

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ  
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
МЕДИЧНИЙ ІНСТИТУТ



**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ**  
**ТЕОРЕТИЧНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ МЕДИЦИНИ**  
**Topical Issues of Theoretical and Clinical Medicine**

**ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ**  
V Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених  
(м. Суми, 20-21 квітня 2017 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2017

задніх розмірів тулуба, дистальних епіфізів плеча, мезоморфного компонента соматотипу та м'язової маси.

**Висновки.** Внаслідок значної переваги армрестлерів над неспортсменами в таких антропометричних показниках як обхватних розмірів плеча, передпліччя, грудної клітки, поперечних і передньо-задніх розмірів тулуба, дистальних епіфізів плеча, мезоморфного компонента соматотипу та м'язової маси, ми можемо вважати маркерами саме ці показники для відбору в армспорті.

## СПОРТИВНИЙ МАСАЖ, ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ

*Музика М. С., Липівський Г.М.*

*Лисак І.В. (ст. викладач, к. н. з фіз.вих. та сп.)*

*Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова,  
кафедра фізичного виховання*

**Актуальність:** У сучасних умовах підготовки спортсменів різних видів спорту зростають вимоги до підтримки їх працездатності, використання науково-обґрунтованих методик щодо реабілітації та відновлення. Особливо зростає їх роль наприкінці тренувань, коли наростають явища втоми та необхідно підготувати спортсменів до майбутніх змагань. Найбільш ефективним і простим методом відновлення є – масаж. Актуальним питанням залишається те, наскільки масаж зможе пришвидшити відновні процеси організму.

**Мета:** На основі аналізу літератури, анкетування, проведених тестів і функціональних проб вивчити ефективність комплексного впливу масажу та інших засобів відновлення на працездатність спортсменів.

**Матеріали та методи:** аналіз науково-методичної літератури, спостереження, тестування, функціональні проби, методи математичної статистики.

**Результати:** Для дослідження було залучено 30 чоловік, по 10 з секції баскетболу, легкої атлетики, боксу. Кожна секція була поділена на дві групи, в одній з яких досліджуваним проводився спортивний масаж після тренування, після чого досліджувалися відновні процеси в організмі. За показниками Гарвардського степ-тесту, можна відмітити, що у спортсменів після масажу відмічаються набагато кращі показники, на відміну від спортсменів, у яких відбувалося фізіологічне відновлення організму. У досліджуваних після процедури показники максимального споживання кисню на 40% перевищували показники, у спортсменів з простим відновленням. Індекс проби Руф'є по оцінювальній шкалі був відмінним, на відміну від іншої групи спортсменів, у яких показники були добрі. Згідно методики САН, у 90% опитувальних високий рівень самопочуття, хороша активність і підвищені показники настрою.

**Висновки:** Наше дослідження показало, що спортивний масаж позитивно впливає на відновні процеси у спортсменів різних секцій. Методика відновного масажу, як засобу відновлення, потребує удосконалення, оскільки фізичні навантаження спортсменів зростають як за обсягом, так і за інтенсивністю.

## АНАТОМІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН ОРГАНІВ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ВНАСЛІДОК НАДМІРНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У СПОРТІ

*Обихвіст О.О.*

*Науковий керівник: Ізмайлова Л.В.*

*Харківський національний медичний університет, кафедра анатомії людини*

**Актуальність теми:** У сучасному світі дуже актуальним є питання спорту як до засобу самовдосконалення людини, покращення не тільки фізичних її якостей, а й моральних. Але заняття спортом часто супроводжуються ризиком виникнення травм незалежно від віку, статі, тренуваності.

**Задачі:** доведення актуальності цієї теми й необхідності її детального вивчення.