

НОВАЦІЇ, ПРАКТИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ



МАТЕРІАЛИ

**У Всеукраїнського науково-практичного семінару
15-16 квітня 2022 року**

ББК 76.2
АА 2
УДК 815

Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту : матеріали V Всеукр. наук.-практ. семінару, 15-16 квітня 2022 р. Кропивницький : Видавець Лисенко В.Ф, 2022. 184 с.

Збірник містить тези доповідей про результати досліджень відповідно до мети та завдань науково-практичного семінару: 1) актуалізація стратегічних напрямів розвитку олімпійських та неолімпійських видів спорту; 2) ознайомлення з інноваційними технологіями в галузі оздоровчої та рекреативної фізичної культури; 3) напрацювання перспективних шляхів подальшого розвитку галузі фізичної культури та спорту.

Організаційний комітет:

Ключек Л. В., доктор психологічних наук, доцент, проректор з наукової роботи Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Турчак А. Л., кандидат педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Бабаліч В. А., кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Бондаренко С. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Воропай С. М., кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Маленюк Т. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Собко Н. Г., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Панченко Г. І., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (технічний секретар).

Голуб О. В., викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (відповідальний секретар оргкомітету).

Козлова А. В. старший лаборант кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (секретар оргкомітету).

Коваленко О. Р. консультант Комунальної установи «Міський центр професійної підготовки педагогічних працівників» міської ради м. Кропивницького.

Коробов М. Г., завідувач науково-методичної лабораторії фізичної культури, спорту і захисту Вітчизни КЗ «Кіровоградський обласний інститут післядипломної освіти імені Василя Сухомлинського».

Аношкін М. І. фахівець відділення Національного олімпійського комітету України в Кіровоградській області.

Відповідальність за зміст та достовірність опублікованих матеріалів несуть автори публікацій.

Рекомендовано до друку Вченою радою Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (протокол №12 від 28 квітня 2022 р.)

В. А. Бабаліч, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту

Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

А. П. Крамаренко, студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

ТРАВМАТИЗМ У ВОЛЕЙБОЛІ

Вступ. Волейбол – динамічний вид спорту, який складається з великої кількості переміщень, швидких та різких рухів, які виконує спортсмен в процесі тренувальної та змагальної діяльності. Через це його організм постійно піддається значним фізичним навантаженням, які можуть спричинити травми. Зважаючи на те, що волейбол є безконтактним видом спорту, травми у спортсменів зустрічаються не часто, порівняно з іншими ігровими видами спорту (наприклад, гандбол або футбол). Однак, якщо порівнювати волейбол з іншими видами спорту такими як гімнастика, теніс, лижний спорт, він вважається більш травматичним.

Для волейболістів найбільш характерним є високий ступінь травмування плечових, колінних, гомілковостопних суглобів, а також пальців кисті, розтягнення м'язів верхніх, нижніх кінцівок і тулуба. Розриви м'язів, сухожилів, переломи зустрічаються не часто.

Проблемі травматизму в спорті приділено дуже багато уваги. Науковці, медики, тренера зосереджують свою увагу навколо теоретичних і практичних положень спрямованих на попередження та реабілітацію спортивних травм, адже уникнути їх зовсім неможливо, особливо у спорті вищих досягнень. Так група науковців вивчила особливості травматизму

на заняттях фізичною підготовкою і спортом: Ю. Н. Трифонов, О. Н. Кудряшов, І. А. Крамов, В. В. Загранцев та інші [3; 4; 6]. Згідно з їх визначенням, *спортивний травматизм* – це нещасні випадки, що виникають під час занять руховою активністю (планових, групових чи індивідуальних, на стадіоні, на майданчику) під наглядом тренера [6]. Оскільки з кожним роком рівень розвитку волейболу та кількість людей, які ним займаються, збільшується, вимоги до фізичної підготовленості також підвищуються, відповідно зростає ступінь ризику отримання травм [3]. Тому для того, щоб зробити профілактичні заходи більш ефективними, необхідно об'єднати зусилля дослідників, тренерів, лікарів, які займаються проблемами спортивного травматизму [6].

Мета дослідження – проаналізувати причини виникнення травматизму та дослідити характер травм у волейболістів на основі проведеного опитування.

Результати дослідження. У результаті аналізу науково-методичної літератури за обраною темою дослідження з'ясовано, причини виникнення спортивних травм, їх різновиди, локалізацію.

Науковці [1] радять розподіляти їх на безпосередні та опосередковані причини виникнення травм. До безпосередніх причин належать організаційні та методичні.

Причини спортивного травматизму організаційного характеру:

- порушення інструкцій про проведення навчально-тренувальних занять та змагань;
- неправильне складання програми змагань, недотримання їхніх правил;
- неправильне розміщення учасників під час проведення навчально-тренувальних занять;
- чисельність груп, що займаються складними, у технічному відношенні видами спорту;

- відсутність належної кваліфікації у тренера;
- проведення заняття без викладача;
- незадовільна виховна робота зі спортсменами;
- недостатнє матеріально-технічне оснащення занять;
- відсутності якісного медичного контролю.

Причини спортивного травматизму, зумовлені помилками у методиці проведення занять:

- порушення дидактичних принципів навчання;
- відсутність індивідуального підходу;
- недостатній облік стану здоров'я, статевих та вікових особливостей, фізичної та технічної підготовленості учнів;
- зневажливе ставлення до вступної частини тренування;
- неправильне навчання техніки фізичних вправ;
- відсутність страховки, неправильне її застосування;
- виконання складних, незнайомих вправ у максимальному темпі;
- відсутність зосередженості та уваги у тих, хто займається;
- часте застосування максимальних навантажень.

Опосередковані причини спортивного травматизму обумовлені індивідуальними особливостями спортсменів:

- низький рівень техніко-тактичної підготовки;
- слабка фізична підготовка;
- психоемоційна нестійкість;
- відхилення у стані здоров'я;
- дисциплінарні порушення;
- інші причини [1].

Підготовка волейболіста спрямована на всебічний розвиток всіх основних фізичних якостей – витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, сили, а також розвиток інтелектуальних та морально-вольових

якостей. Звісно багато уваги зосереджено також на формуванні техніки та тактики гри. Підвищуючи фізичну та технічну підготовленість спортсмен набуває майстерності для цього поступово збільшуються тривалість та обсяги тренувальних навантажень. Збільшується кількість змагань. На цьому етапі необхідно більше уваги зосереджувати на профілактиці перевтоми спортсмена, слідкувати за його режимом дня, як він проводить розминку. Адже, ці причини є першими внаслідок чого виникають травми.

В основному спортсмени отримують травми під час змагальної діяльності. Основними причинами травм у волейболі є маневри під сіткою, де триває активна боротьба. Гравці травмуються при атаці (нападаючому ударі) та блокуванні. При цьому великому ризику травмування піддаються гомілковостопні та колінні суглоби, а також пальці кисті, що може бути зумовлено неправильним приземленням або сильним ударом по блоку. Статистично доведено, що спортсмени менше отримують травми, здійснюючи захисні дії. Як правило, в обороні спортсмени отримують такі травми як забої верхніх та нижніх кінцівок (в основному це стосується новачків, які ще не володіють техніко-тактичною майстерністю).

Під час тренувальної діяльності ступінь травмування менший, але можливий. При надмірному навантаженні можливий ризик отримання мікротравм, які в подальшому можуть призвести до серйозних порушень.

Таким чином, ми вирішили дослідити, який характер травм мають спортсмени волейболісти II-III розрядів, які навчаються на факультеті фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Для цього провели опитування серед 12 студентів (6 хлопців та 6 дівчат) віком 18 – 20 років. Досвід занять волейболом становить по 5 – 6 років.

Під час опитування ми отримали інформацію про те, що першими травмами, в основному, були забої верхніх і нижніх кінцівок, серед причин студенти називають недостатній рівень володіння техніко-тактичними

діями. Найчастішими травмами є вивихи міжфалангових суглобів, особливо це стосується хлопців.

За результатами проведеного опитування щодо характеру отриманих травм студентів-волейболістів збірних чоловічої і жіночої команд маємо наступні результати:

- 1) розтягнення м'язів – 91,7 %;
- 2) розриви м'язів – 8,3 %;
- 3) розтягнення суглобів – 66,7 %;
- 4) розтягнення зв'язок – 66,7 %;
- 5) вивихи – 66,7 %;
- 6) переломи – 8,3 % (рис. 1).

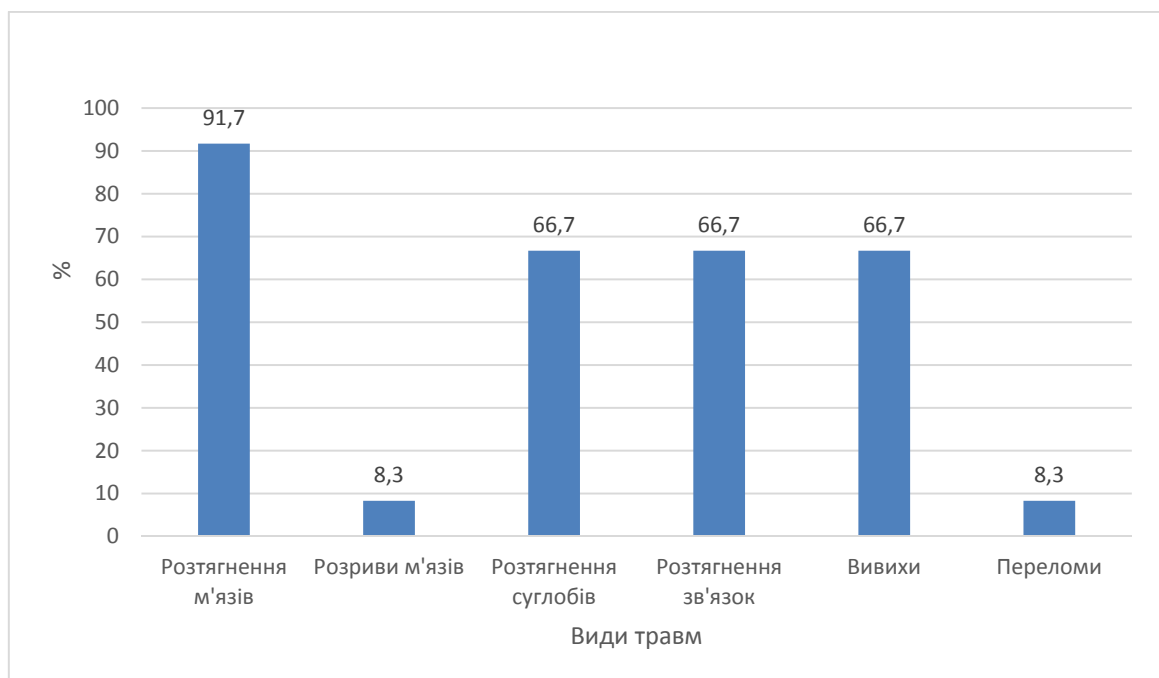


Рис. 1. Статистика травм збірних чоловічої і жіночої команд ФФВ з волейболу

Висновки. За результатами дослідження ступеня травматизму збірних чоловічої і жіночої команд факультету фізичного виховання видно, що найбільший відсоток мають розтягнення м'язів. Крім того, великий відсоток травм припадає на розтягнення суглобів і м'язів та вивихи.

Список літератури

1. Бакулин В. С., Грецкая И. Б., Богомолова М. М., Богачев А. Н. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация: учебное пособие. Волгоград : ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. С. 5-7.
2. Зыкова Е. Е., Симонова И. М. Проблемы травматизма в волейболе. *Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения* : сборник материалов 12-й Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов, 9 декабря 2016 г., Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург : РГППУ, 2016. С. 119-121.
3. Левенец В. М., Коструб О. О. Спортивна травматологія – проблеми та перспективи. *Ортопедия, травматология и протезирование*. 1999. № 4. С. 13-18.
4. Миронова З. С. Травматизм в спорте, его профилактика и лечение. Москва: Физкультура и спорт, 1972. С. 156.
5. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / В. Н. Левенец. Киев : Олимпийская литература, 2003. С. 276-286.
6. Трифонов Ю. Н., Кудряшов О. Н., Крамов И. А., Загранцев В. В. Травматизм при занятиях фізичною підготовкою і спортом. Львів : В-во ВІФК, 1974. С. 18-34.
7. Яворська Т. Є. Ретроспективний аналіз профілактики дитячого травматизму на уроках фізичної культури. URL: http://xn--e1aajfpcds8ay4h.com.ua/files/image/konf_13/doklad_13_3_1_06.pdf

О. В. Брояковський, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка

УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЗАНЯТТЯХ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Вступ. Сучасний настільний теніс – це потужні технічні атакуючі удари, які вимагають максимальних фізичних зусиль, а багатократність їх