

of indicators by Delphi method / Pavlova I., Petrytsa P., Andres A. et al. // Phys Activ Rev. 2021. Vol. 9(1). P. 24–32. Doi: 10.16926/par.2021.09.04

5. Whitehead M. Physical Literacy: Throughout the Lifecourse. Routledge. 2010.

Палічук Ю.І. <http://orcid.org/0000-0002-6589-096X>

ТРАВМАТИЗМ В СТУДЕНТІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПРИНТОМ

Буковинський державний медичний університет

Анотація. Новизною даної роботи стало те, що в роботі доповнено теоретичну базу знань, що стосуються сучасних поглядів на біомеханічні принципи виникнення травм нижніх кінцівок в спортсменів та факторів, що їм сприяють. Розроблено програму для профілактики травм нижніх кінцівок у студентів, які займаються спринтом.

Annotation. The novelty of this work was that the theoretical base of knowledge related to modern views on the biomechanical principles of the occurrence of lower limb injuries in athletes and the factors contributing to them was supplemented. A program has been developed for the prevention of lower extremity injuries in students engaged in sprinting.

Ключові слова: спортсмен, студент, травматизм, профілактика, нижні кінцівки, спринтер.

Key words: athlete, student, injury, prevention, lower limbs, sprinter.

Актуальність теми дослідження (постановка проблеми). Аналізуючи велику кількість травм у спортсменів під час занять фізичною культурою та спортом можна зробити припущення, що спортивний травматизм - це процес в певній мірі керований. Спортивні травми при організації належних заходів профілактики можна звести до мінімуму, насамперед важкі та середні травми. Із урахуванням особливостей окремих видів спорту засновано попередження спортивного травматизму на принципах профілактики ушкоджень. В окремих видах спорту, крім загальних організаційно-профілактичних заходів забезпечення безпеки під час навчальних і тренувальних занять і спортивних змагань, існують міри профілактики спортивного травматизму, властиві тільки даному виду спорту [2, 3].

Мета дослідження. Оцінити ефективність програми профілактики травм в студентів, бігунів-спринтерів.

Методи дослідження. Аналіз наукової і спеціальної медичної літератури; педагогічне спостереження; фізіологічні методи дослідження (визначення силових та швидкісних здібностей), опитування і анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати досліджень. Основним моментом в розробці конкретних заходів профілактики травматизму вважають визначення та врахування специфічних факторів ризику.

Апанасенко, Г.Л. вважає: «До основних специфічних факторів ризику відносять:

- невідповідність спортивної техніки та можливостей спортсмена;
- недоліки ранньої спеціальної фізичної підготовки;
- похибки в розминці;
- невміння правильно виконувати самострахування;
- невідповідність екіпірування спортсмена до умов тренувань і змагань;
- виготовлення та наявність спортивного інвентарю без урахування правил техніки безпеки;
- недосконалість правил змагань і необ'єктивне суддівство;
- непідготовленість місць проведення тренувань і змагань;
- особливості психоемоційних проявів спортсменів;
- порушення дисципліни;
- недотримання правил самоконтролю» [1].

Проведені нами дослідження показали, що ушкодження коліна є найпоширенішим видом травм серед спортсменів – 15% всіх травм зосередженні саме на структурах коліна атлета. Проведено детальний аналіз причин виникнення травм нижніх кінцівок та факторів, які впливають на ризик виникнення таких травм. Домінуючими факторами отримання травм є недостатня гнучкість елементів нижніх кінцівок, слабкі витривалість та баланс м'язово-зв'язкового апарату атлета. Розроблено нами комплекс вправ, які визначають ризик травм, призначених для профілактики травмування нижніх кінцівок представниками різних видів спорту. Дослідним шляхом було встановлено, що спортсмени, які виконували запропонований комплекс вправ, отримують значно меншу кількість травм нижніх кінцівок будь-якого характеру. Серед особистісних характеристик, які пов'язані із спортивним травматизмом називають поведінкові реакції (агресивність, нетерплячість, жорстка поведінка), негативні емоційні стани (гнів, порушення настрою), конкурентоспроможну тривожність. Вбачають психологічні передумови спортивних травм в галузі емоцій.

Переважання кількості учнів-спринтерів із низьким (задовільним) рівнем розвитку швидкісно-силових показників, з одного боку, можна пояснити зміною умов тренування, та з іншого боку, посередній рівень розвитку швидкісних і силових якостей є несприятливим у плані можливості виникнення травм під час занять бігом (спринтом).

Показали результати кількісної оцінки взаємозв'язку між відділами вегетативної нервової системи, що у майже 80% учнів-спринтерів існує їх дисбаланс, причому, у більшій третини (33,3-42,9) – тонус парасимпатичного (ваготонія), а у половини обстежених (42,9-50,1%) переважає тонус симпатичного відділу (симпатикотонія).

Застосування засобів профілактики травм нижніх кінцівок в учнів-спринтерів повинне базуватися на оцінці їх фізичного розвитку, в тому числі й функціонального стану вегетативної та емоційної сфери. Як наслідок доцільно застосовувати вправи на розтягнення та дихальні вправи, силові вправи. Комплекс профілактичних заходів запропонований нами для зменшення спортивного травматизму колінного суглобу включав виконання студентами-спринтерами в якості домашніх завдань вправ для зміцнення м'язів та зв'язок колінного суглобу, вправ на розтягнення, вправ на розвиток сили, та включення до спеціальної частини розминки дихальних вправ для корекції емоційного стану. Запропонована дана програма застосування засобів профілактики травм забезпечила достовірне покращення рівня розвитку швидкісно-силових якостей в учнів-спринтерів експериментальної групи, у порівнянні із такими ж у контрольній групі.

Висновки. Застосований комплекс заходів із профілактики травматизму забезпечив вірогідне зниження кількості випадків травм нижніх кінцівок в студентів, які займаються спринтом у 2,81 разів ($p < 0,05$). Найбільш відчутні результати впроваджених заходів відмічаються після 4-х місяців тренувань і фіксуються на найнижчому рівні після 7-го місяця тренувань.

Список літератури.

1. Апанасенко, Г.Л. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту [Текст] : [Навч. посіб.]. Ужгородський НУ. – Ужгород : [Б. в.], 2014. 144 с
2. Гусак В.В., Палічук Ю.І. Дослідження впливу медико-біологічних засобів відновлення на організм легкоатлетів./ Н. М. Винник // Молодий вчений: [науковий журнал]. 2017. № 3.1. (43.1). С. 112–115.
3. Палічук Ю.І., Курилюк Ю.І. Формування мотивації до здоров'язбереження студентів ВНЗ.. Історичні, теоретико-

методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту: матеріали всеукраїнської наук.-практ. конф. (5- 6 квіт. 2016 р.). Чернівці, 2016. С. 265 –269.

Пітенко С.Л., orcid.org/0000-0002-5502-1365
Кожанова О.С., orcid.org/0000-0002-9031-2563

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ В ШКОЛІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Анотація. У публікації розкриваються особливості впровадження в зміст фізкультурно-оздоровчих занять, форм і методів роботи в школі сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, що визначалися за результатами анкетного опитування вчителів фізичної культури міста Києва. За даними провідних фахівців, діючі програми з фізичної культури у школі значною мірою орієнтовані на виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості. Зміст програм наповнений видами рухової активності, що користуються низькою популярністю у дітей, що викликає у школярів незадоволення і не стимулює їх до занять фізичною культурою і спортом. Вважаємо, що для підвищення їх рухової активності, поліпшення фізичної підготовленості на сучасному етапі розвитку суспільства актуальними є пошуки нових підходів, засобів та технологій в системі фізичного виховання дітей за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, дитячого фітнесу зокрема, як в систему шкільної освіти, так і у вільний від навчання час дітей.

Ключові слова: інноваційні фітнес-технології, дитячий фітнес, фізкультурно-оздоровча робота в школі, школярі, рухова активність.

Annotation. The publication reveals the features of introducing into the content of physical education classes, forms and methods of work at the school of modern sports and recreational technologies, which were determined by the results of a questionnaire survey of physical education teachers in the city of Kyiv. According to leading experts, the current physical education programs at the school are largely focused on the implementation of control standards for physical fitness. The content of the programs is filled with types of physical activity that are not popular among children, which causes dissatisfaction among schoolchildren and does not stimulate them to engage in physical culture and