



GRINCHENKO
UNIVERSITY

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ»

МАТЕРІАЛИ

XI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції

12 грудня 2024 року

м. Київ

УДК: 796:37.037:613:615.8

DOI: 10.28925/2024.1211235conf

Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 12 грудня 2024 р. Київ : Київський столичний ун-т ім. Б.Грінченка, 2024. 235 с.

У збірнику представлені тези доповідей з питань філософських, організаційних, соціально-економічних, правових засад розвитку фізичної культури та спорту, професійної підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту, інноваційних підходів до фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічних, фізіологічних, психологічних, педагогічних аспектів підготовки спортсменів, олімпійського, професійного і адаптивного спорту, урбан-спорту, фізичної терапії та ерготерапії.

Голова організаційного комітету:

Члени організаційного комітету:

Георгій Лопатенко

Ірина Грузевич, Вікторія Білецька, Валентин
Савченко, Олена Тімашева, Наталія
Пилипченко, Марія Прядко.

Редакція тез:

Ірина Грузевич, Руслан Кропта

Матеріали пройшли перевірку сервісом для запобігання плагіату Turnitin.

Наукове електронне видання включено до наукометричної бази Google Scholar.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercialNoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автора(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

Затверджено

Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
(протокол від 24.12.2024 р. № 10).

Електронна версія видання розміщена на сайті: <https://fzfv.kubg.edu.ua/>

Київський столичний Університет імені Бориса Грінченка, 2024

НАПРЯМ 4**МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ, ФІЗІОЛОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ, ПЕДАГОГІЧНІ
АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

Білецька В.В., Антоненко О.С., В'яла О.М., Бондар В.С. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ.....	48
Виноградов В., Ефременко А. ПІДВИЩЕННЯ КОНЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ В ФЕХТУВАННІ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕНТАЛЬНИХ СТРАТЕГІЙ І ФІЗИЧНИХ ВПЛИВІВ У ПЕРІОД МІЖЗМАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ В СУЧАСНОМУ П'ЯТИБОРСТВІ.....	49
Дорошенко П.П., Іваненко Г.О. ФАКТОРИ РИЗИКУ ВИНИКНЕННЯ ТРАВМ У СТУДЕНТІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ НА РІЗНІ ДИСТАНЦІЇ.....	53
Дрозд В.І. ІНТЕГРАЦІЯ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ ДО ПОВСЯКДЕННОГО ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	56
Каковкіна О.А., Родіна Ю.Д., Пархомець С.А. РОЛЬ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ, ЩО ОТРИМУЮТЬ ОСВІТУ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ	58
Кожанова О.С., Цикоза Є.В., Захарків Н.С. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ.....	60
Лахтадир О.В., Чернюшок О.М. ВПЛИВ СТИЛЮ КЕРІВНИЦТВА ТРЕНЕРА НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ.....	63
Лень Ю.О., Антоненко О.С., Білецька В.В., Шайда Б.В. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ВІКОМ 11-12 РОКІВ.....	65
Пашков І.М., Некрашевич С.О. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ КАРАТИСТІВ 15–17 РОКІВ.....	66
Полянничко О.М., Гаврилова Н.Г., Мотроненко А.В. ЗАСТОСУВАННЯ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ У СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ВИЩОЇ ЛІГИ.....	69
Рядова Л.О., Рожков В. О. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК У СИНХРОННОМУ ПЛАВАННІ.....	71
Троєцький О.С., Лисенко О.М. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ РІЗНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ.....	75
Фуніков К.Д., Іваненко Г.О. ВИДИ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ У ТХЕКВАНДО, ЯКІ ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	77
Хорошуха М.Ф. ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПРИЧИНАМИ СМЕРТІ МОЛОДИХ СПОРТСМЕНІВ ТА СПРЯМОВАНІСТЮ ЇХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ: ЛОНГІТЮДИНАЛЬНІ (1982–2022) ДОСЛІДЖЕННЯ АВТОРА.....	79
Шандригось В.І., Пшеничний І.І. ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ 10-12 РОКІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ.....	82
Ясько Л.В., Сова В.М. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ.....	84

На прикладі використання спеціально розробленого комплексу ментальних стратегій і фізичних впливів у період міжзмагальної підготовки для першого виду програми сучасного п'ятиборства — фехтування продемонстровано можливість впливати на когнітивні процеси висококваліфікованих спортсменів, що представляє інтерес для складно-координаційних видів спорту і не може ігноруватися при подальшій розробці спеціальних підходів до психологічної підготовки в спорті.

Список використаних джерел

1. Akbaş, A., Marszałek, W., Brachman, A., & Juras, G. (2023). Influence of Target Width and Distance on Postural Adjustments in a Fencing Lunge. *Journal of human kinetics*, 87, 35–45. <https://doi.org/10.5114/jhk/161572>.
2. Anderson, S. A., Haraldsdottir, K., & Watson, D. (2021). Mindfulness in Athletes. *Current sports medicine reports*, 20(12), 655–660. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000919>.
3. Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of Mindfulness Practice on Performance-Relevant Parameters and Performance Outcomes in Sports: A Meta-Analytical Review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 47(11), 2309–2321. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0752-9>.
4. Hawkes, T. D., Manselle, W., & Woollacott, M. H. (2014). Tai Chi and meditation-plus-exercise benefit neural substrates of executive function: a cross-sectional, controlled study. *Journal of complementary & integrative medicine*, 11(4), 279–288. <https://doi.org/10.1515/jcim-2013-0031>.
5. Patricia A. Buchanan (2012). The Feldenkrais Method of Somatic Education. DOI: 10.5772/30885. From the edited volume a compendium of essays on alternative therapy.
6. Sánchez-Sánchez, L. C., Franco, C., Amutio, A., García-Silva, J., & González-Hernández, J. (2023). Influence of Mindfulness on Levels of Impulsiveness, Moods and Pre-Competition Anxiety in Athletes of Different Sports. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(6), 898. <https://doi.org/10.3390/healthcare11060898>.
7. Shannon, S., Hanna, D., Haughey, T., Leavey, G., McGeown, C., & Breslin, G. (2019). Effects of a Mental Health Intervention in Athletes: Applying Self-Determination Theory. *Frontiers in psychology*, 10, 1875. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01875>.
8. Shannon, S., Hanna, D., Haughey, T., Leavey, G., McGeown, C., & Breslin, G. (2019). Effects of a Mental Health Intervention in Athletes: Applying Self-Determination Theory. *Frontiers in psychology*, 10, 1875. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01875>.

ФАКТОРИ РИЗИКУ ВИНИКНЕННЯ ТРАВМ У СТУДЕНТІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ НА РІЗНІ ДИСТАНЦІЇ

Дорошенко П.П.

Іваненко Г.О.



0000-0002-1012-2218

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Вступ. При аналізі літературних джерел, було визначено, що великі фізичні навантаження, що застосовуються при заняттях спортом, вимагають добре налагодженої системи попередження отримання травм спортсменами під час тренувань та змагань [1,3]. Однією зі складових даної системи може бути визначення факторів ризику виникнення травм у різних видах спорту та, зокрема, й у легкій атлетиці.

Також, було проаналізовано, що створення безпечних умов на змаганнях та тренувальних заняттях з легкої атлетики – є невід'ємною частиною тренерської діяльності [1]. Тренер повинен знати, що кожне легкоатлетичне змагання та тренування містить елемент небезпеки. Важливо, щоб він добре розумів імовірні ризики і по можливості усував або зводив їх до мінімуму. Встановлено, що зі збільшенням обсягу змагальних та тренувальних навантажень, а також, психологічної напруги, травми та хвороби в якийсь момент є майже невідворотним наслідком тренувальних занять та змагань, незалежно від того, наскільки безпечною є навколишня обстановка [2, 4]. І тренер має бути в змозі швидко та правильно зреагувати на це. Таким чином, дослідження факторів виникнення травм у легкій атлетиці є актуальним питанням сьогодення, оскільки знання щодо даної проблематики потребують постійного розширення та вдосконалення.

Мета – визначити основні фактори ризику виникнення травм у студентів-легкоатлетів, які спеціалізуються у бігу на різні дистанції.

Методи дослідження. аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація, анкетування, методи математичної та статистичної обробки даних.

Результати дослідження. Для дослідження проблеми спортивного травматизму в бігових дисциплінах легкої атлетики була сформована вибірка з 46 студентів-легкоатлетів, які навчаються у закладах вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Вік респондентів становив від 18 до 22 років, середній вік – 19-20 років. За статевим розподілом вибірка включала рівну кількість респондентів - 23 юнаків (50%) та 23 дівчат (50%).

Середній стаж занять легкою атлетикою у досліджуваній групі становив $6,4 \pm 2$ роки (від 3 до 10 років). За спортивною спеціалізацією бігуни розподілялися таким чином: спринтери (біг на 100-400 м) - 18 осіб (39,1%), бігуни на середні дистанції (800-1500 м) - 12 осіб (26,1%), стаєри (5000-10000 м) - 10 осіб (21,7%), бігуни з бар'єрами - 6 осіб (13,1%).

За спортивною кваліфікацією 8 легкоатлетів (17,4%) мали звання кандидата у майстри спорту (КМС), 22 (47,8%) - I розряд, 12 (26,1%) - II розряд, 4 (8,7%) - III розряд.

Аналіз даних показав, що 37 спортсменів (80,4%) мали в минулому досвід спортивних травм різного ступеня тяжкості. Серед них превалювали легкі та середні ушкодження - розтягнення зв'язок та м'язів (58,7% всіх травм), забої та садна (21,7%), тендінопатії (15,2%). Тяжкі травми - переломи кісток, розриви зв'язок і сухожиль - траплялися значно рідше (4,4%).

Згідно з проведеним опитуванням серед 46 студентів-легкоатлетів віком 18-22 роки було виявлено низку основних факторів ризику виникнення травм, що безпосередньо пов'язані з бігом як основною руховою діяльністю в легкій атлетиці (рис. 1).

Найбільш вагомим фактором ризику, на думку опитаних спортсменів, є надмірні тренувальні навантаження (41 відповідь). Це пояснюється тим, що занадто великі обсяги та висока інтенсивність бігових тренувань у поєднанні з недостатнім часом на відновлення між ними створюють умови для перенапруження опорно-рухового апарату атлетів. Внаслідок цього зростає ризик виникнення як гострих травм внаслідок одномоментного надмірного навантаження на структури суглобів, м'язів, сухожиль, так і хронічних травм, спричинених багаторазовою мікротравматизацією цих тканин.

Другим за значимістю фактором травматизму респонденти назвали неправильну техніку бігу (36 відповідей). Технічні помилки, що найчастіше зустрічаються у молодих бігунів, такі як надмірний нахил тулуба вперед, недостатнє згинання ніг у колінних суглобах під час відштовхування, приземлення на стопу не по її поздовжній осі, асиметрія бігових рухів призводять до нерівномірного розподілу навантажень на суглоби, м'язи та зв'язковий апарат нижніх кінцівок. Це, у свою чергу, сприяє розвитку хронічних травм, таких як бігунський колінний біль (інша назва - коліно бігуна), ахіллобурсит, підошовний фасциїт, великогомілковий стрес-синдром.

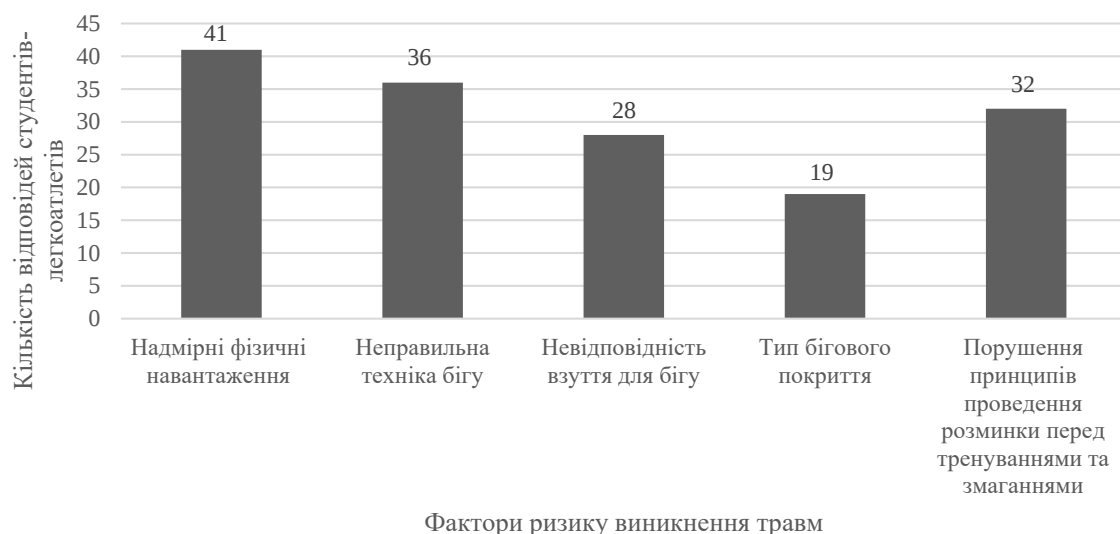


Рис. 1. Основні фактори ризику виникнення травм на думку студентів – легкоатлетів (n=46)

Третій за важливістю фактор ризику травматизму, який вказали 28 опитаних легкоатлетів - це невідповідне взуття для бігу. Тренування і змагання у взутті зі зношеною або надто жорсткою підошвою, недостатньою амортизацією, без врахування індивідуальних біомеханічних особливостей спортсмена суттєво збільшують ударні навантаження на нижні кінцівки та хребет під час бігу. Найбільш вразливими при цьому є гомілковостопні та колінні суглоби, на які припадає основний удар під час приземлення стопи. Це підвищує ризик розвитку травм сухожиль, зв'язок та хряща цих суглобів.

Ще одним суттєвим фактором ризику травм, на думку 19 респондентів, є тип бігового покриття, на якому відбуваються тренування та змагання. Занадто жорсткі покриття, такі як асфальт або бетон, не мають достатніх амортизаційних властивостей. Тому під час бігу по них значно зростає ударне навантаження на суглоби нижніх кінцівок, особливо на колінний та гомілковостопний. Це підвищує ризик розвитку таких травм, як пошкодження меніска і хряща колінного суглоба, ахіллобурсит. З іншого боку, занадто м'які покриття (пісок, трава) вимагають більших зусиль від м'язів стопи і гомілки для відштовхування і стабілізації гомілковостопного суглоба. Тривалий біг по таких поверхнях може спричинити перенапруження цих м'язів і сухожиль та призвести до таких травм, як підошовний фасциїт, тендиніт задньої великогомілкової групи м'язів.

Продовжуючи аналіз факторів ризику травматизму в бігових дисциплінах легкої атлетики, 32 опитаних студентів-легкоатлетів вказали на порушення принципів проведення розминки перед тренуванням або змаганням. Недостатня за тривалістю та інтенсивністю або неправильна за підбором вправ розминка не забезпечує необхідної підготовки м'язово-зв'язкового апарату до майбутнього фізичного навантаження під час бігу. Без належного розігріву м'язи та зв'язки залишаються недостатньо еластичними, погано розтягуються і погано скорочуються. Це значно підвищує ризик їх травмування (розтягувань і надривів) під час інтенсивних бігових вправ.

Отже, опитування студентів-легкоатлетів дозволило встановити три основні фактори ризику травматизму, які безпосередньо пов'язані з бігом: надмірність навантажень, технічні помилки та невідповідність взуття. Також, визначені два зовнішні фактори, які впливають на виникнення травм у легкоатлетів – невідповідність бігового взуття та тип бігового покриття. Усунення цих факторів або їх мінімізація шляхом раціональної побудови тренувального процесу, своєчасної технічної корекції та індивідуального підбору взуття має стати

пріоритетом у профілактичній роботі тренерів та спортивних лікарів для збереження здоров'я молодих бігунів.

Висновки. Проведене опитування дозволило виявити основні фактори ризику виникнення травм в бігових дисциплінах легкої атлетики. До найбільш вагомих факторів ризику травм респонденти віднесли надмірні тренувальні навантаження, неправильну техніку бігу, невідповідне взуття, порушення принципів розминки та невідповідне бігове покриття.

Список використаних джерел

1. Байдюк М.Ю., Галан Я.П., Молдован А.Д. Легка атлетика з методикою викладання: навч. посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. 2023. 184 с.
2. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: Підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В. М. Сокрута. Краматорськ: Каштан. 2019. 480 с.
3. Хіменес Х. Р. Травматизм у спорті: Лекція з навчальної дисципліни «Спорт вищих досягнень». Львів: ЛДУФК. 2015. 26 с.
4. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: Вид-во Київського університету імені Бориса Грінченка. 2019. 468 с.

ІНТЕГРАЦІЯ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ ДО ПОВСЯКДЕННОГО ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Дрозд В.І.

 0009-0009-0357-4644

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Вступ. Оздоровчий біг є доступним та популярним видом рухової активності, який сприяє збереженню та покращенню фізичного і психічного здоров'я студентів [1, 3]. В умовах сучасного освітнього процесу, що характеризується значними розумовими навантаженнями, малорухливим способом життя та стресами, регулярна фізична активність набуває важливого значення [1, 4, 5]. Інтеграція оздоровчого бігу в повсякденне життя студентів може бути чудовим способом підтримки фізичної активності, поліпшення загального здоров'я та відпочинком, що ефективно сприяє відновленню розумової працездатності [1, 2].

Мета дослідження – вивчення впливу оздоровчого бігу та розробка рекомендацій для студентів для інтеграції його у повсякденне життя.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури; вивчення та узагальнення провідного педагогічного досвіду; педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Доведено, що регулярний оздоровчий біг сприяє:

- Поліпшенню серцево-судинної системи, адже зміцнює серце, покращує кровообіг і знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, таких як гіпертонія, інсульт чи інфаркт.
- Підвищенню витривалості м'язів, особливо ніг, покращує рухливість суглобів, зменшуючи ризик остеоартриту.
- Поліпшенню роботи дихальної системи, так як допомагає збільшити об'єм легень та покращує їх вентиляцію.
- Зниженню рівню стресу, тривоги і депресії завдяки викиду ендорфінів — гормонів щастя. Це також допомагає покращити настрій і загальне психоемоційне самопочуття.