

**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

Література:

1. Гулай В.С. Основи здорового способу життя студентів як фактор всебічного розвитку особистості. серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.

2. Кисленко Д.П. Динаміка рівня сформованості здорового способу життя майбутніх правоохоронців. серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. випуск 12 (39) К. : вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. С 63-69.

4. Князевич В.М. Охорона здоров'я України стан, проблеми перспективи. Київ 2009, 437 с.

5. Anderse K.L. Et fl. Habitual physical activity and health / K.L. Andersen, I. Ruterfran R. Masironi. Copenhagen: WHO, 1978. 199 p. 6. Noack H. Concepts of health and health promotion. In: Measurements in Health Promotion and Protection. Copenhagen. 1987.

ТРАВМАТИЗМ ТА ЗАХОДИ ЙОГО ПРОФІЛАКТИКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Євченко О. А., Ігнатенко С. О.

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

Актуальність. Спорт є сферою людської діяльності, для якої характерні підвищений травматизм, перед патологічні та патологічні стани, різноманітні професійні захворювання, які містять загрозу для здоров'я спортсменів, зменшення ефективності їх тренувальної та змагальної діяльності. Кількість спортивних травм постійно збільшується і в даний час набула масштабних розмірів. У різних країнах світу кількість травм в спорті коливається в межах 10-17% всіх пошкоджень.

Профілактика травматизму повинна передбачати діяльність в декількох напрямках: організаційному, медико-біологічному, матеріально-технічному, спортивно-педагогічному психологічному, У кожному з них приховані як фактори ризику, так і великі можливості профілактики спортивного травматизму, швидкого та ефективного лікування спортивних травм, реабілітації після них, підвищення ефективності спортивної підготовки.

Фізично активний спосіб життя є важливим для всіх вікових груп населення. Заняття спортом розв'язує три основні завдання: 1) служить «механізмом», через який виходить негативна енергія, напруженість і ворожість, яка накопичується у повсякденному та суспільному житті; 2) спортсмени служать зразком для виховання підростаючого покоління; 3) спорт – це духовний інститут, який використовує ритуали для підтримування суспільної поведінки.

Вчені зосереджують увагу на значущості спортивних досягнень для суспільного життя. Проте, заняття спортом також несе ризик виникнення травм, що в деяких випадках може привести до інвалідності.

Мета дослідження – охарактеризувати етіологію виникнення спортивних травм та перспективи застосування оптимізації та організації тренувального процесу для попередження травматизму

Матеріали і методи дослідження – аналіз й узагальнення відомостей зарубіжної та вітчизняної науково-методичної літератури, щодо травматизації спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Травматизм часто є неминучою частиною спортивного процесу. Хоча з більшістю травм спортсмени продовжують приймати участь у різних заходах повсякденного життя, але інколи травмування завдає суттєвих фізичних і психічних труднощів. Для деяких осіб психологічна відповідь на травми може спричинити або розкрити серйозні проблеми психічного здоров'я, такі як депресія, тривога, неправильне харчування, вживання або зловживання забороненими речовинами. Кількість травм у осіб, які займаються фізичною культурою і спортом коливається за даними спостережень від 43 до 47 осіб на 10 000 чоловік. У спортивному травматизмі відзначається переважно ураження суглобів – 38%, забиття м'яких тканин – 31%, переломи – 9%, вивихи – 4%. У зимовий період травм більше (до 51%), ніж у літній період (21,8%), а в міжсезоння (у закритих приміщеннях) – 27,5%.

Спортсмени високого класу через професійні захворювання та травми змушені пропускати від 7% до 45% тренувальних занять та від 5% до 35% змагальних стартів. Внаслідок цього кількість травмованих, яким необхідне стаціонарне лікування становить близько 10%, а оперативного втручання потребують 5%–10% спортсменів.

Найвищий рівень травмування спостерігається серед спортсменів віком від 15 до 25 років. Травматизм викликає тривалу відсутність у роботі та спорті, а також різко збільшує ризик довготривалої симптоматики, пов'язаної з аномальними змінами у суглобово-зв'язковому апараті, що в свою чергу призводить до раннього розвитку дегенеративно-дистрофічних процесів. Попередження спортивного травматизму засновано на принципах профілактики ушкоджень з урахуванням особливостей окремих видів спорту.

Вивчаючи етіологію спортивних травм, фахівці прийшли до одноставної думки, згідно з якою велика частина травм є наслідком помилок у побудові процесу підготовки. Наприклад, 60% бігових травм і близько половини стресових переломів у бігунів пов'язані з помилками в тренувальному процесі, які спричиняли надмірне локальне м'язове стомлення, зниження здатності м'язів до погашення ударної сили а, отже, збільшення навантаження на кістку. Конкретними помилками, що призвели до стресових переломів, були: надмірно інтенсивний початок тренувального заняття без ефективної розминки – 27% переломів, надмірне сумарне навантаження окремого тренувального заняття – 10%, різке збільшення довжини відрізків, що пробігалися з високою інтенсивністю – 8%,

використання значних обсягів бігу по пересіченій місцевості без планомірної підготовки – 6%.

Результати дослідження. Аналіз травматизації дозволив виокремити групу показників: 1) неправильна організація навчально-тренувальних занять; 2) недостатній рівень теоретичної та практичної підготовки тренера (кваліфікація тренера); 3) неправильно складений графік змагань (щільність змагань без обліку часу переїзду, зміни часових та кліматичних поясів та ін.); 4) недотримання правил змагань і низька якість суддівства; 5) невідповідні санітарно-гігієнічні умови проведення навчально-тренувальних занять; 6) незадовільні метеоумови; 7) відсутність відповідного матеріально-технічного забезпечення.

Проте, узагальнення внутрішніх та зовнішніх факторів ризику виникнення спортивних травм недостатньо. Для більш детального розуміння причин виникнення травматизму спортсменів необхідно визначити механізми, за якими вони відбуваються. Отже, спортивні травми є наслідком складної взаємодії кількох факторів ризику та подій, з яких була виявлена лише частка.

Тому вивчення етіології спортивних травм потребує комплексного підходу, який враховує багатофакторний характер спортивних травм, і, крім того, враховує послідовність подій, що врешті-решт призводять до пошкодження. Навіть незначна травма чи пошкодження повинні аналізуватися лікарем, тренером чи спортсменом для подальшої профілактики травматизації.

Висновки. Попередження спортивних травм не є суто лікарською проблемою. Воно стосується всіх, хто покликаний готувати висококваліфікованих спортсменів та забезпечувати їм нормальні умови для навчально-тренувальних занять та участі у змаганнях.

1. Попередження спортивного травматизму засноване на принципах профілактики ушкоджень з урахуванням особливостей окремих видів спорту.

2. Використовуючи досвід економічно розвинених країн світу можна запропонувати єдиний алгоритм обробки інформації щодо статистичних даних травматизації спортсменів. Результати роботи повинні в подальшому використовуватися для координованої роботи між спортсменом, тренером, лікарем, фізіотерапевтом і всією командою, що забезпечує спортивний захід для зменшення травматизації в спорті.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в більш ґрунтовному дослідженні етіології виникнення спортивних травм та розробці методичних рекомендацій для їх попередження.

Література:

1. Биба Л. М., Бабанін О. О. Спортивний травматизм під час занять фізичною підготовкою і його профілактика. Методичний посібник. Ужгород, 2010. 52 с.
2. Біргер О. Спортивний травматизм. Лікування і профілактика. Легка атлетика. 2014. 5. С.44 – 45.
3. Грейда Б.П. Причини виникнення, профілактика і спортивних травм. Луцьк: Вид-во Волинська обласна друкарня”, 2014. 272 с.
4. Грибан Г.П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного

травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах. Житомир: ДАЕУ, 2015. 124 с.

5. Денисовець А.П., Пилипчук П.Б. Попередження травматизму у спортивній діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. 10 (141) 21. С.46-48.

6. Дорошенко Е. Ю. Проблема травматизму в ігрових видах спорту та перспективи використання засобів фізичної реабілітації. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2020. 18. С. 127–132.

7. Ібрагімов Е. Ю. Попередження травматизму на заняттях з фізичного виховання. Молодий вчений. 2015. 3 (18). С. 163–167.

8. Мовчан В. П. Проблема травматизму в спорті та його профілактика. Молодий вчений. 4.2. 2018. С. 207–210.

9. Мужичок В. О. Профілактика та попередження травматизму в фізкультурній та спортивній діяльності студентів ВНЗ. Молодий вчений. 3.1. 2017. С. 257–261.

10. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. вих. і спорту. К.: Олімпійська література, 2000. 423 с.

11. Ніканоров О.К. Проблема травматизму в ігрових видах спорту та перспективи використання засобів фізичної реабілітації. Спортивна медицина. 2015 рік; 1–2: 82–7.