

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЗБІРНИК ТЕЗ

**VII Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з
міжнародною участю
«Молодий вчений: сучасні тенденції формування та
збереження здоров'я людини»**



28-29 березня 2024 року

Харків, 2024



Апостол А.П., Бричук М.С., Іванік О.Б. Оздоровче плавання як засіб оптимізації рухової активності та підвищення стану здоров'я молодших школярів	7-12
Білоус В.В., Бабенко Я.А., Грибніченко А.М. Діапазон рухів плечового суглобу у спортсменів ігрових видів спорту після кінезіотейпування	13-17
Борзих Н.О., Барабаш С.В. Інноваційні технології відновлення функції верхньої кінцівки після вогнепальних поранень	18-23
Башавець Н.А., Бугров В.С., Черненко Д.М. Спорт як пріоритетний напрям у формуванні здорового способу життя учнів закладу загальної середньої освіти	24-28
Внукова О.М. Особливості практичної підготовки бакалаврів фізичної культури та спорту на сучасному етапі	29-32
Воловик Н.І. Фітнес-йога – як сучасна інноваційна технологія збереження здоров'я здобувачів вищої освіти	33-36
Voloshyn O.R., Hladii T. Children with special educational needs: physical therapy	37-41
Вороньков О.О., Баннікова Р.О. Сучасний погляд на застосування бинтування надп'яtkово-гомількового суглоба для відновлення ходьби на ранніх стадіях після інсульту	42-46
Гаврилюк В.М., Калмикова Ю.С., Калмиков С.А. Застосування кінезотерапії та кінезіотейпування для підтримки здоров'я та загального самопочуття в триместрах вагітної жінки	47-51
Гавриляк Р.О., Гурська М.І., Гаркуша М.А. Спортивна медицина та адаптивне фізичне виховання (огляд літератури)	52-55
Горбачук Є. Підтримка фехтувального спорту під час воєнного стану в Україні	56-60
Грідіна А. Формування гнучкості у школярів засобами йоги та стретчингу	61-66
Гузій О.В., Романчук О.П., Магльований А.В. Можливості застосування засобів фізичної реабілітації у спортсменів з перенапруженням кардіореспіраторної системи за симпатичним та парасимпатичним типами	67-72



СПОРТИВНА МЕДИЦИНА ТА АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ)

Гавриляк Р.О., Гурська М.І., Гаркуша М.А.

Харківський національний медичний університет, Харків, Україна

Анотація: Ця робота присвячена вивченню зв'язку між спортивною медициною та адаптивним фізичним вихованням. Згідно аналізу літератури, спортивна медицина - це галузь, що вивчає вплив фізичної активності на організм людини. Адаптивне фізичне виховання, як наука, спрямована на вивчення аспектів фізичного виховання для осіб із функціональними обмеженнями. Основні завдання адаптивного фізичного виховання включають оптимізацію функціонального стану організму та створенню компенсаційних механізмів. Дослідження показало, що знання зі спортивної медицини є ключовим елементом для ефективного впровадження адаптивного фізичного виховання. Результати вказують, що узагальнені засоби адаптивного фізичного виховання, такі як танці, рухливі ігри та загартовування, надають необхідну різноманітність та ефективність у відновленні функціональних можливостей та поліпшенні якості життя.

Ключові слова: спортивна медицина, адаптивне фізичне виховання.

Вступ: З кожним роком збільшується кількість людей, які втрачають на певний час або назавжди будь-які функціональні можливості. Адаптивне фізичне виховання є невід'ємною частиною у покращенні якості життя цих людей. Це неможливо втілити у життя без спортивної медицини, адже саме вона вивчає вплив фізичної активності на здоров'я та фізичні можливості організму людини. Тому поєднання цих двох галузей дозволяє створити кращі умови для досягнення поставлених цілей у лікуванні та реабілітації з подальшою можливістю пацієнтів розвиватись у напрямку параолімпійського спорту.

Мета дослідження: визначити зв'язок спортивної медицини та адаптивного фізичного виховання для отримання кращих результатів у лікуванні та подальшому розвитку пацієнтів у параолімпійському спорту.

Матеріал та методи: У ході дослідження нами був проведений аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури, щодо спортивної медицини та адаптивного фізичного виховання.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами: Дана тема тісно пов'язана з розвитком та удосконаленням програм реабілітації та



підготовкою майбутніх спортсменів, які здобуватимуть перемогу у параолімпійських іграх.

Результати дослідження та їх обговорення: Згідно опрацьованої літератури, терміну «спортивна медицина» можна дати наступне визначення – це галузь медицини, яка зосереджена на вивченні організму людини під час занять спортом, особливо професійним, його адаптацію та дезадаптацію до навантажень, також лікування й профілактику можливих патологій, які виникають внаслідок тренувань. Саме цим і пов'язані між собою наші два поняття, адже адаптивне фізичне виховання – це наука, яка вивчає аспекти фізичного виховання людей, що були позбавлені на тривалий час або на постійній основі своїх функціональних можливостей.

Основні завдання адаптивного фізичного виховання наступні: оптимізація функціонального стану організму людини, формування компенсацій та послідовний фізичний розвиток тощо. Щоб якомога краще втілити ці завдання у життя та індивідуалізувати їх під кожного пацієнта і важливо мати глибокі знання зі спортивної медицини. Це дозволяє краще обрати засоби для досягнення поставленої мети на початку лікування.

Самі засоби у адаптивного фізичного виховання ті ж самі, що використовують й у фізичній культурі і спорті: танці, рухливі ігри, загартовування. Танці – це засіб для вираження думок, почуттів, емоцій ритмічними рухами та положенням тіла. Закономірність рухів залежить від обраної музики, яка буде «задавати ритм» для органів і систем організму, зокрема нервової, серцево-судинної та дихальної. Рухливі ігри є чудовим засобом із високим оздоровчим і виховним потенціалами. Хід ігор такий, що змушує гравців максимально зосередитись, адже ситуація на полі змінюється безперервно. Така фізична активність на постійній основі дасть можливість нормалізувати рухливість зміцнить серцево-судинну систему й дихальну, розвивають різносторонньо руховий апарат та інше. Загартовування у свою чергу побудовано на дії природніх чинників на організм людини та його адаптацію у відповідь.

Спортивна медицина разом з адаптивним фізичним вихованням створюють основу на якій будуються тренування для спортсменів у параолімпійських іграх. Україна досягає неймовірних висот у даному напрямку. Це можна зрозуміти обробивши дані сайту Національного комітету спорту інвалідів України, де зазначено, що літні параолімпійські ігри в Токіо 2020 року стали історичним моментом для нашої країни. Адже спортсмени здобули 98 нагород, з яких: 24 золотих, 47 срібних та 27 бронзових медалей – завдяки цьому національна збірна України посіла шосте



загальнокомандне місце. Серед цих видатних спортсменів є Яна Лебедева. Вона стала срібною призеркою того року з метання диска. Зараз вона вже готується з тренером у місті Одеса до наступних параолімпійських ігор, щоб здобути нові перемоги.

Висновки: Таким чином, ми дослідили зв'язок спортивної медицини з адаптивним фізичним вихованням та їх роль у підтриманні здоров'я людей з обмеженими можливостями. Окрім цього, було розглянуто засоби для кращого відновлення та їх фізіологічний вплив.

Література

1. Спортивна медицина. Підручник для студентів та лікарів за загальною редакцією професора Сокрута В. М.
https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/0.2_Navhalno_metodyhna_liter_metod_rec_PhR_SM/Sportyvna%20medytsyna%20%20pidruchnyk.pdf
2. Національний комітет спорту інвалідів України
<https://paralympic.org.ua/ua/paralimpijskij-ruh/paralimpijski-litni-igri/perelik-igor/tokio-2020/rezultati/medali-yaki-zdobuli-ukrayinski-sportsmeni-z-invalidnistyu-na-hvi-litnih-paralimpijskih-igrah-2020-roku-v-mtokio-yaponiya>
3. "Хочу, щоб наш прапор підіймався найвище". Херсонська спортсменка про життя в окупації й підготовку до змагань <https://suspilne.media/457368-hocu-sob-nas-prapor-pidijmavsja-najvise-hersonska-sportsmenka-pro-zitta-v-okupacii-j-pidgotovku-do-zmagan/>
4. Головна гордість року – українські паралімпійці!!!
<https://paralympic.org.ua/ua/news/golovna-gordist-roku-ukrayinski-paralimpijci>
5. Адаптивне фізичне виховання. Навчальний посібник. Укладачі: Т. М. Осадченко, А.А. Семенов, В.Т. Ткаченко.
https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/5967/1/AFV_AFV.pdf

Дані про авторів:

Гавриляк Римма Олександрівна,

здобувачка бакалаврського рвня вищої освіти (3 курс)

кафедри спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини фізичної терапії, ерготерапії Харківського національного медичного університету

м. Харків, проспект Науки, 4

е-mail rohavyliak.4m21@knu.edu.ua

Гурська Марина Ігорівна,

здобувачка бакалаврського рвня вищої освіти (3 курс)

кафедри спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини фізичної терапії, ерготерапії Харківського національного медичного університету

м. Харків, проспект Науки, 4

е-mail mihurska.4m21@knu.edu.ua

«Молодий вчений: сучасні тенденції формування
та збереження здоров'я людини»



Гаркуша Максим Анатолійович,
асистент кафедри травматології та ортопедії
Харківського національного медичного університету,
кандидат медичних наук
м. Харків, проспект Науки, 4
e-mail ma.harkusha@knu.edu.ua