

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Українська медична стоматологічна академія
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
University of St. Augustine for Health Sciences (USA)
Šiauliai University (Lithuania)
University of Strasbourg (France)
Francisk Skorina Gomel State University (Belarus)



ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ: РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ

Збірник наукових матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної
Інтернет-конференції з міжнародною участю

*до 90-річчя Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

19 листопада 2020 року

Полтава 2020

В.І. Горошко, к.мед.н., ст. викладач
кафедри фізичної терапії та ерготерапії
П.В. Явтушенко, студент 1 курсу
спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»
*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ ПРИЧИН ТРАВМ У ФУТБОЛІ ТА ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ГРАВЦІВ

Футбол належить до групи ситуативних видів спорту, що характеризуються мінливістю в ігрових ситуаціях, відсутністю стереотипів у виконанні рухів та повторенням стандартних ситуацій. Головною особливістю спортивних ігор є яскраве емоційне напруження, яке спричиняє несподівану поведінку суперника та викликає фізіологічні зміни в організмі спортсмена. У змісті гри футболіст повинен розглядати весь комплекс, а не окремі компоненти орієнтаційної діяльності.

Травми – це завжди супутник спорту. Найпоширенішими травмами у футболі є синці від падінь, зіткнення та удари. Нижні кінцівки, як правило, найбільше вражаються в області між коліном і щиколоткою. У більшості випадків це не призводить до втрати повної працездатності спортсмена протягом тривалого періоду часу [1, 2].

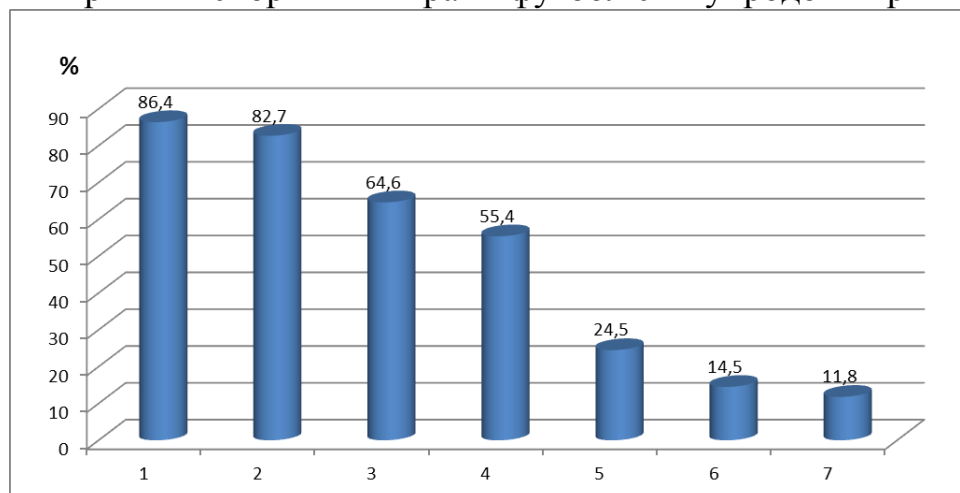
Щоб дослідити причини спортивних травм у футболі, ми провели опитування 30 футболістів різної ролі від 16 до 30 років, які мали різні травми опорно-рухового апарату протягом минулого року. Опитування проводилось у Полтаві з березня по квітень 2020 року, серед футболістів шкільної команди по футболу (НВК №16). Актуальність дослідницьких питань визначається стабільно високим рівнем травматизму у футболі. Одним із завдань опитування, проведеного у футбольній команді, було дослідження причин та місця пошкодження залежно від періоду підготовки щорічного тренувального циклу. Особлива увага приділялася вивченню моменту травми під час змагальної гри (перша половина або друга половина кожного тайму, перша половина, друга половина або останні 15 хвилин). В результаті опитування футболістів було виявлено, що близько 80% постраждалих отримали травми нижніх кінцівок та їх суглобів. Найпоширеніший з них - колінний суглоб. Особливістю футболу є те, що велике кутове прискорення з різними напрямками та кроками поєднується з потужними ударами, падіннями та ударами від гомілки та колінних суглобів супротивника до м'яча в різні частини стопи. На тлі постійного контакту з суперником все це надзвичайно навантажує колінний суглоб, роблячи його вразливим як до гострих травм, так і до хронічних мікро- та макротравм.

Аналізуючи травми в різні періоди річного тренувального циклу, більшість травм отримали футболісти під час змагальних періодів (63,3%), половину в підготовчий період (31,8%) і дуже рідко під час перехідного періоду (4,9%). Частота різних травм також суттєво варіювалась залежно від тривалості гри. У

першому таймі травми траплялися найчастіше в перші 15 хвилин (14,5%) та останні 15 хвилин (20,0%) гри. У першому випадку це явно пов'язано з відсутністю передігрової розминки. Протягом наступних 15 хвилин рівень травматизму знизився до 10,9%, а в другому випадку (останні 15 хвилин) взаємозв'язок між травмою та втомою дуже чіткий. Цей висновок підтверджують дані про рівень травматизму у другій половині. У другому таймі футболісти частіше отримували травми (31,8%) та за останні 15 хвилин (20,0%) ігрового часу - періоду сильної втоми. Мінімальний рівень травматизму становив перші 15 хвилин (2,7%) другого тайму, коли спортсмени відпочивали після першого тайму та готувались до наступного матчу. Серед досліджуваних причин ми виокремимо 7 причин спортивних травм, які найчастіше відмічалися. Серед них: погані умови футбольного поля (86,4%), груба гра, удар супротивника (82,7%), стара травма (64,6%), сильна втома (55,4%). Рідше спортсмени пов'язують травми з неадекватним медичним наглядом (24,5%), недостатньою розминкою (14,5%), неналежним спортивним взуттям та засобами індивідуального захисту (11,8%), що зобразимо на діаграмі 1.

Діаграма 1

Причини спортивних травм футболістів упродовж гри



Джерело: [авторська розробка]

Висновок. Дослідження локалізації травм показують, що близько 80% футбольних травм пов'язані з нижніми кінцівками. Найбільше постраждав колінний суглоб, близько 40%. Знання локалізації травм футболістів дозволяє тренерам приділяти особливу увагу зміцненню "слабких ланок", правильно будуючи тренувальний процес. Виявлені фактори ризику травми допомагають усунути дефекти та зменшити рівень травматизму там, де це можливо.

Література

1. Панчук Т. Особливості запобігання травмуванню міні-футболу // Науковий журнал Національного коледжу освіти М.П. Драгоманова. – Серія 15. Наукова освіта фізичної культури – Вип.: Фізична культура і спорт. – К.: Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – С. 551.

2. Пратонов В. Н. Спортивні травми: перспективи проблем та їх рішення // Спортивна медицина. –2006. – N.1. – С.54-77.

3. Пратонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійських видах спорту. – К.: Олімпійська література, 2004. – 808 с.

В.О. Жамардй, к. пед. н., доцент
Українська медична стоматологічна академія

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Входження України до європейського освітнього простору передбачає реформування системи вищої освіти відповідно до вимог Болонської декларації, що загалом є прогресивним кроком наближення держави до європейської освіти. Саме тому шлях України до економічної, політичної та соціокультурної інтеграції у суспільному просторі Європи значною мірою визначається рівнем розвитку національної системи освіти, що є передумовою інтеграції у світовий освітній простір. Українське суспільство почало усвідомлювати принципово нову роль освіти як одного з найважливіших чинників сучасної геополітики, адже конкурентоспроможність країни значною мірою залежить від досягнень системи освіти й насамперед від якісного рівня функціонування вищої школи.

Пошук нових шляхів формування особистості в системі вищої освіти вимагає врахування всіх сучасних поглядів на систему гуманістичних, культурних, професійних та інших цінностей, які є результатом життєвого досвіду розвитку людства, що передбачає новий тип взаємозв'язку освіти і суспільства в цілому [1, 3]. В основу методологічних принципів емпіричного дослідження методичної системи застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів ЗВО покладено принципи:

– *системності*, який дає змогу визначити стратегію наукового дослідження методичної системи у єдності з теорією та практикою фізичного виховання;

– *цілісності* дослідження функціонування методичної системи у поєднанні з метою всебічного її розгляду як цілого і як сукупності компонентів (блоків, елементів, підсистем, засобів, форм упровадження, системних відношень);

– *діяльностного опосередкування*, який передбачає залучення особистості студента до різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, що вимагає розглядати формування і розвиток особистості, студентського колективу, міжособистісних відносин в аспекті детермінації застосування фітнес-технологій, що здійснюється в навколишньому середовищі;

– *ізоморфізму*, що враховує взаємодію освітнього середовища з особистістю студента як індивіда, його індивідуальністю, обумовлює існування співвідношення між тілесністю і зовнішністю, предметно-практичною і внутрішньою психічною діяльністю, яка дозволяє сприяти входженню студента в процес фізкультурно-оздоровчої діяльності, утворенню власного