

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).37)
УДК 615.8796.332/333

Гаврилюк В.О.,
<https://orcid.org/0000-0002-1040-7416>
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, м. Ірпінь
Головащенко Р.В.,
<https://orcid.org/0009-0008-7148-4807>
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, м. Ірпінь
Гулай В.С.,
<https://orcid.org/0009-0001-7248-7116>
вчитель-методист Ірпінського
фахового коледжу економіки та права, м. Ірпінь

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ ЗАСОБАМИ КІНЕЗІОПЛАСТИКИ

У статті представлено теоретичний аналіз та узагальнено підходи щодо використання засобів кінезіопластики у тренувальній діяльності юних футболістів для профілактики спортивного травматизму на підготовчому етапі тренування. На основі узагальнення наукової літератури досліджено доцільність розширення спектру засобів тренувального процесу юних футболістів (засобами кінезіопластики) направлених на оптимізацію їх рухової активності на підготовчому етапі тренування. Педагогічне дослідження проводилось на базі Академії спорту м. Буча Київської області. Експеримент проводився протягом травня-серпня 2021 року. У ньому прийняло участь 30 спортсменів. За результатами аналізу науково-методичної літератури можна стверджувати, що при підготовці футболістів, робота щодо профілактики та зниження травматизму повинна здійснюватися планово і комплексно, з використанням широкого спектру найрізноманітніших засобів. Профілактика спортивних травм повинна включати не тільки традиційні засоби, а й сучасні технології цілеспрямованого впливу на окремі системи. Серед таких нетрадиційних засобів, на нашу думку, є вправи системи кінезіопластики які направлені на якісну розминку, оптимізацію функціональних можливостей юних футболістів, що дозволяють зміцнювати м'язово-зв'язковий апарат нижніх кінцівок і тулуба в цілому, тим самим, розширюючи можливості підвищення спеціальної фізичної підготовленості і зниження спортивного травматизму. Безумовно, вони повинні застосовуватися в поєднанні з традиційними фізичними і техніко-тактичними вправами і використовуватися як додаткові фактори, що сприяють розширенню функціональних меж опорно-рухового апарату спортсмена. Отримані результати дослідження підтвердили, що у використанні засобів кінезіопластики позитивно впливає на профілактику спортивного травматизму юних футболістів.

Ключові слова: спорт, футбол, травматизм, тренування, кінезіопластика.

Gavriiliuk Valery, Golovashchenko Roman, Hulai Victor. Prevention of injuries to young football players at the preparatory stage of training by means of kinesioplasty. The article presents a theoretical analysis and generalizes approaches to the use of kinesioplastic in the training activities of young football players for the prevention of sports injuries at the preparatory stage of training. On the basis of the generalization of scientific literature, the expediency of expanding the range of means of the training process of young football players (by means of kinesioplastic), aimed at optimizing their motor activity at the preparatory stage of training, is investigated. The pedagogical research was conducted on the basis of the Academy of Sports in Bucha, Kyiv region. The experiment was conducted during May-August 2021. It was attended by 30 athletes. According to the results of the analysis of scientific and methodological literature, it can be argued that in the training of football players, work on the prevention and reduction of injuries should be carried out in a planned and comprehensive manner, using a wide range of various means. Prevention of sports injuries should include not only traditional means, but also modern technologies of targeted impact on individual systems. Among such non-traditional means, in our opinion, there are exercises of the kinesioplastic system, which are aimed at high-quality warm-up, optimization of the functionality of young football players, allowing to strengthen the muscular-ligamentous apparatus of the lower extremities and the body as a whole, thereby expanding the possibilities of increasing special physical fitness and reducing sports injuries. Of course, they should be used in combination with traditional physical and technical-tactical exercises and used as additional factors that contribute to expanding the functional boundaries of the athlete's musculoskeletal system. The results of the study confirmed that the use of kinesioplastic has a positive effect on the prevention of sports injuries of young football players.

Key words: Sports, football, injuries, training, kinesioplastic.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Загальновідомо, що одним із пріоритетних завдань кожної країни є виховання гідної зміни – підрастаючого покоління, покликаного в недалекому

майбутньому вирішувати всі проблеми, що перешкоджають процвітанню держави. Це завдання особливо актуальне для України як молодій самостійній державі з перехідною економікою, яка зазнає на етапі становлення нової формації цілу низку труднощів політичного, економічного та матеріального характеру, а тепер ще й в умовах післявоєнного часу. Умови, що склалися значною мірою погіршуються згубним впливом на фізичне та духовне здоров'я школярів наркоманії, алкоголізму, тютюнопаління, культури сексу та насильства, які все більш наполегливо намагаються впровадити в побут населення махрові ділки з країн [3, с. 14].

Не секрет, що футбол є найпопулярнішою у світі грою, якою захоплюються мільйони хлопчаків та дівчат. Футбол носить титул «короля спорту», тому йому по праву належать пріоритети у фізичному та духовному розвитку підростаючого покоління.

Футбол в Україні є невід'ємною частиною фізичного виховання та спорту, важливим фактором зміцнення здоров'я населення, популярним видом видом [8, с. 12].

Футбол пов'язаний з невід'ємним ризиком травм і регулярними навантаженнями.

Основні дослідження в цих напрямках спрямовані на пошуки шляхів підвищення ефективності навчання та зменшення травматизму в футболі. [8, с. 17].

Проте відсутні дослідження, що стосуються практичних рекомендацій використання засобів кінезіопластики в профілактиці травматизму юних футболістів на підготовчому етапі тренування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивний травматизм – досить поширене явище, що впливає на здоров'я, ефективність тренування і результативність змагальної діяльності спортсменів, зокрема футболістів.

Загальновідомо, що футбол входить в десятку найтравматичніших видів спорту. Згідно звіту Української асоціації футболу про травматизм в клубах вищої та першої ліги останніх сезонів серед всіх травм футболістів, травми задньої групи м'язів стегна зустрічались найчастіше [7, с.176].

Переважаючим типом ушкоджень стають також травми підколінного сухожилля, коліна, надп'яtkово-гомількового суглоба, литки, привідного м'яза, чотириголового м'яза та стопи.

Ця інформація відображає схожість з показниками академічних досліджень, які вивчали особливості епідеміології травм у професійному футболі. [7, с.56-57].

Фізична реабілітація може тривати від декількох днів до півроку і навіть більше. Основними причинами таких травм є: прискорення під час бігу, удари по воротах, виконання фінтів тощо. Все це приводить до обмеження у рухах колінного та кульшового суглобів, неможливості повноцінно опиратись на травмовану ногу, порушується рівновага та координація.

Травми під час гри та під час тренувань у футболі можуть виникати і без контакту з іншими гравцями. [5, с. 147].

Виникнення не контактних травм може бути попереджене завдяки оптимальній підготовці до тренувальних занять та ігор [5, с. 17].

Аналіз літературних джерел, травми у футболі діляться на кілька категорій: забій від фізичного контакту та при зіткненнях; м'язові травми і розтягнення м'язів; запалення, розриви або розтягнення зв'язок і сухожилля; вивихи та переломи.

Відсоткове співвідношення травм за позиціями гравців також різняться: воротар: 9,2%; захисник: 18,3%; півзахисник: 18,2%; інсайд: 15,9% та нападник: 20,2% [3, с. 16].

За результатами аналізу науково-методичної літератури можна стверджувати, що при підготовці футболістів, робота щодо профілактики та зниження травматизму повинна здійснюватися планово і комплексно, з використанням широкого спектру найрізноманітніших засобів. Профілактика спортивних травм повинна включати не тільки традиційні засоби, а й сучасні технології цілеспрямованого впливу на окремі системи [1, с. 55].

Серед таких нетрадиційних засобів, на нашу думку, є вправи направлені на якісну розминку, оптимізацію функціональних можливостей юних футболістів, які дозволяють зміцнювати м'язово-зв'язковий апарат нижніх кінцівок і тулуба в цілому, тим самим, розширюючи можливості підвищення спеціальної фізичної підготовленості і зниження спортивного травматизму. Безумовно, вони повинні застосовуватися в поєднанні з традиційними фізичними і техніко-тактичними вправами і використовуватися як додаткові фактори, що сприяють розширенню функціональних меж опорно-рухового апарату спортсмена [2, с. 26].

Тому профілактика травматизму і якомога швидше відновлення після таких травм є важливим питанням, яке потребує вивчення.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Формування мети статті – теоретично обґрунтувати ефективність

використання засобів кінезіопластики в профілактиці травматизму юних футболістів на підготовчому етапі тренування.

Об'єкт дослідження – профілактика травматизму у футболістів.

Предмет дослідження – профілактика спортивного травмування юних футболістів засобами кінезіопластики.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Методи і організація дослідження. У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури; педагогічне спостереження за тренувальним процесом; методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Наше дослідження показало, що травмування юних футболістів виникають як під час тренування так і спортивної ігрової діяльності, внаслідок надмірних навантажень на організм або впливу механічних

травмуючих факторів, а саме: нестабільність суглоба; малорухливість м'язів; неадекватна реабілітація; пропуск тренувань, незручне екіпірування та ігрова поверхня поля.

До ситуацій, що ведуть до травмування у футболістів відноситься: гра в захисті, біг, різка зупинка, удар по м'ячу, або штучне покриття, різка зупинка, стрибок через лежачого гравця, блокування, приземлення після удару головою, біг втративши рівновагу, втрата рівноваги внаслідок зіткнення.

Гра в футбол вимагає різних навичок і здібностей, включаючи силу, витривалість, швидкість і спритність.

Всі ці аспекти навчаються і вдосконалюються під час тренувань, але і тягне за собою суттєвий ризик отримання травми. Таким чином, оптимальне тренування також повинне включати в себе вправи для зменшення ризику травматизму.

Футболісти виконують переважно динамічну роботу перемінної інтенсивності – веде безупинну боротьбу за м'яч з великою напругою застосовуючи різні рухи: ходьбу, біг різної інтенсивності з різкими зупинками, поворотами і стрімкими прискореннями, стрибки, удари по м'ячу, силові прийоми [2, с. 27].

Велике значення в профілактиці травм придбаває правильне, послідовне навчання юних футболістів технічним прийомом з дотриманням всіх запобіжних засобів, з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей дитячого організму.

Практика показує, що у гравців в добре технічно підготовлених командах спортивних травм на багато менше.

Здатність до регуляції найрізноманітніших параметрів рухів обумовлюється точністю рухового відчуття та сприйняття.

У спортивно-тренувальному процесі юних футболістів надзвичайно важливим є розвиток як кортикальних механізмів рухової координації, так і прояв різних форм рухових координації на дистальних ділянках тіла, а через м'язову активність - зміни просторових, силових, тимчасових характеристик довільного руху, біодинамічних характеристик пози спортсмена. [1].

Спортивна наука постійно збагачує практику новими знаннями про роль сенсорних систем організму в забезпеченні ефективної спортивної та змагальної діяльності (Г.М. Арзютов, В.О. Гаврилюк, А.В. Дулібській, А.А. Приймаков та інші) [1, с. 55].

Для отримання позитивного ефекту впливу засобів кінезіопластики на оптимізацію координаційних здібностей юних футболістів необхідна обов'язкова перебудова сформованого патологічного рухового стереотипу, який пристосовує спортсмена до збільшення зайвих напружень та енерговитрат в процесі спортивно-тренувальної діяльності [1, с. 56].

Перебудова ж патологічного рухового стереотипу у напрямку оптимальності засобами кінезіопластики досягається тільки одночасним впливом на руховий сегмент хребта з використанням суглобових мобілізаційних та статокінетичних вправ, спрямованих відразу на всі ланки патогенезу: функціональну блокаду суглобів, м'язів, фасцій.

Мобілізаційні і статокінетичні техніки включають спеціальні цілеспрямовані прийоми, які усувають:

- ненормальне напруження в м'язах, зв'язках, капсулах суглобів;
- покращують артеріальний кровотік;
- покращують венозний відтік і лімфо відтікання;
- коригують поставу.

З метою вирішення зазначених завдань, при проведенні дослідження впливу спеціальних вправ на координацію юних футболістів. Це дає можливість обґрунтувати застосування такого підходу та оцінити динаміку у отриманні травмування.

Педагогічне дослідження проводилось на базі Академії спорту м. Буча Київської області. Експеримент проводився протягом восьми місяців 2023 року. У ньому прийняло участь 30 спортсменів. Вік досліджуваних складав 8-11 років. М'язово-рухова синхронізація спрямована на впорядкування мимовільних, спонтанних, мікро кінетичних процесів та їх синхронізацію у напрямку фізіологічної поструральної оптимальності рухових функціональних систем. Методика сприяє збільшенню ступенів свободи в суглобах, а сам футболіст послідовно отримує можливість реалізувати системо формуючу рухову активність.

Кінезіореліз був спрямований на зняття зайвого напруження та перенапруження скелетних м'язів юних футболістів. При використанні вправ працюючи в парах, спортсмени виконували поступове допорогове розтягування скелетних м'язів та фасцій іла, що сприяло їх швидшому розслабленню та відновленню.

Висновки. Аналіз наукової літератури показав, що рівень спортивних досягнень юних футболістів потребує цілеспрямованої підготовки з використанням ефективних засобів і методів профілактики травматизму.

З допомогою загальної та спеціальної профілактики футболісти стають менш схильними до отримання травм, що виводять їх із спортивної діяльності на тривалий період.

Завдяки використанню засобів кінезіопластики спостерігається зменшення ризику отримання травм футболістами у 1,7–2 рази, що є суттєвим для досягнення максимальних результатів командою.

Для специфічної профілактики травм слід використовувати вправи з системи кінезіопластики направлених на покращення нейро-м'язового контролю. Такі вправи дозволяють зменшити ризик отримання травм до 60 %.

Отримані результати дослідження підтвердили, що у використанні засобів кінезіопластики з урахуванням особливостей тренувальної та змагальної діяльності в практиці підготовки юних футболістів позитивно впливає на підвищення спортивно-прикладної підготовленості спортсмена.

Література

1. Гаврилюк В.О. Кінезіопластика – новий науковий напрям у сфері здоров'я людини. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Випуск 3 (161). С.54-58.

2. Гаврилюк В.О. Використання методів кінезіопластики для оптимізації рухової активності юних футболістів Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні

проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 9 (140) 2021. С.24-27.

3. Григус І. М., Зелінський В. М. Фізична реабілітація пацієнтів після спортивних травм. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. Rehabilitation & recreation. Рівне, 2019. № 4. С. 13–19.

4. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. К., 2018. 392 с.

5. Костюкевич В., Щепоткіна Н., Стасюк В. Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 8. (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 145-156.

6. Рибалко П.Ф. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал Суми: 2019., № 9 (93).

7. Лісенчук Г., Тищенко В., Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 175-183.

8. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. К.: ТОВ «Б6 «Аванпост-Прим», 2011. 300 с.

References

1. Gavrilyuk V.O. (2023). Kinesiology is a new science in the field of human health.. Scientific book of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanova. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): collection. scientific work / Ed. O.V. Tymoshenko. Kiev: Branch of NPU named after M.P. Dragomanova, Issue 3 (161). P.54-58.

2. Gavrilyuk V.O. (2021). The use of kinesiology methods to optimize the motor activity of young football players. Scientific book of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanova. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): collection. scientific work / Ed. O.V. Tymoshenko. Kiev: Branch of NPU named after M.P. Dragomanova, Issue 9 (140). P. 24-27.

3. Grygus, I.M., Zelinskyi, V.M. (2019). Physical rehabilitation of patients after sports injuries. Rehabilitation & recreation.

4. Krutsevich T.Yu. (2018). Theory and methodology of physical training: Volume 1. Basic principles of the theory and methodology of physical training. Kiev. 392 pp.

5. Kostyukevych V., Shchepotkina N., Stasiuk V. (2019). Theoretical and methodological approaches to programming the training process of athletes in the macrocycle // Physical Culture, Sport and Health of the Nation: Collection of Scientific Papers. Vyp. 8 (27). Zhitomir: P. 145-156.

6. Rybalko P.F. Peculiarities of professional training of future teachers of physical culture for further professional activity. (2019). Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies: Science. Journal Sumy: No. 9 (93).

7. Lisenchuk G., Tyshchenko V., Comprehensive assessment of special physical and technical-tactical preparedness as a guarantee of the formation of the main squad in football. (2019). Physical Culture, Sport and Health of the Nation: Collection of Scientific Papers. Vyp. 8 (27). Zhitomir: P. 175-183.

8. Stolitenko E.V. (2019). Physical education of pupils of grades 1-11 in the process of classes Football. Kyiv: 300 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).38)

Гладощук О.Г.

<https://orcid.org/0000-0001-5081-270X>

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання,

Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське

Чехлата Л.О.

<https://orcid.org/0009-0008-6913-5073>

старший викладач кафедри фізичного виховання,

Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське

СПОРТИВНА ГРА «ВОЛЕЙБОЛ», ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ МЕТАЛУРГІЙНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Метою цієї статті було дослідити вплив на фізичну підготовленість учнів під час занять волейболом на парах фізичної культури відповідно до тактичних принципів цього виду спорту, та порівняти їх з роботою за стандартною навчальною програмою для вищих навчальних закладів. Для вирішення завдань дослідження у роботі застосувалися наступні **методи** дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел та науково-методичного забезпечення; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент, методи математичної статистики. У статті розглядається гра, як історично сформоване суспільне явище, як вид діяльності, як засіб і метод навчання, розвитку рухових здібностей, виховання моральних якостей. Надважливе значення у вихованні підростаючого покоління мають регулярні заняття фізичними вправами і спортом. Численні наукові дослідження засвідчили, що при регулярному занятті фізичними вправами та іграми діти швидше ростуть і розвиваються. Фізичні вправи та ігри сприяють розвитку всіх основних фізичних якостей дитини, зміцненню її здоров'я, формуванню духовних і моральних якостей. У підлітковому віці