

**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 VII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2023

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);
М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);
Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, Молодова);
Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук.

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в. о. директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», 2023

ЧИННИКИ ТРАВМАТИЗМУ В СПОРТІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ГЕНДЕРУ

Дроздова К. В.¹, Крету М.²

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

Університет Пітешті, Румунія²

Анотація. Робота присвячена вивченню різниці в ризику отримання травм внаслідок спортивної діяльності у чоловіків і жінок. Розглянути можливі причини цих відмінностей, серед яких фізіологічні відмінності, гормональні впливи, психологічні аспекти. Описані шляхи запобігання травм в спорті.

Актуальність. Запобігання травмам у спорті – це основна складова забезпечення безпеки спортсменів. Розуміння, які чинники можуть підвищувати ризик травм для чоловіків і жінок, дозволяє розробляти ефективні стратегії зменшення цього ризику, допомагає підвищити продуктивність та відновлення після травм, розробляти ефективні методи профілактики та реабілітації [3, 4].

Рівність між статями у спорті стає все більш важливою. Вивчення різниці в травматизмі може допомогти виявити можливі нерівності та створити рівні умови для чоловіків і жінок у спортивному середовищі.

Зростаючий інтерес до жіночого спорту і спорту осіб з різними гендерними ідентичностями зачіпає багато питань про інклюзивність та рівність [4]. Вивчення травматизму в цьому контексті може допомогти створити спортивні програми, що враховують різноманітність учасників.

Загальна мета вивчення гендерних відмінностей в травматизмі – це підвищення безпеки і рівності у спорті та сприяння здоров'ю та успішності спортсменів обох статей.

Виклад основного матеріалу. Дослідження різниці в ризику отримання травм у чоловіків і жінок внаслідок спортивної діяльності є важливою галуззю науки та медицини. Існують кілька ключових аспектів, які досліджуються у цьому контексті: фізіологічні відмінності, гормональні впливи, психологічні аспекти і ін.

Один з очевидних факторів – це різниця в фізіології чоловіків і жінок [1]. Наприклад, чоловіки мають зазвичай більше м'язової маси та сили. Це може призводити до різниці в здатності витримувати фізичне навантаження та виконувати рухи з більшою силою. Однак це також може створювати ризик для жінок, оскільки вони можуть намагатися конкурувати з чоловіками, що може призвести до перенавантаження і травм.

Структура скелета і форма тіла різняться в чоловіків і жінок. Жінки зазвичай мають більш вузькі плечі і ширшу тазу, що може впливати на механіку рухів та стабільність при спортивних навантаженнях.

Чоловіки і жінки можуть відрізнятися за показниками функціонування серця і легенів, що може впливати на їхню витривалість і здатність витримувати фізичні навантаження без втоми.

Різниця в ендокринній системі може впливати на регулювання температури тіла і пітливість, що важливо під час фізичної активності та уникнення перегріву або переохолодження.

Гормональні впливи можуть впливати на здатність тканин до травм через різні шляхи. Основними гормонами, які можуть впливати на цю здатність, є естрогени та андрогени (наприклад, тестостерон). Вплив цих гормонів на тканини може варіювати у чоловіків і жінок, і це може мати наслідки для ризику травм. Ось кілька шляхів, якими гормони можуть впливати на здатність тканин до травм:

- тестостерон, головний андроген у чоловіків, сприяє збільшенню м'язової маси та сили. Більша м'язова маса може зменшити ризик отримання деяких видів травм, таких як злами кісток або розриви сухожиль.

- естрогени, жіночі гормони, сприяють збільшенню кісткової щільності. Це може знижувати ризик зламів кісток та інших кісткових травм.

Гормони можуть впливати на еластичність сухожиль і зв'язок. Зменшення еластичності може збільшувати ризик розриву сухожиль та зв'язок при надмірному навантаженні. Вони також можуть впливати на запалення та загоєння тканин. Наприклад, естрогени можуть мати протизапальну дію, що сприяє швидшому відновленню після травм. Гормональні коливання під час менструації або вагітності можуть впливати на здатність тканин до травм. Наприклад, деякі жінки можуть відчувати збільшену рухливість суглобів під час менструації, що може збільшувати ризик отримання травм.

Біологічний час і цикли можуть впливати на ризик травм в спорті через різні механізми, особливо у жінок, оскільки біологічні ритми і цикли в них дуже різні від чоловіків.

У жінок менструальний цикл може впливати на фізичні та психологічні стани. Під час менструації або перед нею, деякі жінки можуть відчувати погіршення координації рухів, збільшену рухливість суглобів та більшу схильність до розтягнень і травм. Зміни гормонального фону під час менструального циклу можуть впливати на структуру сухожиль і зв'язок, що робить їх більшими схильними до травм.

Перед і під час менструації жінки можуть відчувати більше стресу, роздратування або більшу емоційну нестабільність, що може впливати на концентрацію та координацію рухів та збільшувати ризик травм.

Деякі жінки можуть бути більш активними під час менструації або перед нею, намагаючись врегулювати фізичну активність. Це може збільшити навантаження на суглоби та м'язи і підвищити ризик травм.

Важливо враховувати, що реакція на менструацію і цикл може бути індивідуальною. Деякі жінки можуть відчувати погіршення фізичного стану, тоді як інші можуть не відчувати суттєвих змін. Гормональні впливи можуть бути складними і залежать від багатьох факторів, включаючи індивідуальні характеристики, які досліджуються у контексті спортивних травм та фізіології.

Розуміння цих впливів може допомогти тренерам, лікарям та спортсменам розробляти більш індивідуальні та ефективні стратегії для запобігання травмам.

Гендерні психологічні аспекти в спорті вивчають вплив соціокультурних, психологічних та статевих факторів на участь і досягнення спортсменів в залежності від їхньої статі [2]. У деяких видах спорту може існувати підвищений ризик травм для жінок через біологічні відмінності в будові тіла та м'язово-скелетної системи. Це може впливати на мотивацію і психологічний комфорт жінок в спорті. Спортсмени обох статей можуть досвідчувати психологічний стрес і тиск від навколишнього середовища, тренерів і спортивних співробітників, що може впливати на їхні досягнення та психологічний стан.

Існують дослідження, які показують, що жінки можуть бути більш схильними до травм через психологічні фактори, такі як страх перед травмами або схильність до ризикованих поведінок [1, 2, 3].

Запобігання травмам в спорті – це складний і багатоплановий процес, який вимагає спільних зусиль спортсменів, тренерів, медичних фахівців і адміністраторів спортивних об'єктів. Інвестування в безпеку і навчання з правилами може значно знизити ризик травм і допомогти спортсменам залишатися активними і здоровими.

Навчання правильній техніці та технологіям безпеки є важливими для спортсменів обох статей. Професійні тренери та інструктори можуть відігравати ключову роль у навчанні спортсменів виконувати рухи без ризику травм. Розуміння біологічних різниць може призвести до більш ефективної програми тренувань, спрямованої на укріплення м'язів і суглобів, що може зменшити ризик травм.

Загальна фізична підготовка, включаючи роботу над силою, витривалістю, гнучкістю та координацією, допомагає зміцнити м'язи і суглоби, що може зменшити ризик травм. Важливо розминатися перед тренуваннями та змаганнями, а також регулярно розтягувати м'язи після навантажень. Гарна гнучкість допомагає зменшити ризик розривів і потягнень.

Перенавантаження може призвести до травм. Спортсмени повинні дотримуватися рекомендацій щодо обсягу і інтенсивності тренувань та враховувати потреби організму в відпочинку.

Важливо враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена, враховуючи його стать, фізіологічні особливості та психологічні потреби.

Створення безпечного і здорового спортивного середовища для жінок, де вони можуть розвивати свій спортивний потенціал без надмірного ризику травм. Регулярні медичні огляди допомагають виявляти попередні ознаки травм і надають можливість належної реабілітації.

Тренування спортсменів на керування стресом, тривожністю та страхом перед травмами може допомогти знизити ризик. Спортсмени мають бути готові психологічно до можливих травм та реабілітації.

Запобігання травмам в спорті – це складний і багатоплановий процес, який вимагає спільних зусиль спортсменів, тренерів, медичних фахівців і адміністраторів спортивних об'єктів. Інвестування в безпеку і навчання з

правилам може значно знизити ризик травм і допомогти спортсменам залишатися активними і здоровими.

Література:

1. Бачинська, Н. В., Богуславський, В. В., Петренко, С. П., Кириченко, А. В., Анісімов, Д. О., & Вознюк, К. Г. (2023). Дослідження психофізіологічних показників майбутніх поліцейських з урахуванням гендерного аспекту. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40389>

2. Молотокас А. Гендерні особливості прояву депресивного стану. *Humanitarium*, 2018, 40.1: 54-64.

3. Федорчук С. Копінг-стратегії у зв'язку з психофізіологічними характеристиками кваліфікованих спортсменок-гандболісток. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, 2020, 2: 3-10.

4. Чистякова М. А., Шишкин А. П. Проблеми та протиріччя у питаннях гендерної рівності у спорті. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2019, 12: 93-98.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Дишель Г. О.

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

Актуальність. Кардинальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, висувають нові завдання, вимагають нових освітньо-виховних підходів щодо соціалізації підростаючого покоління українців. Особливої актуальності в умовах сьогодення набуває проблема формування гармонійно розвиненої, соціально компетентної, суспільно активної, психосоматично досконалої, здорової особистості, здатної до соціально-ціннісного самовизначення та самореалізації.

Основний зміст. Сучасний заклад освіти, як соціально-педагогічна система, покликана забезпечити курсантам можливість сформувати ефективну систему здоров'язбережувальних знань, яка реалізується на засадах життєтворної діяльності шляхом самопізнання, самооцінки, самоактуалізації, саморегуляції, інтеграції в соціокультурний простір країни.

Харчування є одним з найважливіших чинників, що впливає на здоров'я людини. Воно забезпечує нормальний розвиток молоді, сприяє профілактиці захворювань, продовженню життя і створює умови для адекватної адаптації людини до навколишнього природного середовища тощо [1].

Вік курсантів складає 17-23 роки – це період заключного етапу поступового розвитку організму. У цьому віці юнакам потрібно 3300 ккал на добу, дівчатам 2800, а спортсменам від 3500 до 5000. Енергетична цінність