

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(фізична культура і спорт)

Випуск 2 (146) 22

Київ
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова
2022



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15.

Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:

«Педагогічні науки» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)

«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05. 2015

р.).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія KB № 8821 від 01.06.2004 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

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, 2022. – Випуск 2 (146) 22. – с.149

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор НПУ імені М.П.Драгоманова; (гол.Ред. ради);
Вернидуб Р.М.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Євтух В.Б.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Зернецька А.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Торбін Г.М.	доктор фізико-математичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Головний редактор О. В. Тимошенко

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Томенко О.А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
Путров С. Ю.	кандидат педагогічних наук, професор Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Малечко Т.А.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2022

© Редакційна колегія серії, 2022

© Автори статей, 2022

Збірник друкується щомісяця

ЗМІСТ 2 (146) 2022

1.	Boyko G. THE INFLUENCE OF SHAPING CLASSES ON THE DEVELOPMENT OF PLASTICITY IN HIGHER EDUCATION.....	9
2.	Sobolenko A., Martinov Yu., Luskan O. PECULIARITIES OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN THE CONDITIONS OF DISTANCE EDUCATION AND ITS IMPACT ON THE STATE OF HEALTH OF STUDENTS.....	11
3.	Бутенко Г. О., Курілова В. І., Дісковський В. І. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ТУРИЗМУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	14
4.	Головащенко Р. В., Лаврентьєв О. М., Крупеня С. В., Зеєрєв А. В., Деркач О. В. ТРАВМАТИЗМ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	18
5.	Гончар Л. В. ВПЛИВ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	23
6.	Денисова Л. В., Сущенко Л. П., Шинкарук О., Усиченко В. ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЛАТВІІ.....	27
7.	Дідковський В. А., Кузенков О. В., Твердохліб О. Ф. АТЛЕТИЗМ В АСПЕКТАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ, ПРОЦЕСУ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я, ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ, УСУНЕННЯ НЕДОЛІКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ.....	31
8.	Жогло В. М., Матузна Н. А., Казак В. Ю., Фоменко В. В., Єфременко А. М. ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ДО ТРИВАЛОЇ РОБОТИ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ.....	36
9.	Захаріна Є. А., Захаріна А. Г. ЗМІСТОВІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОНЦІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ.....	39
10.	Кадієва М. В. ПЕРЕДУМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ СКЕЛЕЛАЗІННЯ В РЕКРЕАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИМИ ПОРУШЕННЯМИ.....	43
11.	Кіндзер Б. М., Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Книш С. І., Дишко О. Л., Беседа Н. А. ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ОДНОБОРСТВ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ТА УЧЕНИЦЬ «НУШ».....	48
12.	Клімакова С. М., Ляшенко А. М., Дєлова І. О., Ільницька Л. В., Ільницька Г. С. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ ЗА МОДУЛЕМ «ПЛАВАННЯ».....	55
13.	Кліш І. С., Мороз М. С., Констанкевич В. П., Чиж А. Г. ВПЛИВ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР НА АНТРОПОМЕТРИЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	59
14.	Козьмов І. М., Ільченко С. С., Замрозевич-Шадріна С. Р., Дяченко А. А., Людовик Т. В., Антонюк А. Е. АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНOK ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В БОРOTЬБИ САМБО ЗА ПІДСУМКАМИ «ЧС-2021».....	63
15.	Корольчук Б. В. ПОІНФОРМОВАНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЩОДО АСПЕКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	70
16.	Крук М. З., Булгаков О. І., Крук А. З., Шоханова К. А., Шоханов О. С., Савінчева Л. П. ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ: ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....	74
17.	Лівак П. Є., Корженко І. О., Смирнова О. ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИК ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ.....	79
18.	Малахова Ж. В. РУХОВА АКТИВНІСТЬ І МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	83
19.	Мірошніченко В. М., Брезденюк О. Ю., Швець О. П., Ковальчук А. А. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЖІНОК 25-35 РОКІВ.....	89
20.	Пруднікова М. С., Бань Чжіцзін, Сидорова Т. В., Бершов С. І. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ТУРИЗМОМ НА ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ І КООРДИНАЦІЮ СТУДЕНТІВ 16-18 РОКІВ.....	93
21.	Путров С. Ю., Омельчук О. В., Путров О. Ю., Черненко А. Є. АКТИВІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНО КОМПЕТЕНТНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ.....	96
22.	Розторгуй М. С., Товстоног О. Ф., Попович О. І., Оліярник В. І., Фестрига С. В., Гулей К. С. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ОКЛЮЗІЇ У ПІДГОТОВЦІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	101
23.	Самсонов Ю. В., Ільченко С. С., Марков О. В., Партико Н. В., Бородін С. В., Дяченко К. Е., Кушнарєв Б. О. КРИТЕРІЇ ТА РІВНІ СФОРМОВАНOSTІ ГОТОВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ПРАКТИЧНІЙ СТРІЛЬБІ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	106
24.	Сембрат С. В., Погребний В. В., Денисова Л. В. КОМПЛЕКСНЕ ПЛАНУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ДІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 6-9 РІЧНОГО ВІКУ.....	111
25.	Синіговець В. І., Синіговець Л. І., Дісковський В. І. МЕТРОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ОЦІНЮВАННЯ КРИТЕРІЇВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	115
26.	Слухенська Р. В., Куліш Н. М., Пісьменна Л. В., Тодораш В. Д. ПСИХОЛОГІЧНА ПРИДАТНІСТЬ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	121
27.	Товстоног О. Ф., Розторгуй М. С., Слободянюк В. О., Попович О. І., Горлова Л. М., Бенцак Л. І. РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ КОМАНДНИХ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВАЖКОАТЛЕТOK УКРАЇНИ У 2021 РОЦІ.....	125

6. Mulyk K.V., Nosko M.O. (2015). Differentiated approach to the training of specialists in sports and health tourism to work with children, adolescents and students. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka*. 2015. Vol.129. 2. 217-223. [in Ukrainian]
7. Ruban V.Iu. (2017). Children's tourism as a means of increasing physical activity. *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. 2017. 1(37). 72-76. [in Ukrainian]
8. Shkura V., Kurilova V., Butenko H. The impact of sports tourism on the physical qualities of students in the process of sports and pedagogical improvement. *Problemy aktyvizatsii rekreatsino-ozdorovchoi diialnosti naselennia: materialy VIII Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu*. Lviv, 2012. 312-316. [in Ukrainian]

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).04

Головащенко Р.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
в.о. Завідувача кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, Державний податковий університет
Лаврентьєв О.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, Державний податковий університет
Крупеня С.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, Державний податковий університет,
Зверев А.В.
начальник студентського центру, Державний податковий університет
Деркач О.В.
Магістр 1 курсу, факультету соціально-гуманітарних
технологій та менеджменту Державний податковий університет

ТРАВМАТИЗМ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У даній статті розглядаються питання щодо отримання травм будь-якої складності або дії на її спортивну діяльність спортсмена протягом всієї його кар'єри. В статті наведені статистичні дані, щодо отримання травм за будь-якою спортивною спеціалізацією. Опитування респондентів відбувалось протягом грудня 2021 року. До опитування були залучені здобувачі вищої освіти 2 курсу (n=10 чол.), 4 курс (n=15 чол.) першого бакалаврського рівня, магістри першого курсу (n=17 чол.) за спеціалізацією «Фізична культура і спорт» та представники спортивного клубу «Бойова жаба» (n=19 чол.). Всього опитувані прийняло участь 61 респондент. До групи опитуваних були включені представники різних видів спорту (єдиноборства, силові види спорту, ігрові види спорту, легка атлетика, фітнес, танці тощо), спортсмени різної кваліфікації, віку та статі.

Ключові слова: спортсмен, травма, фізичні навантаження, кваліфікація, тренувальний процес.

Golovashenko R., Lavrentiev O., Krupenya S., Zverev A., Derkach O. "Injuries in sports". This article discusses the issues of injuries of any complexity or effects on the athlete's sports activities throughout his career. Injury is a continuous action on the human body of environmental factors (mechanical, physical, chemical, etc.), which lead to a violation of the anatomical integrity of tissues and functional disorders in them. There are the following types of injuries: industrial, domestic, street, transport, sports and military. Acute injuries that occur after strong simultaneous exposure. Chronic - occur after repeated exposure to a harmful factor of low power on a particular part of the body. Injuries may be accompanied by damage to the skin or mucous membranes - these are open injuries (wounds, fractures); can be without damage to the integuments - these are closed injuries (blows, sprains, tears, dislocations, bone fractures), etc. The article provides statistics on injuries in any sports specialization. In order to successfully implement measures to prevent injuries, it is necessary to know the causes and factors that cause them, as well as to provide timely medical care. The author's team conducted an analysis of literary sources. As a result, a questionnaire was formed to find out the circumstances of sports injuries of athletes in any sport. The questionnaire includes 21 questions, which are divided into four subgroups, namely: the concept of injuries and their causes; medicinal components (doctor's intervention or medicines); doping, change of time or climate zones and skin diseases; possible injuries that haunted athletes. The respondents were interviewed in December 2021. The survey involved applicants for higher education in the 2nd year (n = 10 people), 4th year (n = 15 people) of the first bachelor's level, and first-year masters (n = 17 people) in the specialization "Physical Culture and Sports" and representatives of the sports club "Fighting Frog" (n = 19 people). A total of 61 respondents took part in the survey. Also in this group of respondents were representatives of various sports (martial arts, power sports, playing sports, athletics, fitness, dance, etc.), athletes of different qualifications, ages and genders.

Keywords: athlete, injury, physical activity, qualification, training process.

Постановка проблеми. Спорт вищих досягнень - це сфера людської діяльності, для якої характерні підвищений травматизм, різні роди професійних захворювань, запобігання та патологічний стан, що являє загрозу для здоров'я спортсменів, ефективність їх тренувальної та змагальної діяльності.

Вплив на організацію і планування спортивної підготовки має отримання будь-якої травми спортсменом. Травмою називається безперервна дія на організм людини факторів зовнішнього середовища (механічних, фізичних,

хімічних і так далі), що призводять до порушення анатомічної цілісності тканин і функціональних порушень в них. Розрізняють такі види травматизму: виробничий, побутовий, вуличний, транспортний, спортивний, військовий.

Гострі травми, що виникають після сильного одночасного впливу. Хронічні - виникають після багаторазового впливу шкідливого чинника малої сили на певну частину тіла. Травми можуть супроводжуватися пошкодженням шкірних або слизових покривів - це відкриті травми (рани, переломи); можуть бути без пошкоджень покривів - це закриті травми (удари, розтягнення, розриви, вивихи, переломи кісток).

Найбільш часто зустрічаються травми опорно-рухового апарату в результаті впливу механічної сили: переломи кісток, розтягнення і розриви м'язів і зв'язок, вивихи, що характерно для спортсменів будь-якої спеціалізації [2, с. 154; 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивний травматизм, за різними джерелами, становить 2-5% від загального травматизму. Деякі розбіжності в цифрах пов'язані з тим, що спортивний травматизм залежить, як від травматичності спорту, так і від ступеня зайнятості опитуваних людей заняттям спортом.

Травматизм в різних видах спорту неоднаковий. Природно, що чим більше людей займаються тим чи іншим видом спорту, тим відносно більше в ньому травм. Однак кількість травм залежить не тільки від кількості, що займаються, але і від інтенсивності занять спортом. Очевидно, що у людини, який тренується 6 раз в тиждень вище ризик отримати травму, ніж у того, хто тренується 3 рази в тиждень. Щоб врахувати і цей фактор розраховують кількість отриманих травм на 1000 тренувань або змагань з урахуванням загальної кількості учасників (athlete-exposures). Тобто одне тренування або змагання (American Sports Data Press Release, 2003) розцінюється як одне "підтверджене спортивному впливу" - зарубіжні дослідники найбільш часто використовують саме цей коефіцієнт.

Практика і досвід показують, що використання засобів профілактики, раціональної побудови занять і правильне дозування навантаження дозволяють звести до мінімуму випадки травм і тим самим суттєво підвищити оздоровчий ефект занять. Для успішної реалізації заходів попередження ушкоджень необхідно знати причини та чинники, що їх обумовлюють, а також надати своєчасну долікарську допомогу.

Як відомо, у вітчизняній літературі питанню причин виникнення травм завжди приділялась велика увага. Травматизм у спортивній діяльності був об'єктом досліджень у науковців: І.Я Грубар, Ю.І. Курпана, В.І. Майєра, А.Ф. Синякова. Його профілактикою займалися: М.І. Городинський, Г.Ш. Гоциридзе, А.П. Конох, В.А. Лепешкин, В.Є. Лотис, Н.П. Свинухов, Ю.Г. Толокнов, І. Бріжата, О.В. Гребік та ін. [1, с. 46].

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Тому передумовою запобігання нещасних випадків і травмувань є не тільки вимога дотримання дисципліни на тренуваннях і змаганнях, раціонально побудований режим тренування та відпочинку, якісна техніко-тактичне виконання дій, прояву фізичних якостей, а й науково обґрунтована технологія планування та регулювання системи багаторічної підготовки спортсменів з різних видів спорту.

Мета статті: Дослідити особливості тренувального та змагального процесу спортсменів різної спеціалізації щодо отримання ними спортивних травм.

Завданнями дослідження:

1. Проаналізувати дані літературних джерел відносно травматизму у спорті.
2. Виявити залежність від структури побудови тренувального процесу щодо отримання спортивних травм.
3. Визначити основні випадки отримання спортивних травм атлетами під час тренувальної та змагальної діяльності з обраного виду спорту.

В роботі використовуються методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної, спеціальної літератури та власний педагогічний і тренерський досвід, анкетування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Втрата спортивного часу відхиляється від пошуку якісного процесу підготовки, що призводить до деадаптації організму спортсмена.

Формування тренувальних та змагальних навантажень сучасного спорту, що вони впливають на функцію імунної системи спортсменів та роблять їх більш відкритими для різного роду інфекцій, проникнення вірусів та бактерій, а також затрудняють процес лікування та відновлення спортсмена до майбутніх стартів [1, с. 47].

Спортивна травма в залежності від її складності (легка, середня, важка) може вивести спортсмена зі строю на тривалий час від 10-30 днів не враховуючи етапи відновлення, повернення до індивідуальних та основних тренувань.

У спортсменів з високою мотивацією до спортивних досягнень часто порушена суб'єктивна оцінка самопочуття, вони можуть недооцінювати тяжкість того чи іншого тренувального заняття, іноді всупереч вимогам тренера самостійно збільшують тривалість або інтенсивність фізичного навантаження. Це сприяє тривалій напрузі функціональних систем організму, накопичення втоми і приводить не до відновлювання організму, що може привести до перетренованості. Для виходу з цього стану потрібно вже не кілька днів, а значно триваліший проміжок часу (тижні і місяці).

Для ранньої діагностики перетренованості використовують різні функціональні тести: визначення характеру відновлення серцевого ритму після закінчення фізичного навантаження, реєстрація ЧСС в спокої, ортостатична проба і широко впроваджується в останні роки аналіз варіабельності серцевого ритму.

Для визначення понять про травми, їх походження, попередження, тощо. Авторським колективом було проведено аналіз літературних джерел. За результатами чого була сформована анкета для з'ясування обставин, з отримання спортивних травм спортсменів будь-якого виду спорту. Анкета включає в себе 21 питання, які розділені на чотири підгрупи, а саме:

1. Поняття про травми та їх причини;
 2. Лікарські компоненти (втручання лікаря або лікарські засоби);
 3. Допінг, зміна часових або кліматичних поясів та захворювання шкіри;
 4. Можливі травми, що переслідували спортсменів.
- В (табл.1) вказані питання за напрямками, що відображають підгрупи анкетування спортсменів.

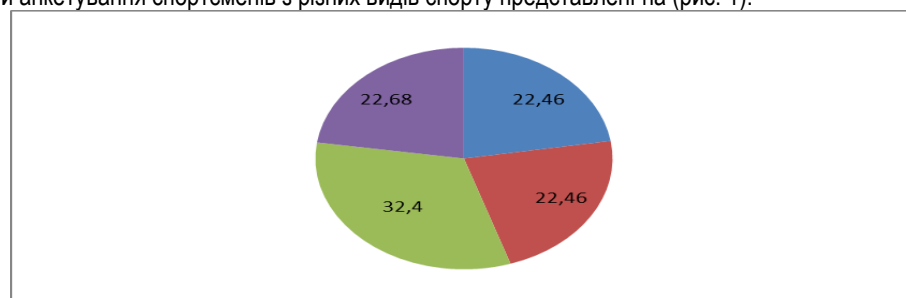
У дослідженні прийняли участь здобувачі вищої освіти 2, 4 курсів бакалаврату, маістри 2021-2022 року набору спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Державного податкового університету та спортивного клубу «Бойова жаба» м. Ірпінь.

Таблиця 1

Анкетні питання за підгрупами				
№ п/п	Підгрупи			
	1	2	3	4
1.	Чи знаєте ви, що таке спортивна травма	Чи проходили Ви коли-небудь лікування у лікарні	Чи можна отримати травму у спорті, приймаючи допінг	Чи траплялися у Вас колись під час або після тренування непритомні або переднепритомні стани
2.	Чи отримуєте ви травми у спорті	Чи накладав колись лікар заборони або обмеження на Ваші заняття спортом	Чи впливає зміна часових поясів на отримання травми	Чи спостерігається у Вас біль, набряклість або почервоніння суглоба
3.	Чи можливо отримати спортивну травму випадково	Ви задоволені своєю вагою	Як ви думаєте, через що отримують травми в спорті	Чи відчували Ви коли-небудь під час тренування неприємне почуття, напруження чи біль у грудях
4.	Чи знаєте ви заходи безпеки під час заняття спортом	Чи страждаєте Ви на шкірні захворювання	Чи можна займатися спортом на вулиці у погану погоду	Чи були у Вас за останній рік травми кісток, м'язів, сухожилля та зв'язок, що змусили Вас пропустити тренування або змагання
5.	Чи потрібно мати страховку за небезпечних видів спорту	Втома на вашу думку може бути причиною отримання травми	Чи були у Вас травми голови, які спричинили помутніння свідомості або втрату пам'яті	Як ви вважаєте який оптимальний варіант для заняття спортом
6.			Чи відчуваєте себе погано при тренуваннях в жарку погоду	

В опитуванні прийняло участь (n=61 чол.), з яких: 2 курс (n=10 чол.), 4 курс (n=15 чол.), маістри (n=17 чол.) та СК «Бойова жаба» (n=19 чол.). В опитуванні були залучені представники з видів спорту: - спортивні єдиноборства -17; - силові види спорту - 6; - спортивні ігри - 12; - кросфіт - 14; -танці - 1; - стрільба -1; - легка атлетика - 1; - акробатика - 1; - фітнес - 3; - ЗСЖ -5. З яких МСУМК - 2 чол., МСУ - 8 чол., КМСУ - 12 чол., I дорослий розряд - 6 чол., без спортивного розряду - 33 чол.

Результати анкетування спортсменів з різних видів спорту представлені на (рис. 1).



- Поняття про травми та їх причини
- Лікарські компоненти (втручання лікаря або лікарські засоби)
- Допінг, зміна часових або кліматичних поясів та захворювання шкіри
- Можливі травми, що переслідували спортсменів

Рис.1. Розподіл знань про травми спортсменами

Відповіді резидентів розподілились наступним чином, так за поняття про травми та їх причини вказало 22,46%, лікарські компоненти (втручання лікаря або лікарські засоби) 22,46%, допінг, зміна часових або кліматичних поясів та захворювання шкіри проголосувало 32,40%, про види травм, що переслідували протягом тренувальної та змагальної діяльності 22,68%.

В (таблицях №№ 2, 3, 4, 5) вказані результати опитування респондентів за вищевказаними напрямками дослідження.

Таблиця 2

Поняття про травми та їх причини									
№ п/п	Назва питання	Варіанти відповідей	Відповіді респондентів				Σ		Кількість відповідей
			СК «БЖ» (n=19)	2 курс (n=10)	4 курс (n=15)	Магістри (n=17)	%	Відповіді	
1.	Чи знаєте ви, що таке спортивна травма	Так	19	10	15	17	4,5	61	61
		Ні	0	0	0	0	0	0	
2.	Чи отримуєте ви травми у спорті	Так	18	7	13	15	3,9	53	61
		Ні	1	3	2	2	0,59	8	
3.	Чи можливо отримати спортивну травму випадково	Так	18	10	15	10	3,9	53	61
		Ні	1	0	0	7	0,59	8	
4.	Чи знаєте ви заходи безпеки під час заняття спортом	Так	18	9	13	17	4,2	57	61
		Ні	1	1	2	0	0,29	4	
5.	Чи потрібно мати страховку за небезпечних видів спорту	Так	19	9	15	17	4,41	60	61
		Ні	0	1	0	0	0,08	1	

Таблиця 3

Лікарські компоненти (втручання лікаря або лікарські засоби)									
№ п/п	Назва питання	Варіанти відповідей	Відповіді респондентів				Σ		Кількість відповідей
			СК «БЖ» (n=19)	2 курс (n=10)	4 курс (n=15)	Магістри (n=17)	%	Відповіді	
1.	Чи проходили Ви коли-небудь лікування у лікарні	Так	17	7	11	12	3,46	47	61
		Ні	2	3	4	5	1,02	14	
2.	Чи накладав колись лікар заборони або обмеження на Ваші заняття спортом	Так	4	6	8	8	1,91	26	61
		Ні	15	4	7	9	2,58	35	
3.	Ви задоволені своєю вагою	Так	18	6	8	13	3,31	45	61
		Ні	1	4	7	4	1,18	16	
4.	Чи страждаєте Ви на шкірні захворювання	Так	1	1	3	2	0,52	7	61
		Ні	18	9	12	15	3,98	54	
5.	Втома на вашу думку може бути причиною отримання травми	Так	17	8	13	13	3,76	51	61
		Ні	2	2	2	4	0,74	10	

Таблиця 4

Допінг, зміна часових або кліматичних поясів та захворювання шкіри									
№ п/п	Назва питання	Варіанти відповідей	Відповіді респондентів				Σ		Кількість відповідей
			СК «БЖ» (n=19)	2 курс (n=10)	4 курс (n=15)	Магістри (n=17)	%	Відповіді	
1.	Чи можна отримати травму у спорті, приймаючи допінг	Так	17	9	14	17	4,19	57	61
		Ні	2	1	1	0	0,29	4	
2.	Чи впливає зміна часових поясів на отримання травми	Так	14	2	6	12	2,51	34	61
		Ні	5	8	9	5	1,98	27	
3.	Як ви думаєте, через що отримують травми в спорті	Не правильно організоване тренувальне заняття	17	4	9	10	2,95	40	135
		Заняття проводиться без розминки	15	5	11	10	3,01	41	
		Відсутність тренера на тренуванні	12	2	3	4	1,55	21	
		Недисциплінованість спортсменів	10	6	7	10	2,43	33	

4.	Чи можна займатися спортом на вулиці у погану погоду	Так	9	2	11	8	2,21	30	61
		Ні	10	8	4	9	2,28	31	
5.	Чи були у Вас травми голови, які спричинили помутніння свідомості або втрату пам'яті	Так	2	0	1	3	0,44	6	61
		Ні	17	10	14	14	4,06	55	
6.	Чи відчуваєте себе погано при тренуваннях в жарку погоду	Так	1	7	6	3	1,25	17	61
		Ні	18	3	9	14	3,25	44	

*Примітка: на питання №3 дозволяється декілька варіантів відповідей

Таблиця 5

Можливі травми, що переслідували спортсменів

№ п/п	Назва питання	Варіанти відповідей	Відповіді респондентів				Σ		Кількість відповідей
			СК «БЖ» (n=19)	2 курс (n=10)	4 курс (n=15)	Магістри (n=17)	%	Відповіді	
1.	Чи траплялися у Вас колись під час або після тренування непритомні або переднепритомні стани	Так	10	2	4	9	1,85	25	61
		Ні	9	8	11	8	2,66	36	
2.	Чи спостерігається у Вас біль, набряклість або почервоніння суглоба	Так	6	5	5	10	1,91	26	61
		Ні	13	5	10	7	2,58	35	
3.	Чи відчували Ви коли-небудь під час тренування неприємне почуття, напруження чи біль у грудях	Так	3	5	6	6	1,47	20	61
		Ні	16	5	9	11	3,02	41	
4.	Чи були у Вас за останній рік травми кісток, м'язів, сухожилля та зв'язок, що змусили Вас пропустити тренування або змагання	Так	5	4	7	7	1,69	23	61
		Ні	14	6	8	10	2,79	38	
5.	Як ви вважаєте який оптимальний варіант для заняття спортом	2-3 рази на тиждень	14	9	6	10	2,87	39	64
		Кожен день	3	1	6	1	0,81	11	
		Декілька годин на тиждень	1	0	0	3	0,29	4	
		Свій варіант відповіді	2	0	3	5	0,74	10	

*Примітка: на питання №5 дозволяється декілька варіантів відповідей

Результати анкетування показали, що всі категорії респондентів знають про походження та виникнення спортивних травм. Різноманітність відповідей респондентами залежить від спортивної кваліфікації та виду спорту (характер травми).

Виходячи з проаналізованого матеріалу можна констатувати про наступне:

По-перше, спортсмени можуть знизити ризики виникнення травм.

По-друге, вони зможуть балансувати фізичні навантаження у тренувальний та змагальний процесах. Застосовувати лікарський контроль, рекреаційні знання, на покращення спортивного результату та зміцнення здоров'я, використовуючи вправи з релаксації та дні відпочинку.

Релаксація – це здатність розслабити м'язи, позбутися від стану стресу, щоб організм отримав заряд енергії для подальшої діяльності. Серед основних методик релаксації варто виділити: м'язову, візуальну, дихальну.

Для підготовки тону м'язів у стан щодо виконання наступних тренувальних та змагальних навантажень. Доцільно використовувати наступні вправи: масаж, ванна, діафрагмальне дихання, плавання.

Їх дозування залежить від ступеню перетренованості спортсмена. Це залежить від деяких показників, а саме: віку спортсмена, статі, спортивної кваліфікації, кількості тренувань в мікроциклі тощо.

Активний відпочинок, суть якого полягає:

- у відновленні фізичних і духовних сил, витрачених людиною в період навчальної (виробничої) діяльності, зміцненні здоров'я і надалі фізичному розвитку;
- в розвитку тих задатків і здібностей людини, які пов'язані з професійною діяльністю;
- в поглибленні і розширенні соціальної активності особистості з метою гармонізації фізичного і духовного її розвитку [3, с. 98].

Висновки. Проаналізувавши стан дослідженої проблеми, дає підстави для висновку, що при значній кількості сучасних і достатньо ефективних методів організації та проведення тренувальної і змагальної діяльності з різних видів спорту, актуальною проблемою залишається отримання спортивних травм. Основними випадками отримання травми виступають не тільки виконання будь-яких технічних дій або елементів, а і зневажати розминкою та зауваженнями тренера під час навчально-тренувальних занять та виступів на змаганнях.

Перспективи подальших досліджень. Актуальними напрямками подальших наукових розвідок є висвітлення шляхів удосконалення тренувального процесу на будь-якому етапі підготовки з поєднанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, для відновлення працездатності спортсменів різної кваліфікації тощо.

Література

1. 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. – Випуск 10 (141) 21. – С.46-48.
2. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений / С.Н. Попов, Н.В. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. – 2 –е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 416 с.
3. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Чаплигін В.П., Тарангул Д.О., Лаврентьєв О.М. Рекреація в способі життя студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія N 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, 2020. – Випуск 2(122) 20. – С.95-100.
4. Спортивні травми. Клінічна практика запобігання та лікування / під заг. ред. Ренстрема П.А.Ф.Х. - Київ, «Олімпійська література», 2003.

References

1. Denusovets A.P., Pylypchuk P.B. (2021) Prevention of injuries in sports activities. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 10(141), 46-48.
2. Popov S.N., Valeev N.V., Garaseva T.S. (2005) Therapeutic physical culture. Moscow. Academy Publishing Center, p.416.
3. Malynskiy I. I., Sergienko U.P., Chaplygin V.P., Tarangul D.O., Lavrentiev O.M. (2020) Recreation in the lifestyle of student youth. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 2(122), 95-100.
4. Renstrem P.A.F.H. (2003) Sports injuries. Clinical practice of prevention and treatment. Kyiv. Olympic literature.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).05

УДК: 796.412.2:796.012.1-053.4

Гончар Л. В.

викладач кафедри гімнастики

Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Після експерименту більшість дітей експериментальної групи мають середній рівень фізичної підготовленості. Кращі результати у дітей експериментальної групи спостерігалися у вправі «стрибки на місці», «стрибки з поворотом» вправо і вліво, «нахил», «вис на перекладині», «біг» на 10 м, «стрибок у довжину з місця». У контрольній групі у більшості дітей середній рівень спостерігався у тестах «стрибки з поворотом» вправо, «нахил», «вис на перекладині» та «стрибок у довжину з місця». Впровадження програми «Художня гімнастика для дошкільнят» дозволяє сформувати правильну техніку виконання життєво-необхідних рухових умінь і навичок та підвищити рівень фізичної підготовленості у дітей 5-6 років. Запропонована нами програма в значній мірі вплинула на рівень фізичної підготовленості дітей експериментальної групи. Результати контрольної групи мали незначне покращення порівняно з експериментальною.

Ключові слова: діти 5-6 років, старший дошкільний вік, фізична підготовленість, рухова підготовленість, дошкільники.

Honchar L. The influence of rhythmic gymnastics on the physical preparedness of children of senior preschool age. Preschool age is the period of the most intensive growth and development of the organism. One of the tasks of working with older preschool children is to prepare them for a successful transition to a systematic organized schooling. Children's health and ability to work largely depend on the development of motor skills and physical fitness in particular. This is reflected in the performance of basic vital motor skills - walking, running, jumping, throwing, swimming. At the beginning of the experiment, we tested the children of the experimental and control groups to determine the initial level of physical fitness of children. The data obtained showed that the initial level was not equal. In the control group, the indicators were probably better