

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТУ,
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів,
аспірантів та молодих учених**

м. Миколаїв, 28–29 жовтня 2021 року



ВИДАВНИЦТВО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМ. АДМІРАЛА МАКАРОВА

Редакційна колегія:

Адаменко О. О., канд. пед. наук, доцент кафедри ТООПС
Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС
Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ФВС
Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС
Сокол О. В., доцент кафедри ФВС
Савіна О. Ю., канд. техн. наук, доцент кафедри ФВС
Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

Головний редактор:

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент,
завідувач кафедри ТООПС

Матеріали надруковані в авторській редакції.

*За зміст матеріалів і достовірність наведених даних
несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.*

Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини :
А 43 матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів
та молодих учених, 28–29 жовтня 2021 року. – Миколаїв: НУК імені адмірала
Макарова, 2021. – 318 с.

ISBN 978-966-321-436-8

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції:
"Олімпійський рух, олімпійська освіта: історія проблеми, можливості";
"Олімпійський та професійний спорт: проблеми та перспективи розвитку";
"Фізичний стан, контроль фізичної підготовки та успішності фізичного
виховання"; "Адаптивна фізична культура і спорт"; "Розвиток Wellness-індустрії
в Україні та світі". Матеріали конференції становлять науковий інтерес для
науково-педагогічних працівників, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових
співробітників.

3. Результати власних досліджень фізичного стану та розвитку школярів-велосипедистів на різних фазах тренувального процесу як в період карантину, так і за його межами свідчать, що фізичний розвиток підлітків не припиняється і відповідає загальним віко-ростовим параметрам.

Перспективи подальших досліджень полягають у деталізації закономірностей можливих відмінностей показників фізичної підготовки школярів-велосипедистів, які не хворіли та які хворіли на гострі респіраторні інфекції в період першого етапу тренувального процесу з велоспорту.

Література

1. Програма ВООЗ із просування здорового способу життя. URL:https://lb.ua/society/2020/11/30/471789_vooz_sport_i_fizichna_aktivnist.html]

1. Effects of learners' choice of video self-modeling on performance accuracy and perceived cognitive consistency. Journal of Physical Education and Sportefsupit. Vol. 21. May 2021. URL:DOI:10.7752/jpes.2021.03163

2. Перед обличчям пандемії: забезпечення безпеки і здоров'я на роботі. Женева, МОП, 2020 р. URL:https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_744721.pdf

3. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. (2009). WHO. URL:https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789244599976_rus.pdf?jsessionid=ADF2CD67072A0D1AA04506C1EAE1C51C?sequence=3

4. Відповіді на поширені запитання щодо організації освітнього процесу в умовах карантинних обмежень. Лист МОН від 22 вересня 2020 року. URL:<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/vidpovidi-na-poshireni-zapitannya-shodo-organizaciyi-osvitnogo-procesu-v-umovah-karantinnih-obmezen>

ПРОФІЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ: МЕДИЧНИЙ ТА ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Казанцева А. В., Марцінковський І. Б.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Актуальність. У вітчизняній і зарубіжній літературі досить широко висвітлені проблеми боротьби з різними видами травматизму та зовсім недостатньо – питання організації та профілактики травматизму в спорті. Людина, що професійно займається спортом, викладається для досягнення кращого результату. Природньо, що при максимальних фізичних навантаженнях може виникнути травмуючий фактор. У спортивному травматизмі виділяють, як легкі травми (без втрати спортивної працездатності) так і тяжкі (призводять до спортивної інвалідності й смертельних наслідків). За локалізацією ушкоджень у фізкультурників і спортсменів найчастіше спостерігаються травми кінцівок, серед них переважно це пошкодження суглобів, особливо колінного і

гомільковостопного. Серед спортивних травм, як правило, високий відсоток травм в середнього і важкого ступеня. У спортивному травматизмі відзначається переважно: ураження суглобів – 38%, забиття – 31%, переломи – 9%, вивихи – 4%. У зимовий період травм більше (до 51%), як у літній період (21,8%), а в міжсезоння (у закритих приміщеннях) – 27,5%. Попередження спортивного травматизму засноване на принципах профілактики ушкоджень з урахуванням особливостей окремих видів спорту.

Аналіз останніх публікацій та виклад основного матеріалу. Аналіз травматизму при заняттях фізичними вправами показав [1], що на його рівень впливає: недотримання навчально-тренувальної дисципліни; невідповідність спортивного обладнання умовам експлуатації; незадовільний стан спортивних споруд; порушення техніки виконання фізичних вправ; невміння тренера (інструктора, вчителя) застосовувати прийоми страхівки та його нездатність навчити своїх вихованців прийомам самострахівки [2]. Але з точки зору попередження травматизму, успішність навчально-тренувального процесу та збереження здоров'я спортсмена будуть залежати від готовності самого вихованця до занять та професійно-педагогічної майстерності учителя (тренера) виконати поставлені завдання при повній безпеці для спортсмена [5]. Для того щоб зменшити травматизм не менш особливим є шляхи формування здорового способу життя, що впливають з розуміння його функціональної структури. Ключем до них можна вважати медичну активність, тобто діяльність людей, пов'язану зі своїм і громадським здоров'ям, спрямовану на охорону, зміцнення, відтворення здоров'я, тобто позитивну медичну активність. Так можна визначати здоровий спосіб життя у практичному плані. У поняття «здоровий спосіб життя» входить подолання чинників ризику здоров'я і створення сприятливої обстановки, умов для зміцнення здоров'я, тобто розвиток тих індивідуальних і суспільних факторів, які беруть участь у формуванні здоров'я.

Отже, існують два напрями формування здорового способу життя: створення, розвиток, посилення, активізація позитивних для здоров'я умов, факторів, обставин, по суті, формування потенціалу громадського здоров'я; подолання та зменшення факторів ризику.

Обидва ці аспекти (напрями) взаємно пов'язані, але на практиці справа нерідко обмежується лише боротьбою з факторами ризику, які лежать на поверхні, досить добре відомі і вимірювані (зазвичай це великі фактори ризику). Набагато складніше створювати фактори здорового способу життя. Однак, ця проблема полягає не в розмежуванні цих аспектів, а в конкретних планах, програмах формування здорового способу життя, в їх реалізації, зокрема, через засоби, що набули широкого поширення, так звані програми здоров'я.

Незалежно від виду спорту, є правила профілактики спортивного травматизму – це загальні інструкції, нехтування якими може в значній мірі підвищити ризик отримання травм. Важливими завданнями попередження

спортивного травматизму є: • знання причин виникнення тілесних ушкоджень та їх особливостей в різних видах фізичних вправ; • розробка заходів щодо попередження спортивних травм; • недоліки і помилки в методиці проведення занять; • незадовільний стан місць занять та спортивного обладнання; • порушення правил лікарського контролю; • несприятливі санітарно-гігієнічні та метеорологічні умови при проведенні занять. Таким чином до профілактичних заходів з профілактики спортивного травматизму відносяться наступні: уважність і зібраність; техніка безпеки; відповідна спортивна екіпіровка; правильна розминка і розігрів м'язів; дотримання режиму сну й активності; дотримання методики тренування; фінальний етап тренування (заминка); своєчасний лікарський контроль, а також баланс між силою і гнучкістю. Дотримання цих профілактичних заходів значно знизить ризик виникнення спортивних травм, тим самим зменшить кількість професійних спортивних патологій і рівень інвалідизації спортсменів.

Висновки. У профілактиці травматизму при заняттях фізичними вправами значну роль відіграють травмопрофілактичний інструктаж, виконання правил страхівки, здійснення допомоги. Особливої уваги на наш погляд потребує навчання дітей у ранньому віці навичкам падіння. Необхідність досягнути формування у дітей автоматизованої навички до падіння назад, вперед, вбік за схемою: падіння у групуванні з перекатом за напрямом руху – виконання самостраховки на рівні стійкого динамічного стереотипу. Також доводимо, що повна страхівка – це комплекс сумісних травмопопереджувачих дій тренера і спортсмена при вивченні складних фізичних вправ, а самостраховку розглядаємо як самостійні дії спортсмена, направлені на попередження травм. Найчастіше спортсмени вивчають елементи самостраховки при падіннях (перекати, групування), втраті рівноваги (зіскоки, приземлення), зіткненні (зміна напрямку рухів, миттєва зупинка), нанесенні ударів (блоки, використання травмопопереджувачого екіпірування). Але необхідно пояснити, що кожен вид спорту має специфічні вимоги до елементів самостраховки.

Література:

1. Бріжата І. Впровадження технології травмопрофілактики школярів у підготовці майбутніх вчителів фізичної культури // Освіта і здоров'я: Формування фізичної культури, здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчальних закладів. – Суми: СумДПУ. – 2008. – С. 36–40.
2. Варвінська Н. До викладання курсу «Педагогічні основи профілактики спортивного травматизму» для студентів факультету фізичного виховання // IV Міжнародний науковий конгрес «Олімп. спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спорт.мед. та реабілітації». – К., 2000.
3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 334 с.