

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«Харківський політехнічний інститут»

**ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ
І ВДОСКОНАЛЕННЯ
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ
В УКРАЇНІ**

Тези доповідей

IV Всеукраїнської науково-практичної конференції
(присвячена Іграм XXXI Олімпіади в Ріо-де-Жанейро)

28-29 вересня 2016 року

Харків
НТУ «ХПІ»
2016

УДК 796.072.2
ББК 75.1
З-46

ПРОГРАМНИЙ КОМІТЕТ

Голова

Сокол Є.І. – д-р техн. наук, проф., ректор Національного технічного університету «ХПІ»

Члени комітету:

Романовський О.Г. – д-р пед. наук, проф., НТУ «ХПІ»;

Єрмаков С.С. – д-р пед. наук, проф., Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди;

Подрігало Л.В. – д-р мед. наук, проф., Харківська державна академія фізичної культури

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ

Голова

Марченко А.П. – д-р техн. наук, проф., проректор з наукової роботи НТУ «ХПІ».

Заступники голови

Кіпенський А.В. – д-р техн. наук, проф., декан факультету соціально-гуманітарних технологій НТУ «ХПІ»;

Юшко О.В. – канд. пед. наук, доц. кафедри фізичного виховання, завідувач кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ»;

Члени оргкомітету

Горлов А.С. – канд. пед. наук, доц. кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ»;

Попов А.М. – заслужений працівник фізичної культури і спорту України, директор ХОВУФКС;

Назаренко Ю.В. – заслужений працівник фізичної культури і спорту України, директор Харківського державного вищого училища фізичної культури № 1;

Блещунова К.М. – канд. пед. наук, доц. кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ».

Друкується за рішенням Вченої ради Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (протокол № 8 від 08.07.2016 р.)

Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні : тези допов. IV Всеукр. наук.-практ. конфер., 28-29 вересня 2016 р. / гол. оргком. А. П. Марченко. – Харків : НТУ «ХПІ», 2016. – 172 с.

ISBN 978-617-05-0206-3

Тези доповідей науково-практичної конференції «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти» висвітлюють дуже важливі актуальні напрямки вдосконалення фізичної культури і спорту, а також фізкультурно-спортивної освіти в Україні.

УДК 796.072.2
ББК 75.1

ISBN 978-617-05-0206-3

© НТУ «ХПІ», 2016

ОСОБЛИВОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ТРАВМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ В УМОВАХ УкрДУЗТ

Черніна С. М.

Викладач кафедри фізичного
виховання і спорту

*Український державний університет залізничного транспорту,
м. Харків*

Постановка проблеми. Травми опорно-рухового апарату (ОРА) у спортсменів супроводжується раптовим та різким припиненням тренувальних занять, викликає порушення встановленого фізичного стереотипу, що веде за собою хворобливу реакцію всього організму. Раптове припинення занять спортом сприяє угасанню та порушенню відпрацьованих багаторічним систематичним тренуванням умовно-рефлекторних зв'язків, знижується функціональна можливість організму та всіх його систем, відбувається фізичне та психічне «розтренування». Окрім основної задачі – відновлення анатомо-функціональних властивостей травмованої ланки ОРА у спортсмена, з'являється ще одна не менш важлива – підтримання загальної працездатності організму [1–3].

В Українському державному університеті залізничного транспорту для рішення цієї проблеми використовують методику використання фізичних вправ, які за навантаженням замінюють спортсменам звичну для них м'язову діяльність. Спеціальними засобами на етапі спортивної реабілітації є фізичні вправи різної спрямованості, що за своєю специфікою, об'ємом та інтенсивністю виходять далеко за межі лікувальної фізкультури. Фізичні вправи підбираються з урахуванням клінічних показників, поставлених задач і у відповідності до спеціалізації спортсмена. На початку етапу використовують вправи для відновлення загальної працездатності, створюються основи базової підготовки, потім вводяться вправи для розвитку основних фізичних якостей та засоби спеціальної фізичної підготовки [4].

Серед широкого арсеналу вправ, що використовуються на заняттях, в УкрДУЗТ особливу увагу надають вправам силового характеру

та вправам на гнучкість, особливо у травмованій зоні. Мета цих вправ зміцнення всієї м'язової системи, підготувати її до більших навантажень. При першій можливості необхідно приступити до циклічних вправ (ходьба, біг, біг на лижах і т.п.) як засобу підвищення загального рівня працездатності та підвищення адаптації кардіореспіраторної системи організму. У процесі спортивної реабілітації використовуються різні педагогічні засоби, що спрямовані на полегшення процесу відновлення специфічних рухових навичок – метод підготовчих вправ, роздрібнені навантаження, цілісний метод.

Основна задача наступного етапу реабілітації – початкове спортивне тренування. Його основна задача – повне відновлення спортивної працездатності, набуття спортивної форми, повернення до повної тренувальної та змагальної діяльності. Важливі фактори, які здатні забезпечити виконання задач, що виникають в процесі реабілітації спортсменів після травм ОРА це:

- ✦ правильне визначення початкового реабілітаційного потенціалу травмованого спортсмена;
- ✦ реабілітаційні заходи повинні починатися якомога раніше, щоб патологічна домінанта не стала ведучою у центральній нервовій системі, можливості тканин до регенерації не знизилися;
- ✦ засоби і методи реабілітації повинні бути різноманітними як за формою, так і за змістом (лікувально-відновлювальні, педагогічні, психологічні), особливо на перших етапах відновлення;
- ✦ побудова реабілітаційного процесу повинна враховувати спортивну спеціалізацію травмованого і мати вибіркового, спеціалізований характер;
- ✦ всі учасники процесу реабілітації повинні бути зацікавлені у пришвидшенні процесу відновлення;
- ✦ необхідна система контролю за процесом реабілітації, яка дозволить спостерігати за відновленням функцій, які порушені і знижені.

Висновки. Багатогранний процес реабілітації спортсменів після травм ОРА в умовах УкрДУЗТ має декілька періодів: 1) відновлення анатомо-морфологічних змін; 2) функціональне відновлення – відновлення травмованої ланки ОРА та всіх функцій організму, що пов'язано з довготривалою гіподинамією; 3) відновлення працездатності,

що складається з відновлення загальної працездатності, відновлення спеціальної працездатності, відновлення рухових вмінь і навичок;
4) повна готовність спортсмена до виконання тренувальних навантажень.

Список літератури:

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 154 с.
2. Елифанов В.Н. Восстановительная медицина : учебник / В.Н. Елифанов. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 216 с.
3. Сокрута В.М. Медична реабілітація : підруч. для студ. і лікарів / В.М. Сокрута, Н.І. Яблученський. – Донецьк, 2012. – 275 с.
4. Каулина Е.М. Средства, формы, методики лечебной физической культуры в реабилитации лиц с отклонениями здоровья : учеб. пособие для студ. высш. учеб. зав. / Е.М. Каулина. – Н. Новгород : Пламя, 2009. – 148 с.

**МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ
АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
СПОРТСМЕНОК-ОЛИМПИЙЦЕВ В БОКСЕ**

Шевченко А. В.

Ст. преподаватель кафедры бокса,
борьбы и тяжелой атлетики

Яремка И. М.

Ст. преподаватель кафедры бокса,
борьбы и тяжелой атлетики

Авдиевский А. С.

Преподаватель кафедры бокса,
борьбы и тяжелой атлетики

*Днепропетровский государственный институт
физической культуры и спорта, г. Днепропетровск*

Постановка проблемы. Качественная подготовка высококвалифицированных спортсменов невозможна без медико-биологического, кадрового, научно-методического, финансового и материально-