністерство охорони здоров'я України**  
**Запорізький державний медико-фармацевтичний університет**

Факультет III медичний

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я

Спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Спеціалізація 227.1 Фізична терапія

Освітньо-кваліфікаційний рівень МАГІСТР

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему

**ВИКОРИСТАННЯ СТРЕТЧИНГУ У ПРОГРАМАХ ВІДНОВНОЇ  
ТЕРАПІЇ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ПІСЛЯ ТРАВМ НИЖНІХ  
КІНЦІВОК**

Здобувач Денис Ігорович ТКАЧЕНКО

Група ФТ-21/2-1

КЕРІВНИК РОБОТИ старший викладач ЗВО, кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Михайло Олександрович ОЛІЙНИК \_\_\_\_\_  
(підпис)

РЕЦЕНЗЕНТ Завідувач кафедри, професор ЗВО травматології та ортопедії, професор, д. мед. н.

Максим Леонідович ГОЛОВАХА \_\_\_\_\_  
(підпис)

Робота розглянута на засіданні кафедри (протокол №10 від 21.04.2023 р.) і допущена до захисту.

ЗАВІДУВАЧ КАФЕДРИ професор ЗВО, д. наук з фізичного виховання і спорту, професор

Едуард Юрійович ДОРОШЕНКО \_\_\_\_\_  
(підпис)

Запоріжжя 2023 р.

## ЗМІСТ

РЕФЕРАТ.....	4
ABSTRACT.....	5
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	6
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТРАВМИ НИЖНІХ КІНЦІВОК У ФУТБОЛІСТІВ: ХАРАКТЕРИСТИКА, ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ, ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ.....	11
1.1. Характеристика травматичних ушкоджень нижніх кінцівок у футболістів.....	11
1.2. Причини та механізм травматичних ушкоджень суглобів нижніх кінцівок у футболістів.....	18
1.3. Особливості відновлення спортивної працездатності при заняттях футболом.....	25
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
2.1. Методи дослідження.....	35
2.2. Організація проведення дослідження.....	36
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ВІДНОВНОЇ ТЕРАПІЇ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ПІСЛЯ ТРАВМ НИЖНІХ КІНЦІВОК.....	41
3.1. Загальні засади методики відновлення нижніх кінцівок футболістів після травматичних ушкоджень.....	41
3.2. Застосування засобів стретчингу в процесі фізичної реабілітації футболістів з ушкодженнями нижніх кінцівок.....	46
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ.....	62

## РЕФЕРАТ

**Кваліфікаційна робота:** 64 с., 4 таблиць, 0 рисунків, 50 джерела, 3 додатка.

**Об'єктом дослідження** є комплексна система відновлення та підвищення підготовленості футболістів після травм суглобів нижніх кінцівок засобами стретчингу.

**Предметом дослідження** є використання стретчингу у програмах відновної терапії у юних футболістів після травм нижніх кінцівок.

**Метою роботи** є розробка програми відновлювальних занять, спрямованих на підвищення спортивної працездатності футболістів після травм суглобів нижніх кінцівок засобами стретчингу.

**Методи дослідження:** – теоретичні (аналіз, обдумування й узагальнення літератури з проблеми дослідження); – емпіричні (моніторинг, розмова, анкетування, методи математичної статистики).

**Практичне значення результатів дослідження.** Розроблено та обґрунтовано практичні рекомендації для тренерів, лікарів, футбольних команд щодо відновлення футболістів після травм нижніх кінцівок, які можна використовувати в реальних умовах.

СТРЕТЧИНГ, ФУТБОЛЬНА КОМАНДА, ФУТБОЛ, ПОШКОДЖЕННЯ, ЮНІ ФУТБОЛІСТИ, ТРАВМИ

## ABSTRACT

**Qualification work:** 64 pages, 4 tables, 0 figures, 50 sources, 3 appendix.

**The object of the research is** a complex system of recovery and improvement of the preparedness of football players after injuries of the joints of the lower limbs by means of stretching.

**The subject of the study is** the use of stretching in rehabilitation therapy programs for young football players after lower limb injuries.

**The purpose of the work is** to develop a program of restorative exercises aimed at increasing the sports performance of football players after injuries of the joints of the lower extremities by means of stretching.

**Research methods:** – theoretical (analysis, comprehension and generalization of the literature on the research problem); – empirical (observation, interview, questionnaire, methods of mathematical statistics).

**Practical significance of research results.** Practical recommendations for coaches, doctors, football teams on the recovery of football players after injuries of the lower extremities, which can be used in real conditions, have been developed and substantiated.

STRETCHING, FOOTBALL TEAM, FOOTBALL, INJURIES, YOUNG FOOTBALL PLAYERS, INJURIES

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В.В., Смирнова О.Л. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник, Дніпропетровськ. 2014. 455 с.
2. Аль-Куран Д.Т. Особливості відновлення спеціальної фізичної працездатності спортсменів ігрових видів спорту з пошкодженням нижніх кінцівок. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк. 2017. Вип. 25. С. 94–98.
3. Андрійчук О.Я. Інструментальні дослідження у фізичній терапії осіб з деформаціями опорно-рухового апарату. Innovative development of science and education. Abstracts of the 2nd International scientific and practical conference. Athens, Greece: ISGT Publishing House. 2020. P. 92–95.
4. Андрійчук О.Я. Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології: матеріали I Регіональної науково-практичної конференції молодих учених. Луцьк. 2020. Вип. 10. 111 с.
5. Андрійчук О., Цюпак Т., Грейда Н. Базові знання у професійній підготовці фізичних терапевтів, ерготерапевтів. Сучасні підходи до формування професійних компетентностей фахівців фізичної терапії та ерготерапії: матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю 17-18 жовтня 2019 р. уклад.: Слабкий Г.О. Ужгород. 2019. С. 152-153.
6. Афанасьев С.М. Особливості пошкодження ахіллового сухожилля та застосування сучасних методів відновлення рухової функції. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. 2019. № 2. С. 16-21.
7. Білоконь В. П. Травматизм у футболі. Механізми травмування у футболістів. Актуальные научные исследования в современном мире. 2019. №3 (47). С. 7-10.
8. Бісмак О.В., Мельнік Н.Г. Основи фізичної реабілітації. Харків: Вид-во Бровін О.В. 2010.

9. Бур'янов О.А. Травматологія та ортопедія: посібник. Київ. 2006 р. 135 с.
10. Васькін О.А. Механізм адаптації організму до інтенсивних фізичних навантажень та засоби відновлення працездатності в навчально-тренувальному процесі спортсменів: матеріали VIII Всеукр. науково-практичної конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України». (Суми, 23-24 жовтня 2008 р.) Мін. освіти і науки Укр., СумДПУ ім. А.С.Макаренка. 2008. С. 305-311.
11. Вертипорох О. Стретчинг, як засіб профілактики порушень опорно-рухового апарату. Сучасна гуманітаристика: збірник матеріалів I Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 28 квітня 2017 р. Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.), 2017. Вип. 1. С.18-22.
12. Голка Г.Г. Травматологія та ортопедія: підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів. Вінниця: Нова Книга, 2014. 416 с.
13. Горошко В.І., Москалець В.О., Соловійов Є. Реабілітаційні техніки масажу і тейпування у футболі. Rehabilitation and Recreation. 2022. №13. С.35-41.
14. Горошко В.І. Визначення основних причин травм у футболі та профілактика травматизму гравців. Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології: реалії і перспективи: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 19 листоп. 2020 р. Полтава: Національний університет ім. Юрія Кондратюка. 2020. С. 130-132.
15. Дорошенко Е.Ю. Застосування засобів стретчингу в процесі фізичної реабілітації футболістів з пошкодженнями верхніх і нижніх кінцівок. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 7. С. 11-16.
16. Єгорова С.О. Профілактичні засоби для спортсменів. Фізична культура і спорт: інтеграція науки і практики. 2009. № 17. С. 201-203.
17. Єднак В.Д. Фізичні засоби відновлення працездатності у футболістів. Науковий вісник Ужгородського національного університету:

серія: Педагогіка. Соціальна робота / голов. ред. І.В. Козубовська. Ужгород. 2018. Вип. 1 (42). С. 305-307.

18. Журід С.М. Теорія та методика обраного виду спорту (футбол): навчальний посібник. Харків. ХДАФК, 2012. 185 с.

19. Іванюта Н.В. Специфічні і неспецифічні фактори підвищення працездатності і прискорення процесів відновлення при заняттях фізичною культурою і спортом. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2016. Випуск 10 (80). С. 47-50.

20. Калмикова Ю.С. Методи дослідження у фізичній реабілітації: дослідження фізичного розвитку. Харків: ХДАФК. 2014. 104 с.

21. Клапчук В.В. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: підручник. Київ. 2015. С. 160-180.

22. Корж О.О., Хохол М.І., Бур'янов О.А. Методологічні та організаційні проблеми реабілітації при ураженнях опорно-рухової системи. Ортопедия, травматология и протезирование. 2009. № 1. С.5-9.

23. Костюкевич В., Стасюк В. Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук, праць. 2016. № 1. 323-331.

24. Кравчук Л.Д., Зінченко В.В., Коваль О.А., Ходирев Д.Є. Відновлення функції ходи у хворих з розривами ахіллового сухожилля. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2019. № 1 (107). С. 40-43.

25. Кудряшова Т.І. Засоби відновлення спортсменів під час тренувань та змагань. Вісник КДПУ ім. Михайла Остроградського. 2008. №6. Ч.ІІ. С. 75-77.

26. Купреєнко М.В. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій в оптимізації рухової активності студентської молоді. Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи: збірник матеріалів II-ої Міжнародної науково-практичної конференції за ред. А. Душний, М. Махмудов, В. Ільницький, І. Зимомря. Баку. Ужгород. Дрогобич: Посвіт. 2017. С.433-435.



27. Неведомська Є.О. Анатомія людини і спортивна морфологія: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. Київ: Київськ. ун-т ім. Бориса Грінченка. 2018. 77 с.
28. Осіпов В.М. Основи фізичної реабілітації: навчальний посібник (для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини»). Бердянськ: БДПУ. 2013. 225 с.
29. Павлова Ю. Відновлення у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК. 2011. 204 с.
30. Панчук Т. Особливості запобігання травмуванню міні-футболу. Науковий журнал Національного коледжу освіти М.П. Драгоманова. Серія 15. Наукова освіта фізичної культури. Вип.: Фізична культура і спорт. Київ: Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2011. С. 551.
31. Петров О.П., Солопчук Д.М., Боднар А.О. Деякі питання відновлення працездатності у сучасному футболі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2013. Вип. 6. С. 172-179.
32. Плахтій П.Д. Фізіологія фізичних вправ: Підручник. Кам'янець-Подільський: Друкарня Рута. 2015. 268 с.
33. Пратонов В.Н. Спортивні травми: перспективи проблем та їх рішення. Спортивна медицина. 2006. №1. С.54-77.
34. Присяжнюк С.І. Організація, планування та проведення навчально-тренувальних занять із студентською молоддю з футболу. Київ: НУБіП України. 2017. 298 с.
35. Синиця А. Аналіз ефективності заходів щодо зменшення частоти травм під час занять футболом у студентів. Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура. 2014. Вип. 20. С. 128 – 134.
36. Сіренко Р.Р. Комплексний контроль працездатності юних футболістів: методика, оцінка і корекція: монографія. Київ: Федерація футболу України, ВКФ «Комбі ЛТД», 2006. 116 с.

37. Сіренко Р.Р. Методи контролю функціонального стану організму футболістів. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор: зб. наук. статей. Львів: Видавець ФО ПП Б.І. Корпан. 2007. С. 73 – 75.

38. Суліма А., Гушевата Ю., Гізатуліна Е. Застосування елементів стретчингу у фізичній реабілітації. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2020. № 5(1). С.92-95.

39. Ткаченко Д.І. Особливості фізичної терапії юних футболістів з порушеннями опорно-рухового апарату. Всеукраїнська науково-практична конференція студентів та молодих вчених «Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки – 2022». Запорізький державний медичний університет. м. Запоріжжя. 4 лютого 2022 р. С.148.

40. Ткаченко С.М. Теорія і практика футболу в процесі підготовки тренера: монографія. Суми: Сумський державний університет. 2020. 194 с.

41. Фітнес-технології як засіб спортивного тренування футболістів . Е. Дорошенко, В. Підлубний, С. Мирний, Д. Москвітін, М. Щуров. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти: збірник статей міжнар. ХІХ наук. конф., 03 лютого 2023 р. Харків: ХДАФК. 2023. С. 65-68.

42. Хіменес Х.Р. Травматизм у спорті. Лекції з навчальної дисципліни «Спорт вищих досягнень». Львівський державний університет фізичної культури. 2015. 180 с.

43. Шаповалова В.А. Спортивна медицина і фізична реабілітація: посібник. Київ. 2008. 248 с.

44. Шелудько П.І. Відновлювальні засоби в підготовці футболістів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2018. С. 269–276.

45. Шкретій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ. 2006. 48 с.

46. Baroni B. Aerobic capacity of male professional futsal players. *Sports Med. Phys. Fitness*. 2010. Vol. 50(4). P. 395-399.
47. Castagna C., D'ottavio S., Vera J. Match demands of professional futsal: a case study. *Med. Sport*. 2009. Vol. 12(4). P. 490-494.
48. Lusardi M.M. *Orthotics and Prosthetics in Rehabilitation*. Elsevier Corp. 2007. 904 p.
49. Stacoff A. Biomechanical effect of foot orthoses during walking. *The Foot*, issue 3. Sept. 2007. P. 143–153.
50. Thacker S.B., Gilchrist J., Stroup D.F., Kimsey C.D. The impact of stretching on sports injury risk: a systematic review of the literature. *Medicine Science in Sports Exercise*. 2004. №36. P. 371-378.

## СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Ткаченко Д.І. Особливості фізичної терапії юних футболістів з порушеннями опорно-рухового апарату. Всеукраїнська науково-практична конференція студентів та молодих вчених «Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки – 2022». Запорізький державний медичний університет. м. Запоріжжя. 4 лютого 2022 р. С.148.

[http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/16323/1/tezy\\_dsmfn\\_zsmu\\_2022.pdf](http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/16323/1/tezy_dsmfn_zsmu_2022.pdf)

Довідка  
про вивадження результатів кваліфікаційної роботи  
магістра Ткаченка Д.І.  
спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»,  
спеціалізації 227.1 «Фізична терапія»  
«Використання стретчингу у програмах відновної терапії у юних футболістів  
після травм нижніх кінцівок»

Результати кваліфікаційної роботи магістра Ткаченка Дениса Ігоровича Запорізького державного медико-фармацевтичного університету за темою: «Використання стретчингу у програмах відновної терапії у юних футболістів після травм нижніх кінцівок» використано практичні рекомендації для тренерів, лікарів, футбольних команд щодо відновлення футболістів після травм нижніх кінцівок, які можна використовувати в реальних умовах, на базі Запорізького обласного осередку громадської організації «Асоціація фахівців із спортивної медицини та лікувальної фізкультури України».

За період з березня 2022 року по лютий 2023 року (включно) автором особисто розроблено програми відновної терапії у юних футболістів після травм нижніх кінцівок з використанням стретчингу.

Отримані автором результати підтвердили ефективність комплексного підходу, що включає засоби реабілітації та систему тренувальних занять з використанням засобів стретчингу, який найбільш ефективно вирішує завдання відновлення та підвищення працездатності юних футболістів.

Голова  
Запорізького обласного осередку ГО  
«Асоціація фахівців із спортивної медицини  
та лікувальної фізкультури України»



С.В. МИХАЛЮК

28.02.2023 року

Довідка  
про впровадження результатів кваліфікаційної роботи  
магістра Ткаченка Д.І.  
спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»,  
спеціалізації 227.1 «Фізична терапія»  
«Використання стретчингу у програмах відновної терапії у юних футболістів  
після травм нижніх кінцівок»

Результати кваліфікаційної роботи магістра Ткаченка Дениса Ігоровича за темою: «Використання стретчингу у програмах відновної терапії у юних футболістів після травм нижніх кінцівок» використано у практичній діяльності тренерів, лікарів, гравців футбольних команд щодо відновлення спортсменів після травм нижніх кінцівок, які можна використовувати в реальних умовах, на базі Запорізької обласної регіональної федерації міні-футболу (футзалу).

За період з березня 2022 року по лютий 2023 року (включно) автором особисто розроблено програми відновної терапії у юних футболістів після травм нижніх кінцівок з використанням стретчингу.

Отримані автором результати підтвердили ефективність комплексного підходу, що включає засоби реабілітації та систему тренувальних занять з використанням засобів стретчингу, який найбільш ефективно вирішує завдання відновлення та підвищення працездатності юних футболістів.

Голова

Запорізької обласної регіональної федерації  
міні-футболу (футзалу)

Володимир БІЛЯЄВ

17.03.2023 року

