

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Львівський національний університет імені Івана Франка
Українська медична стоматологічна академія
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Гомельський державний університет імені Ф. Скоріни (Білорусь)
Lithuanian Sports University (Lithuania)
Nicolaus Copernicus University (Poland)
University of Strasbourg (France)

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної
Інтернет-конференції з міжнародною участю

02 грудня 2020 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

Collection of materials of the I All-Ukrainian Scientific and
Practical conferences with international participation

December 02, 2020

Полтава, 2020

4. Скорочення відстані до об'єкта, що рухається. Наприклад, той, якого навчають ловить м'яч на великій відстані; потім відстань зменшується, а швидкість польоту збільшується.

5. Збільшення числа можливих змін обстановки. Спочатку той, якого навчають реагує на два сигналу двома діями, потім на три трьома і т.д. Тут незамінні спеціальні пристрої зі світловими сигналами і т.п.

6. Метод сполученого впливу. Наприклад, переміщення з обтяженням і т.п.

7. Виконання вправ в ускладнених умовах. Наприклад, стартовий ривок з незвичайного вихідного положення, з обтяженням, біг або стрибки з подоланням опору амортизатора і т.п.

8. Виконання вправ в полегшених умовах з більш високою швидкістю, наприклад біг під ухил.

9. Кругова тренування. Вправи підбирають так, щоб в роботі брали участь основні групи м'язів і суглоби, щоб виявлялися швидкість реакції, швидкість одиночного скорочення і частота рухів.

10. Ігровий метод. Виконання вправи на швидкість в рухливих іграх і спеціальних естафетах.

11. Змагальний метод. Виконання завдань з граничною швидкістю в умовах змагання.

Література

1. *Барчук, І.С. Фізична культура і фізична підготовка: Підручник. / І.С. Панічів и ін. - М: Радянський спорт, 2013. - 431 с.*
2. *Беляєв А.В. Волейбол: для вузів //А.В. Беляєв, А.А. Беляєв, Ю.Д. Железняк і ін.] За заг. ред. А.В. Беляєв, М.В. Савіна. - [4-е изд.]. -М.: ТВТ Дивізіон 2009. - 360с.*
3. *Железняк Ю.Д., Волейбол /Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупська М.: «Просвещение», 2011. - 197 с.*
4. *Колодінічій Г.А. Позаурочна діяльність учнів. Волейбол: посібник / Г.А.Колодінічій, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011. - 77 с.*
5. *Костюков В.В. Методичний посібник №18. Вікові особливості фізичного розвитку і фізичної підготовки юних волейболістів / В.В. Костюков, В.В. Нирка.*

К.О. Глібко, студент бакалаврату групи 102-ГС спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Науковий керівник: Остапов А.В., старший викладач
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ТРАВМАТИЗМ У СПОРТІ

Сучасний спорт – це великі навантаження під час змагань і тренувань, а отже, фактор підвищеного ризику травм і захворювань.

Складності травм поділяють на такі групи:

- *Важкі травми* – це травми, які викликають різко виражені порушення здоров'я й призводять до втрати загальної й спортивної працездатності на термін понад 30 днів. Потерпілих госпіталізують або тривалий час лікують у спеціалізованих стаціонарних відділеннях або амбулаторно. До важких травм належать, наприклад, розрив зв'язок задньої поверхні стегна.

- *Травми середнього ступеня складності* – це травми з вираженою зміною в організмі, що призводять до втрати загальної й спортивної працездатності строком від 10 до 30 днів. Потерпілі потребують лікування в травматолога-ортопеда.

- *Легкі травми* – це травми, які не викликають значних порушень в організмі й втрати загальної й спортивної працездатності. До них належать удари, потертості, поверхневі рани, легкі забиті місця, розтягнення 1-го ступеня, які потребують надання першої медичної допомоги.

Кількість спортивних травм постійно збільшується і в даний час набула загрозливих розмірів. У різних країнах світу кількість травм в спорті коливається в межах 10-17% всіх пошкоджень.

Найбільш часто травми зустрічаються у футболі, що зумовлено як специфікою виду спорту, так і його масовістю. Високим травматизмом відрізняються й інші ігрові види спорту. Так, на чемпіонатах світу з гандболу в кожному матчі в середньому один гравець з кожної команди отримує травму. В основному це переломи, розриви зв'язок, удари, втомні травми. Багато видатних спортсменів змушені значно більше часу і уваги приділяти лікуванню захворювань і травм, ніж власне тренувальній та змагальній діяльності. Деякі з них були змушені перенести по кілька складних операцій, затратити величезні сили і час на реабілітацію, відновлення рівня підготовленості. У суцільну низку підготовки, змагань і травм перетворилося спортивне життя багатьох видатних спортсменів, які спеціалізуються в боксі, тенісі, футболі, баскетболі, різних видах боротьби та інших популярних видах спорту.

Проведення змагань у великих містах із забрудненим повітрям загрожує серйозними небезпеками для спортсменів, особливо тих, які спеціалізуються в бігу на довгі дистанції і марафонському бігу, спортивній ходьбі, велосипедному спорті. Забруднене повітря сприяє помітному зниженню аеробної продуктивності спортсмена, істотно ускладнюючи діяльність системи дихання. Особливо небезпечно забруднене повітря для спортсменів, що мають проблеми зі станом дихальної та серцево-судинної систем, насамперед тих, які страждають на бронхіальну астму.

Профілактика травматизму повинна передбачати діяльність в декількох напрямках: організаційному, матеріально-технічному, медико-біологічному, психологічному, спортивно-педагогічному. 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.

Профілактика травм і захворювань спортсменів включає роботу з усунення факторів ризику, до яких вони схильні в умовах підготовки та участі у змаганнях. Найтипівішими помилками тренерів і спортсменів, що призводять до травм, є наступні:

- недостатня увага до встановлення ефективної, нетравмонебезпечної спортивної техніки;
- нераціональне чергування навантажень, коли наступне заняття проходить на тлі вираженого стомлення після попереднього;
- надвисока інтенсивність роботи, яка не відповідає рівню адаптації м'язової, кісткової і з'єднуючої тканин;
- недостатньо ефективна розминка;
- відсутність відновних засобів (масаж, ванни, спеціальні розтирки та ін.) між стартами та окремими тренувальними заняттями з великими навантаженнями;
- відсутність контролю за якістю спортивних споруд, місць занять, інвентарю, взуття, одягу, питним режимом, харчуванням, застосуванням фармакологічних засобів.

Цілеспрямована робота з усунення цих помилок здатна звести спортивний травматизм до мінімуму.

О. П. Гнидюк, к. пед. н.

*Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького*

ДО ПРОБЛЕМИ НЕПЕРЕРВНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ НА ТАКТИЧНОМУ ТА ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧНОМУ РІВНЯХ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ

Необхідність поліпшення якості й ефективності неперервної фізичної підготовки офіцерів-прикордонників на тактичному та оперативно-тактичному рівнях військової освіти зумовлена низкою чинників.

По-перше, діяльність Державної прикордонної служби України (далі – ДПСУ) – правоохоронного органу спеціального призначення, на який покладаються завдання щодо забезпечення недоторканності державного кордону та охорони суверенних прав України в її прилеглий зоні та виключній (морській) економічній зоні нині відбувається в складних воєнно-політичних умовах. З одного боку є зобов'язання України щодо виконання Угоди про асоціацію з Європейським Союзом щодо створення дієвої системи запобігання та протидії різним видам загроз у сфері прикордонної безпеки, а з іншого – на східному кордоні України відбувається стримування збройної агресії Російської Федерації на