

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

**СУЧАСНИЙ ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС
ЯК ІННОВАЦІЙНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ
НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської інтернет-конференції
здобувачів вищої освіти і молодих учених

21-22 листопада 2024 року

м. Запоріжжя

ЗМІСТ

Сучасні види оздоровчого фітнесу та рекреації здобувачів вищої освіти.....	12
Кубатко А.І., Борисенко Є.Д. ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ – ЗАСІБ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ У ПІДЛІТКІВ.....	12
Нерезова В.С., Гальченко Л.В. TRX - ІННОВАЦІЙНЕ ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ СЕРЕД МОЛОДІ.....	14
Приказка І.С., Кошура А.В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО.....	17
Штена А. С., Путров О. Ю. МІОФАСЦІАЛЬНИЙ РЕЛІЗ ЧИ САМОМАСАЖ:ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ПОЗБУТИСЯ М'ЯЗОВОГО ДИСКОМФОРТУ.....	19
Нетрадиційні і сучасні системи та методи оздоровлення.....	21
Алашеева Г.С., Журавльов Ю.Г. НЕТРАДИЦІЙНИ І СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ...	21
Гавриленко А.Ф., Гринько В.М. НЕТРАДИЦІЙНІ ТА СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ.....	23
Павлюк А.Р., Кириченко А.В. ЕФЕКТИВНІСТЬ ІНТЕГРАЦІЇ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ В СИСТЕМУ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я.....	25
Приходько К.С. Седіна А.О., Дорошенко Е.Ю. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СТРЕТЧИНГУ У ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	27
Muratkin Ilya, Chernenko Andrii PECULIARITIES OF COMBINATION OF ESTABLISHED AND NON- TRADITIONAL MEANS OF REHABILITATION.....	29
Давидова С.А., Гальченко Л.В. ЛІТОТЕРАПІЯ ЗАСІБ БІОРЕГУЛЯЦІЇ, ГАРМОНІЗАЦІЇ ТА ЕНЕРГЕТИЧНОГО ЗАРЯДЖАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	31

2. Нетрадиційні методи діагностики і терапії. Самосюк І. З., Лисенюк В. П., Лиманський Ю. П. [та ін.]. – К.: Здоров'я, 1994. – 240 с.

3. Арефьев, А. Б. Энциклопедия целительства. – М.: РИПОЛ. Классик, 2004. – 416 с.

4. Хромих, Р. В. Нетрадиційні методи оздоровлення: презентація.

УДК: 796.417.4:615.825:796.1/3.071.2

Приходько К.С.,¹ Седіна А.О.², Дорошенко Е.Ю.³

^{1,2}магістрант, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет

³наук.керівник – д-р фізвих., проф., ФРСМФВіЗ, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СТРЕТЧИНГУ У ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Актуальність. Ігрові види спорту – баскетбол, волейбол, гандбол, теніс, футбол – відрізняються достатньо високим рівнем спортивного травматизму внаслідок особливостей змагальної діяльності – високою варіативністю ігрових ситуацій, напруженістю одноборств, високим рівнем конкуренції, тощо. Вищезазначене свідчить про необхідність широкого використання у процесі спортивної підготовки найбільш ефективних засобів профілактики спортивного травматизму та реабілітації спортсменів після травм і пошкоджень опорно-рухового апарату. Для розв'язання цього завдання, у тренувальному процесі, широко використовують засоби стретчингу [1].

Мета статті: визначити особливості застосування засобів стретчингу у процесі спортивної підготовки і змагальної діяльності в ігрових видах спорту.

Результати. У спортивній підготовці представників ігрових видів спорту значущими є рухливість у суглобах (гнучкість). Спортсмени, які мають високий рівень суглобової рухливості більш ефективно виконують техніко-тактичні дії у змагальному процесі. Також вони мають більш низькі показники спортивного травматизму. У зв'язку з цим, у практиці спортивного тренування в ігрових видах спорту широко використовують вправи на розтягування м'язів – стретчинг [4].

На сьогодні, диференціюють чотири види стретчингу [3]:

- балістичний, зазначена технологія ґрунтується на використанні власних силових можливостей і маси тіла спортсменів;

- повільний, використовується для розтягнення м'язів (м'язових груп) на максимальні значення;

- статичний, зазначена технологія використовується, в інтервалі, від 10 секунд до 2-3 хвилин з фіксацією позної активності;

PNF-технологія, яка складається з кількох етапів і передбачає допомогу партнера (тренера, інструктора, реабілітолога, тощо).

У процесі аналізу практичних і наукових даних визначено критерії використання засобів стретчингу у спортивній підготовці в ігрових видах спорту [2]:

- формування у спортсменів вміння розслаблятися;
- виконання вправ з концентрацією на конкретній м'язовій групі;
- виконання вправ за (індивідуальними відчуттями) до стану первинного дискомфорту;
- протипоказані різкі рухи, ривки, смикання, тощо;
- найкращим часом для статичного розтягування є заключна частина тренувального заняття (найкращий розігрів м'язів);
- статичні розтягування також рекомендовані у вступній частині тренувального заняття.

Висновок. Засоби стретчингу широко використовуються у практиці спортивної підготовки в ігрових видах спорту. У підготовчій частині тренувальних занять переважно використовуються засоби стретчингу зі профілактичною спрямованістю (для запобігання спортивного травматизму). У заключній частині тренувальних занять вправи стретчингу переважно використовуються як елемент відновлювальної фізичної терапії – для більш швидкого відновлення м'язів після значних фізичних навантажень з урахуванням специфіки конкретного виду спортивних ігор.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрієвська Д.О. (2022). Роль стретчингу у розвитку фізичного та психологічного стану людини. *Нотатки сучасної науки: електронний мультидисциплінарний науковий часопис*. – Харків: СГ НТМ «Новий курс», 3, 22-24.
2. Гринченко І.Б., Тихонова А.О. & Йошенко Р.І. Застосування стретчингу в спортивній підготовці юних волейболісток. *Сімдесят сьомі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції, (Львів, Україна – Переворськ, Польща, 18-19 липня 2023 р.)*. – Львів: ФОП Шпак ВБ – С. 96-100.
3. Колос О.А., Підлужняк О.І. & Чхань А.А. Використання стретчингу в ігрових видах спорту. *Матеріали науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 31 травня 2022 р.* – Вінниця, ВНТУ, 2022. – С. 1-3.
4. Doroshenko E., Kokareva S., Kokarev B., Nikanorov O., Sushko R. & Sushchenko L. (2023). Myofascial Release as a Means of Injury Prevention and Movement Amplitude Recovery in Qualified Football Players. *Physical Education Theory and Methodology*, 23 (2), 299-309.