

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СУЧАСНІ ДОСЯГНЕННЯ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЇ - 2020

*XX ЮВІЛЕЙНА МІЖНАРОДНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ,
ПРИСВЯЧЕНА 120-річчю ОНМедУ
24-25 вересня 2020 року*

Матеріали конференції

Одеса 2020

УДК 613.4 (043.3) + 61:796 (043.2)

Головний редактор: завідувачка кафедрою фізичної реабілітації спортивної медицини, фізичного виховання і валеології д.мед.н., проф. О.Г. Юшковська

Секретаріат: к.мед. н., доцент О.Л. Плакіда
асистент О.В. Філоненко
В.В. Радаєва

С 89 Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2020 / XX ювілейна міжнародна науково-практична конференція, присвячена 120-річчю ОНМедУ. Одеса, 24-25 вересня 2020 року / Матеріали конференції. – Одеса: ПОЛІГРАФ, 2020 – 182 с.

У збірці містяться матеріали XX ювілейної міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю ОНМедУ «Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2020».

Висвітлюються питання наукових досліджень провідних фахівців у галузі спортивної медицини, фізичної реабілітації, валеології, фізичного виховання і практичної охорони здоров'я. Наведено результати використання нових діагностичних та лікувальних технологій у повсякденній роботі, а також досягнення фундаментальних досліджень.

Всі тези друкуються в авторській редакції

Підписано до друку: 30.09.2020 р. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Умовн.-друк. арк. 9,53. Наклад 300 прим.

Видавництво «ПОЛІГРАФ»
Свідоцтво: серія ДК № 6977 від 14.11.2019 р.
вул. Польська, 9/13, Одеса, 65014

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ, ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА АЕРОБНОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ

Хоменко В.М., Неханевич О.Б.

Державний заклад «Дніпропетровська медична академія Міністерства охорони здоров'я України»

Актуальність. В останнє десятиріччя футбол став одним із самих масових і популярних видів спорту у всьому світі. При цьому він є одним із самих емоціональних і складних видів спортивної діяльності. Фізичні навантаження у футболі виконуються у різній послідовності і співвідношенні, з різними інтервалами чергуються вправи відмінні за характером, потужністю і тривалістю, що залежить від складності ігрової ситуації, співвідношення сил команд, рівня підготовленості футболістів. Основну частину тренувально-змагальних навантажень у футболі складає робота швидко-силового характеру від помірної до максимальної потужності, що вимагає прояву високого рівня загальної, швидкісної і спеціальної витривалості. Крім того, виконання фізичних навантажень у футболі завжди відбувається у складних умовах і поєднуються з великою кількістю супутніх чинників (протидія і єдиноборство з суперником, робота з м'ячем, особливості психологічного клімату у команді, метеорологічні умови тощо).

Характерними рисами сучасного футболу є інтенсифікація гри, зростання силової складової, підвищення рівня працездатності та універсалізації гравців, збільшення стійкості до втоми і зменшення його впливу на ефективність виконання тактико-технічних прийомів. Сучасні тенденції розвитку футболу потребують від організму спортсменів максимального напруження регуляторних систем. Особливого сенсу це набуває під час передзмагального циклу підготовки, коли рівень психоемоційних та фізичних навантажень досягає максимальних величин. За таких потреб досягнення і подальше зростання спортивного результату цілком залежить від адаптаційних процесів, що відбуваються в організмі футболістів.

Особливий інтерес при побудові тренувально-змагальних навантажень з боку лікарів та тренерів викликають зміни морфо-функціональних показників організму футболістів і їх зв'язок з показниками фізичної працездатності та аеробної продуктивності.

Метою даної роботи було встановлення впливу антропометричних показників на фізичну працездатність та аеробну продуктивність у футболістів.

Матеріали та методи. Для виконання поставленої мети було проведено аналіз даних 23 футболістів високого класу, збірників збірною Азербайджану з футболу віком від 16 до 34 років (середній вік склав $21,3 \pm 1,4$ роки). Дослідження проводилось на передзмагальному циклі підготовки. Дослідження морфометричних показників проводилось за допомогою методу антропометрії. Визначали зріст, вагу тіла, довжину та окружність кінцівок. Оцінку морфометричних показників проводили за допомогою методу індексів. Склад тіла оцінювався за допомогою імпедансометрії. Оцінка фізичної працездатності та аеро-

бної продуктивності проводилась прямим методом за допомоги газоаналізу на тредмілгерометрі з розрахунком показнику максимального споживання кисню ($VO_2 \max$). Статистичну обробку отриманих результатів здійснювали за допомогою пакету ліцензійних прикладних програм STATISTICA (6.1, серійний номер AGAR909E415822FA). Визначали показники описової статистики (результати подані у вигляді $M \pm m$) та кореляційного аналізу. Пороговим рівнем статистичної значимості отриманих результатів було обрано $p < 0,05$.

Результати досліджень. При дослідженні антропометричних показників було встановлено, що зріст в середньому складав $177,4 \pm 1,2$ см, вага – $70,7 \pm 1,8$ кг, індекс маси тіла – $22,4 \pm 0,4$ кг/м², індекс талія-стегно – $0,78 \pm 0,01$ у.о., окружність грудної клітки становила у стані спокою $98,9 \pm 1,1$ см. Дослідження складу тіла футболістів встановило, що загальна кількість води становила $47,6 \pm 1,4\%$, при цьому внутрішньоклітинна її складова була $28,9 \pm 0,7\%$, а зовнішньоклітинна – $18,1 \pm 0,4\%$. Жирова маса тіла в середньому складала $8,0 \pm 0,6\%$, маса скелетних м'язів – $38,7 \pm 0,9\%$, мінеральна кісткова маса – $3,6 \pm 0,1\%$. Розрахунок базового енергетичного балансу (величини основного обміну) вказав на середнє його значення у футболістів $1723,3 \pm 33,8$ ккал.

При оцінці величини показнику максимального споживання кисню було встановлено, що він в середньому дорівнював $47,5 \pm 1,6$ мл/хв./кг.

При аналізі кореляційних зв'язків величини показнику максимального споживання кисню було встановлено сильний позитивний кореляційний зв'язок з безжировою (сухою) масою тіла ($r=0,61$), збільшенням зовнішньоклітинної рідини ($r=0,63$), позитивний зв'язок середньої сили з мінеральною кістковою масою та масою скелетної мускулатури ($r=0,58$), при цьому зворотній зв'язок середньої сили з жировою масою тіла ($r=-0,52$), $p < 0,05$.

Висновки. Встановлення зв'язків між показниками складу тіла та величиною максимального споживання кисню може бути основою для регулювання тренувально-змагальних навантажень та для спортивного відбору.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

¹Хохла А.І., ²Павлось О.О., ³Павлось Р.М.

¹Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького;

²Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського;

³Національний університет «Львівська політехніка»

Постановка проблеми. Пропаганда здорового способу життя, залучення студентської молоді до активних занять різними видами спорту – один із основних напрямів діяльності вищих закладів освіти. В свою чергу, досягнення спортивних результатів студентами, які займаються спортом у навчально-тренувальних групах, у тому числі і фехтувальників та їх збереження можливо лише при належному фундаменті їхньої фізичної підготовленості.