

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. 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 VIII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2024 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2024

**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 31 жовтня 2024 р.

Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського – заступник голови оргкомітету;

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, Молдова);

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Ковальова Т. М. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Воробйова С. В. лаборант кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Рецензенти:

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

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VIII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2024 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2024. 134 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», 2024

ЗМІСТ

Aftimichuk O. E.¹, Polyakova V. P.² PROFESSIONAL COMMUNICATION COMPETENCES OF A FITNESS TRAINER.....	6
Адаменко О., Деркач В., Ахмедов І. ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСІВ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	10
Адаменко О., Деркач В., Фархадов С. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ.....	15
Бальжик Т. В., Ігнатенко С. О. ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ПРИЙОМІВ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ.....	20
Башавець Н. А., Бурдейний О. Ю. ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	26
Богатов А. О., Підвисоцький А. В. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ.....	29
Бондаренко О., Кравченко Д. СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВЧОГО ЄТАПУ ДО ЗМАГАНЬ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОГО КЛАСУ МАЙСТЕРНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	31
Вакарчук В. О., Мусаєлян Л. Б., Стадник В. В. РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ТРАВМАТИЗМУ В БОРОТЬБІ.....	36
Ван Чжуан¹, Кучеренко Г. В.², Дразіна Є. В.³ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ ІЗ ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ.....	40
Вдовіченко В. О., Форостян О. І. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	42
Волкова К., Дразіна Є. В. ОСОБЛИВОСТІ ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ У ФІГУРНМУ КАТАННІ НА КОВЗАНАХ.....	47
Воробйова С. В., Гросул І. О. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ.....	49

ОСОБЛИВОСТІ ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ У ФІГУРНОМУ КАТАННІ НА КОВЗАНАХ

Волкова К., Дразіна Є. В.

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

Анотація. Фігурне катання є одним з найпопулярніших видів спорту. Різноманітність форм, рухів та зусиль вимагають розвитку у фігуриста спеціальної фізичної підготовленості та застосування заходів щодо попередження травматизму. У роботі розглядаються ризики отримання травм з якими стикаються фігуристи, їх причини, а також ефективні методи профілактики та лікування для запобігання травматизму під час тренувального та змагального процесу.

Актуальність. Фігурне катання поєднує в собі атлетизм, артистизм, граціозність, красоту і культуру рухів. Однак, як і будь-який вид спорту, воно несе в собі ризик травматизму. Під час виконання складних стрибків, обертань та підйомів опорно-руховий апарат фігуристів отримує особливий вплив на м'язи, сухожилля та суглоби. Спортсмени мають бути фізично підготовленими до виконання спеціальних вправ та елементів, виконання яких можливо тільки за умови достатніх адаптаційних можливостей організму [1].

Мета дослідження – вивчити заходи попередження травматизму у навчально-тренувальному процесі з фігурного катання на ковзанах.

Фігуристи схильні до отримання різноманітних травм через потужний характер впливу виконання елементів цього виду спорту. Однією з найпоширеніших травм є розтягнення зв'язок гомілковостопного суглобу, яке виникає внаслідок порушення техніки приземлення після стрибків або різкої зміни напрямку руху. Іншою поширеною травмою є стресові переломи – крихітні тріщинки в кістках стоп або гомілок, які спричинені повторюваними ударами внаслідок падінь. Крім того, фігуристи часто страждають на травми стегна та попереку, тендиніт кісточок, колін або зап'ястя. Ці травми можуть виникнути через постійне напруження сухожиллів, надмірні навантаження під час тренувань, складні стрибки та обертання, які потребують високого рівня вибухової сили та гнучкості [1, 2].

Профілактика травм у фігурному катанні полягає у створенні тренувального процесу з обов'язковою підготовкою організму спортсменів до інтенсивних фізичних навантажень на ті суглоби і групи м'язів, які будуть задіяні у виконанні стрибків, обертань та складно-координаційних танцювальних кроків. Спеціальна розминка покращує приплив крові до м'язів, гнучкість і підвищує рухливість суглобів. Фігуристи повинні зосередитися на динамічних розтяжках, що імітують рухи, які вони виконуватимуть на льоду, наприклад махи ногами, кола руками та обертання тулуба. Рекомендації до виконання стрибків передбачають з початку кількох підходів, що призводить до підвищення частоти серцевих

скорочень та відповідно прискоренню кровообігу; махи ногою виконуються біля стіни або опори однією ногою вперед і назад, з боку в бік по 10-15 махів кожною ногою; кола руками виконуються прямими руками в сторони, вперед та назад, поступово збільшуючи амплітуду рухів; обертання тулуба виконується з положенням ніг на ширині плечей, утримуючи стегна стабільними; підняття литок виконується з положення стоячи на краю сходинки або стійкої платформи з підйомом на носки ніг і повільним опусканням на п'яти.

Крім розминки, фігуристи повинні приділяти велику увагу техніці виконання вправ, спортивній формі та інвентарю. Правильне положення тіла під час виконання спеціальних елементів може допомогти рівномірно розподілити зусилля та зменшити ризик отримання різноманітних травм. Володіння належною технікою виконання вправ передбачає зосередження на підтримці міцного корпусу та стабільного, врівноваженого балансу частин тіла під час рухів. Це передбачає залучення м'язів живота, утримання спини в належній позиції, уникнення надмірних нахилів або скручувань [1, 3]. Виконуючи стрибки і обертання, фігуристи повинні прагнути до контрольованих приземлень і плавних переходів. Приземлення із зігнутими колінами та поглинання удару через правильну техніку рухів ніг, може допомогти мінімізувати навантаження на суглоби та знизити ризик розтягнення щиколотки або стресових переломів. Фігуристи, також, повинні звертати увагу на позицію свого тіла під час підйому та партнерської роботи для забезпечення рівномірного розподілу ваги та запобігання напрузі або дисбалансу [3]. За допомогою тісної співпраці з досвідченими тренерами, відбувається виявлення слабких місць чи дисбалансу у техніці виконання вправ, завдяки чому пропонуються до виконання спеціальні вправи для вирішення вищезазначених проблем. Регулярний огляд відео, аналіз виступів фігуристів, також, може бути корисним для визначення питань, які потрібно вирішити для зниження ризику травматизму.

Спорядження фігуристів складається з ковзанів, захисного інвентарю, що має перебувати в гарному стані. Невідповідне або зношене обладнання може збільшити ймовірність нещасних випадків і травм.

У випадках травм швидке та відповідне лікування і реабілітація є важливими для одужання та повернення до тренувань. Варіанти лікування травм у фігурному катанні залежать від типу та тяжкості травми. Після отримання важкого ступеня розтягнення рекомендується прикладання льоду для зменшення набряку, бинтування, використання компресійних пов'язок, підняття кінцівки, спокій пошкодженої частини тіла, що допомагає полегшити біль і прискорити одужання [4].

У більш важких випадках, таких як стресові переломи або розриви зв'язок, може знадобитися іммобілізація за допомогою гіпсової пов'язки або биндажу, а в деяких випадках, хірургічне втручання. Фізична терапія відіграє вирішальну роль у процесі реабілітації, яка включає вправи на відновлення сили, гнучкості та амплітуди рухів [2, 4].

Травматизм у фігурному катанні викликає серйозне занепокоєння як для фігуристів, так і тренерів. Однак за допомогою належних стратегій

профілактики, включаючи вправи для розминки, увагу до техніки виконання вправ та обладнання, а також організацію тренувального процесу в співпраці з лікарем, можна зменшити ризик отримання травм і сприяти безпечним тренувальному і змагальному процесам. Ставлячи пріоритет у профілактиці травматизму, фігуристи можуть мінімізувати негативні чинники впливу спеціальних травмонебезпечних рухів у фігурному катанні на ковзанах.

Література:

1. Гулякін С. В., Тодорова В. Г. Сучасний стан проблеми фізичної підготовки фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Випуск 3К (147) 22. С. 110-116.
2. Гулякін С. В., Тодорова В. Г. Вплив експериментальної програми на поліпшення показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у фігурному катанні на ковзанах. Вісник Запорізького національного університету. 2022. № 4. С. 33-42.
3. Харченко Т. П. Вплив тренувального процесу із застосуванням експериментальної методики на координаційні здібності юних фігуристів 7-9 років. Слобожан. науково-спортивний вісник. 2010. № 1. С. 57-60.
4. Шакірзянова М. Р., Колесникова Є. В. Навантаження на організм під час фігурного катання. Молодий вчений. 2019. № 50 (288). С. 466-467.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

Воробйова С. В., Гросул І. О.

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

Анотація. У статті аналізується вплив оздоровчого плавання на фізичне здоров'я учнів. Плавання є не лише приємним видом активності, але й потужним засобом для зміцнення організму дітей. Оздоровче плавання сприяє розвитку м'язової сили, покращує координацію та гнучкість, а також позитивно впливає на дихальну і серцево-судинну системи.

Актуальність. У сучасному світі, де фізична активність стає все більш важливою для підтримання здоров'я, оздоровче плавання відіграє значну роль у фізичному вихованні учнів. Плавання не лише є приємним способом активного відпочинку, але й має широкий спектр позитивних впливів на організм. Це заняття сприяє зміцненню фізичного здоров'я, розвитку витривалості, гнучкості та сили, а також покращує психоемоційний стан. У контексті загального зниження рівня рухової активності серед молоді, впровадження оздоровчого