

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2022 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2022

ТРАВМАТИЗМ У СПОРТІ ТА ПРОФІЛАКТИКА СПОРТИВНИХ ТРАВМ (ТРАВМИ КОЛІННОГО СУГЛОБУ У СПОРТСМЕНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ПАУЕРЛІФТИНГОМ)

Федорець А. В., Ігнатенко С. О.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

Анотація. У представленій роботі розкриваються загальні теоретичні і практичні аспекти профілактики травматизму колінного суглоба серед спортсменів, що займаються пауерліфтингом. Проаналізовано сучасні програми профілактики травматизму колінного суглоба в різних видах спорту, розроблено програму тренування з ціллю профілактики травматизму під час занять пауерліфтингом.

Аналіз досліджень показує, що застосування специфічних програм профілактики травматизму колінного суглобу значно зменшують рівень травм серед футболістів, волейболістів, а, отже, призводить до покращення якості життя та виконання важливої участі для пацієнта.

Актуальність теми. Розвиток спорту в Україні, як професійного так і аматорського спорту в Україні, робить дуже актуальними такі завдання Як: профілактика спортивних травм та вирішення покращення функціонального стану і темпу відновлення спортсменів.

Мета Розробити програму профілактики травматизму колінного суглоба серед спортсменів, що займаються пауерліфтингом, та перевірити ефективність розробленої програми.

Об'єкт дослідження: фізіотерапія людей, що займаються пауерліфтингом як на любительському, так і на професійному рівні.

Завдання:

1. Проаналізувати дані літературних джерел з питань етіології, факторів ризику травматизму в гірськолижному спорті, особливості біомеханіки їзди, механізмів розвитку травми, профілактики травм колінного суглобу серед спортсменів, що займаються пауерліфтингом.

2. Визначити функціональний стан колінного суглоба серед спортсменів, що займаються пауерліфтингом.

3. Розробити та перевірити ефективність запропонованої програми профілактики травматизму серед спортсменів, що займаються пауерліфтингом.

4. Розробка рекомендацій щодо попередження отримання травм колінного суглоба. Ключові слова: профілактика травматизму серед спортсменів, що займаються пауерліфтингом, фізична терапія, травма ПХЗ.

Методи досліджень: Квалітативні методи (опитування), аналіз наукової літератури та електронних документів з даної теми, аналіз досвіду роботи фахівців з реабілітації, спостереження, аналіз та інтерпретація отриманих даних.

Наукова новизна, практичне значення:

Максимально повний аналіз причин, біомеханіки та механізмів, вправ у пауерліфтингу і розвиток травм колінних суглобів. Новизна полягатиме в розробленні та впровадженні комплексної програми профілактики травм колінних суглобів у пауерліфтерів. Розроблену програму рекомендовано до використання в процесі фізичної реабілітації для спортсменів, що займаються пауерліфтингом та отримали травму колінного суглобу для повноцінного відновлення діяльності травмованої кінцівки так і повернення до змагальної діяльності.

В ході виконання роботи були вивчені наступні розділи:

1. Огляд літературних джерел з теми дослідження та основні методи дослідження обраної теми.

В цьому розділі розглядаються основні джерела інформації, на яку було зроблено акцент при вивченні даної теми, а також методи наукових досліджень, які застосовувались під час виконання роботи.

2. Основні причини травматизму у спорті: загальні класифікація та характеристики.

Цей розділ розкриває як самі поняття травми і спортивної травми, так і розкриває основні причини, що призводять до отримання травм спортсменами впродовж тренувального та змагального процесу.

3. Основні засоби і методи фізичної терапії при травмах зв'язок колінного суглоба.

Матеріали цього розділу висвітлюють основні засоби і методи реабілітаційних заходів при пошкодженні зв'язок колінного суглоба, а також основні принципи їх впливу та використання.

4. Програма фізичної реабілітації при пошкодженнях зв'язок колінного суглоба при заняттях пауерліфтингом. Цей розділ присвячено аналізу засобів та методик побудови заходів фізичної реабілітації, спрямованої на відновлення при травмах колінного суглоба, також запропоновано приблизну програму реабілітації, зі схемою заходів з фізичної реабілітації з урахуванням психологічного аспекту.

Література.

1. Глазков, Ю. К. Комплексна реабілітація після хірургічного лікування захворювань і пошкоджень пателлофemorального зчленування. Лікув. фізкультура і спорт. медицина. 2009. № 8 (68). С. 25-33.

2. Колінній суглоб (променева анатомія, методи дослідження, променева діагностика захворювань и травматичних ушкоджень). Донецьк: Видавець Заславський О. Ю., 2011. 208 с.

3. Фізична реабілітація при патології опорно-рухового апарату. Івано-Франківськ: Плай, 2008. 440 с.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Форостян О. І., Костюк С.

ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний
університет ім. К.Д. Ушинського» м. Одеса, Україна

Анотація. У Національній доктрині розвитку освіти в Україні виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів визначено серед пріоритетних завдань шкільної освіти.

На вирішення цього завдання спрямовується науковий та педагогічний потенціал освіти. У сучасній психолого-педагогічній літературі проблемам збереження здоров'я, виховання здорового способу життя школярів приділяють увагу Е. Вільчковський, Г.Власюк, Г. Пономарьова та ін., які розглядають це питання через засоби фізичної культури; Г.Голобородько, О. Дубогай, С.Свириденко та ін. підходять виховання здорового способу життя школярів з точки зору вікових особливостей; В. Дабаган, В. Оржеховська, О.Шевчук та ін. вказують на необхідність роботи з попередження шкідливих звичок, девіантної поведінки школярів; Т. Бойченко, М. Гончаренко, В. Шахненко, С. Юрочкіна та ін. визначають шляхи організації валеологічної освіти в загальноосвітніх навчальних закладах.

Актуальною проблемою сьогодення є збереження здоров'я дітей, формування у них світогляду, спрямованого на його збереження, оволодіння навичками здорового способу життя та безпечної поведінки, створення умов для гармонійного розвитку душі й тіла, що сприятиме збереженню умов психічного здоров'я і реалізації творчості дитини в майбутньому [2].

Проте дослідження, проведені Українським інститутом охорони дітей та підлітків МОЗ України та дані медичної статистики свідчать, що здоровими можна вважати 27% дітей дошкільного віку, 90% випускників школи мають відхилення у стані здоров'я, у 41% дітей шкільного віку – хронічні захворювання. Медична статистика вказує на те, що у 1 клас іде 15-16% хворих дітей, а до 15-17 років хворими стають 53-54% учнів [1].