

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

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

## НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ДЕЯКИХ ФАКТОРІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ

У людському стереотипі мислення закладено, що коли людина займається спортом, то вона повинна бути здоровою, мати добре розвинену фізичну будову тіла. Та, на превеликий жаль, це не завжди є так. Адже у спортсменів, а особливо у професійних, після закінчення їх кар'єри часто починаються великі проблеми зі здоров'ям. Піки фізичних можливостей досить часто змінюються «фізичною перевтомою», що, безумовно, виснажує імунну систему.

З визнанням статусу професійного спорту виникає комплекс несприятливих факторів, з якими стикається спортсмен у процесі своєї роботи. Основними несприятливими факторами є: високе фізичне напруження; ризик травматизму; підвищена нервова напруга; несприятливі кліматичні умови .

Види спорту, які мають великий ризик розвитку патологій:

1. Бокс. Адже дуже часто неминучими ознаками його є: травми печінки, підшлункової, голови, важкі розлади центральної нервової системи, черепно-мозкові травми, а в похилому віці частіше розвивається хвороба Паркінсона.

2. Акробатичний фрістайл. Один з найнебезпечніших з точки зору травматичності вид спорту. У ньому найчастішими травмами є черепно-мозкові.

3. Плавання. Може призвести, крім астми, гаймориту, хвороби легенів і вух, до ураження грибком та іншими паразитами внаслідок недодержання гігієнічних норм при занятті в басейні.

4. Стрибки з трампліна. В більшості випадках призводять до ураження органів слуху (запалення середнього вуха), порушення вестибулярного апарату, а також може призвести до розвитку гіпертонічного захворювання.

Трудова діяльність осіб, професійно зайнятих у спорті вищих досягнень, повинна стати важливим об'єктом дослідження медицини, для найсуворішого медичного контролю, професійного відбору, що дозволяє допускати до професійного спорту тільки абсолютно здорових людей. Повинні знайти відображення у відповідному трудовому законодавстві питання охорони праці при заняттях різними видами спорту у зв'язку підвищеним ризиком травматизму і можливістю нещасних випадків.[1]

Також розповсюдженими помилками є:

- 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. [2]

Цілеспрямована робота з усунення цих помилок здатна звести ризик розвиток спортивних патологій до мінімуму.

О. Гергуль студент бакалаврату, групи 101 ГС  
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
Науковий керівник: Оніщук Л.М., к.пед.н., професор  
*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*

## **ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

Завданнями спеціальної фізичної підготовки є: розвиток фізичних здібностей, специфічних для спортивної гри (швидкісно-силових якостей, швидкісних можливостей, сили, витривалості); розвиток якостей, що обумовлюють успіх тактичних дій учня (швидкість переміщення, стрибучість, швидкість реакції і т.д.).

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є спеціальні підготовчі вправи, які дозволяють розвивати фізичні здібності, специфічні для конкретної спортивної гри. Сюди входять вправи для розвитку швидкості рухової реакції і орієнтування, спостережливості, швидкості дій, швидкості переміщення (робота ніг), стрибучості, вміння швидко переходити з статичного положення в рух і зупинятися після швидкого переміщення, сили і швидкості скорочення м'язів, що беруть участь у виконанні основних технічних прийомів гри, координаційних здібностей (спритності), гнучкості, необхідних для оволодіння раціональною технікою гри; спеціальної витривалості (стрибкової, силової, швидкісної); акробатичні вправи, вправи по техніці і тактиці гри; двостороння гра.

Підготовчі вправи за способом виконання ділять на вправи без предметів, з предметами – набивними м'ячами, зі скакалкою, гумовими амортизаторами, гантелями та іншими обтяженнями (для ланок тіла і