

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



*Серія 15*

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ  
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
(*фізична культура і спорт*)

*Випуск ЗК(162) 23*

Київ  
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова  
2023



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>  
[www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації – серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р. Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

**Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 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 3К (162) 23. 458 с.**

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

#### Редакційна рада:

- Андрущенко В.П.** доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор УДУ імені Михайла Драгоманова; (голова редакційної ради);
- Вернидуб Р.М.** доктор філософських наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Євтух В.Б.** доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Дробот І.І.** доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Зернецька А.А.** доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Мацько Л.І.** доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Синьов В.М.** доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Торбін Г.М.** доктор фізико-математичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Шут М.І.** доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова.

**Головний редактор О. В. Тимошенко**

#### Редакційна колегія серії:

- Тимошенко О.В.** доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Томенко О.А.** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
- Ареф'єв В.Г.** доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Терент'єва Н.О.** доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Дьоміна Ж.Г.** кандидат педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
- Малечко Т.А.** кандидат педагогічних наук, доцент, УДУ імені Михайла Драгоманова
- Андрєєва О.В.** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
- Грибан Г.П.** доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
- Пронтенко К.В.** доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
- Пронтенко В.В.** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
- Ейдер Ежи** доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
- Приймаков О.О.** доктор біологічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2023

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023

© Редакційна колегія серії, 2023

Збірник друкується щомісяця

## ЗМІСТ 3К (162) 2023

1.	<b>Аксьонова О.П.</b> РОБОЧИЙ ЗОШИТ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ІНСТРУМЕНТ УДОСКОНАЛЕННЯ ЙОГО ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ	13
2.	<b>Анікеєнко Л.В., Білоконь В.П., Дакал Н.А.</b> ФУТБОЛ ЯК БАЗОВИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	21
3.	<b>Арабаджи Т.Д., Арабаджи А.Ю., Шаповалова В.О.</b> ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НТУ «ХПІ» ЗІ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «БАСКЕТБОЛ» В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	25
4.	<b>Арефьєв В.Г., Михайлова Н.Д., Саламаха О.Е.</b> СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ	30
5.	<b>Арефьєва Л.П., Плющакова О.В.</b> ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ	34
6.	<b>Атаманюк С.І., Кириченко О.В.</b> СУЧАСНА СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБИЦІ	38
7.	<b>Базилевич Н.О., Волківський М.В., Царук В.П.</b> ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ	43
8.	<b>Базилевич Н.О., Юрченко І.В., Тонконоз О.С.</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОКСОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ	48
9.	<b>Базильчук В.Б., Мішаровський Р.М., Галай М.Д.</b> ОСОБЛИВОСТІ АКсіОЛОГІЧНОГО ТА АКМЕОЛОГІЧНОГО ПІДХОДІВ ДО РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ УНІВЕРСИТЕТУ	54
10.	<b>Березовський В.А., Подгасецький А.В.</b> МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДЕФЛІМПІЙЦІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ ВИСОКОГО КЛАСУ	58
11.	<b>Білик В.Г., Книш С.І., Омельчук О.В.</b> ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ЦИФРОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ	62
12.	<b>Бондар Т.К., Нікольський А.Ю., Кротов Г.В.</b> НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ СТУДЕНТІВ НЕФІЗКУЛЬТУРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ З ВРАХУВАННЯМ ЇХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДО ЗАСВОЄННЯ ПЛАВАЛЬНИХ НАВИЧОК	66
13.	<b>Борисова Ю.Ю., Власюк О.О., Новак Т.Я.</b> ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ 7-17 РОКІВ	69
14.	<b>Бочкова Н.Л., Пеценко Н.І.</b> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ХВОРИХ З НЕЙРО-М'ЯЗОВИМИ ДИСФУНКЦІЯМИ	73
15.	<b>Бочкова Н.Л., Сатановська К.А.</b> ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ВЕНОЗНОГО ВІДТОКУ КРОВІ ПРИ ВАРИКОЗНОМУ РОЗШИРЕННІ ВЕН НИЖНІХ КІНЦІВОК	78
16.	<b>Васильчук Г.В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ	81
17.	<b>Вдовенко Н.В., Майданюк О.В., Колодяжна Л.В.</b> АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ РАЦІОНІВ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ВИДІВ СПОРТУ З ПЕРЕВАЖНИМ ПРОЯВОМ ВИТРИВАЛОСТІ	84
18.	<b>Воловик Н.І., Підвальна О.В.</b> ПРИНЦИПИ ПІЛАТЕСУ ТА ЇХ РОЛЬ В ЕФЕКТИВНОМУ ЗАСТОСУВАННІ ЦІЄЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	89
19.	<b>Воропай С.М.</b> ГЛОБАЛІЗАЦІЙНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СПОРТУ: ПОЗИТИВНІ ТА НЕГАТИВНІ НАСЛІДКИ	94
20.	<b>Гоголь Т.В.</b> ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЛОГІСТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	99
21.	<b>Гордієнко О.І.</b> ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ ЗАЛУЧЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	103
22.	<b>Грибан Г.П.</b> ПРОФЕСІЙНО-КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ОДНА З ВИМОГ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОГО ТРЕНЕРА	107
23.	<b>Гулякін С.В., Тодорова В.Г.</b> АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІГУРИСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	113
24.	<b>Дакаленко О.В., Долбишева Н.Г., Коваленко Н.Л.</b> ВПЛИВ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА ОСОБИСТІСТЬ СПОРТСМЕНІВ РИБОЛОВНОГО СПОРТУ	120
25.	<b>Денисова Л.В., Лаєров В.О.</b> SWOT-АНАЛІЗ ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКИХ ПРОЦЕСІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ	125
26.	<b>Дьоміна Ж.Г., Тимошенко О.В.</b> СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ОРГАНІЗАЦІЮ	131

ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
27.	<b>Єременко Н.П., Лю Цзяле, Ужвенко В.А.</b> ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН» У КИТАЇ ТА УКРАЇНІ 136
28.	<b>Жиденко А.О., Паперник В.В.</b> ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ТРЕНЕРІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ 142
29.	<b>Завальнюк О.В.</b> СПЕЦИФІКА УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ В УМОВАХ ГЛОБАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА 148
30.	<b>Закопайло С.А., Горбенко М.І.</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ 152
31.	<b>Іванюк О.А., Пантік В.В., Іщук О.А.</b> МОНИТОРИНГ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ГОЛОВНОГО МОЗКУ ПЛАВЦІВ В АЛЬФА-ДІАПАЗОНІ ЕЕГ 156
32.	<b>Калашник Л.С., Терентьєва Н.О.</b> КРОС-КУЛЬТУРНИЙ КОМПОНЕТ В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ В ЗВО КНР (НА ПРИКЛАДІ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ТАНЦЮ) 160
33.	<b>Касіч Н.П., Редькіна М.А., Кривобок Т.П.</b> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ПРИ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ 166
34.	<b>Кириченко О.В., Кубатко А.І., Соляник Д.Г.</b> ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНИХ УДАРІВ ПРИ НАВЧАННІ СТУДЕНТІВ ПРИЙОМАМ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ 169
35.	<b>Кирієнко О.Г., Мединський С.В.</b> ЗАКОНОДАВЧЕ РЕГУЛЮВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ В США 173
36.	<b>Клименко Г.В., Філіппов М.М.</b> ФУНКЦІОНАЛЬНІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ЗМІНИ СТАНУ СТУДЕНТОК ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 179
37.	<b>Коваленченко В.Ф., Єсіпова К.О., Кузьменко В.Ю.</b> ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ПРОГРАМУ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ 8-14 РОКІВ, ХВОРИХ НА БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ 183
38.	<b>Ковальова Ю.А., Мотузенко Т.С.</b> ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗВІЛЬНЕНИМИ ВІД ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ 187
39.	<b>Ковальчук Н.М., Гнітецька Т.В., Томащук О.Г.</b> ЗНАЧЕННЯ ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ ТА НЕОБХІДНІСТЬ ЇЇ УНІФІКАЦІЇ 192
40.	<b>Козицька А.П., Пшенична Л.П., Корх-Черба О.В.</b> ЧИРЛІДИНГ – СКЛАДОВА ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ФОРМ УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ОСВІТИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ 197
41.	<b>Костенко М.П.</b> ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ З ПЛЯЖНОГО ФУТБОЛУ 201
42.	<b>Кравченко Т.П., Данилко В.М.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 206
43.	<b>Лаврентьєв О.М., Сергієнко Ю.П., Антоненко С.А.</b> ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У СПОРТИВНОМУ САМБО 211
44.	<b>Лапицький В.О., Кулик Н.А.</b> НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНА І ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ПРОЦЕСІ БОГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОРОТАРІВ (НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ) 216
45.	<b>Латенко С.Б., Хіміч І.Ю.</b> МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ 221
46.	<b>Лисейко К.В., Яціє Я.М., Пітин М.П.</b> ЧИННИКИ ЗОВНІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В РОЗВИТКУ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В ІВАНО-ФРАНКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ 225
47.	<b>Ляхова І.М., Барішников А.О.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ ЯК ОСНОВА ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ЇХ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 233
48.	<b>Малечко Т.А., Коломоєць Г.А., Пустолякова Л.М.</b> ВПЛИВ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ 238
49.	<b>Мартинова Н.П., Хотієнко С.В., Дідковський О.П.</b> РЕЗУЛЬТАТИ ПЕРЕВІРКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ДЛЯ СТУДЕНТОК ЗВО 241
50.	<b>Масол В.В.</b> УЗАГАЛЬНЕНІ РЕЗУЛЬТАТИ ВИХОВАННЯ РІШУЧОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ 245
51.	<b>Матвієнко М.І., Дідковський В.А., Масенко Л.В.</b> ПОГЛЯДИ НА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ЗАРОДЖЕННЯ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ ЯК ПЕРШОДЖЕРЕЛЬНИХ ОСНОВ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ – ОСНОВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО САМОЗАХИСТУ 248

52.	<b>Медведєва І.М., Стецюк Т.І., Дорохова О.В.</b> МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ	253
53.	<b>Мерзлікіна О.А., Сущенко Л.П., Качур Є.Ю.</b> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ФУТБОЛІСТІВ 20-25 РОКІВ ПІСЛЯ ХІРУРГІЧНОГО ВТРУЧАННЯ НА ЗВ'ЯЗКОВОМУ АПАРАТІ КОЛІННОГО СУГЛОБУ	261
54.	<b>Мехед О.Б.</b> ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК СКЛАДНИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ	264
55.	<b>Мирошніченко В.О., Амеліна С.М., Пупров О.Ю.</b> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	269
56.	<b>Миценко Є.В., Бабенко А.Л., Маленюк Т.В.</b> ПІДХОДИ ДО ПОТОЧНОГО ОЦІНЮВАННЯ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ	276
57.	<b>Мішаровський Р.М., Галай М.Д., Матвієнко М.І.</b> ПОГЛЯДИ НА ОСОБЛИВОСТІ СТВОРЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ МАТЕРІАЛІВ ДЛЯ ОСВОЄННЯ СТУДЕНТАМИ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДИСЦИПЛІНИ «КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ» В ЧАСТИНІ «РУХОВІ ТЕХНОЛОГІЇ»	281
58.	<b>Мордінова Д.М.</b> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	286
59.	<b>Мохуцька О.Д., Гаєрилова Н.Є., Сабіров О.С.</b> ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ	290
60.	<b>Мунтян В.С., Попрошаєв О.В., Джерелій В.В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОНЛАЙН ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ОЦІНКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	293
61.	<b>Напалкова Т., Мілкіна О.</b> ВПЛИВ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	300
62.	<b>Оксьом П.М., Бережна Л.І., Янченко А.М.</b> СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ОСНОВНИХ ПОМИЛОК ГРАВЦІВ ПРИ ВІДБОРІ М'ЯЧА ОДИН НА ОДИН В ІГРАХ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ З МІНІ-ФУТБОЛУ	304
63.	<b>Омельченко Т.Г., Боженко-Курило О.В.</b> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ	308
64.	<b>Поліщук В.В.</b> ЗНАЧЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ СПОРУД У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	313
65.	<b>Поліщук В.В., Лої Б.І.</b> ФУНКЦІОНУВАННЯ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОГО ТА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ	316
66.	<b>Потужний О.В., Поліщук В.В., Кузькова М.В.</b> ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	320
67.	<b>Приймак С.Г., Рябченко В.Г., Ткаченко І.В.</b> ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	324
68.	<b>Приймаков О.О., Степень-Слодковська М., Мазурок Н.С.</b> Лізек А.А. BUDOWA SOMATYCZNA I POZIOM SPORTOWY ZAWODNIKÓW KADRY NARODOWEJ SENIORÓW POLSKI W SKOKU O TYCZCE	328
69.	<b>Радіонова О.Л., Логвінова Я.О.</b> ГОТОВНІСТЬ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	333
70.	<b>Радзієвський В.П., Афанасьєв А.В.</b> ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ	337
71.	<b>Рибалко Л.М.</b> ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ	343
72.	<b>Рімар Ю.І., Дуднік Ю.І., Данильченко С.І.</b> ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ФІЗЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ І КУРСУ В СЕРЕДИНІ ЕКСПЕРИМЕНТУ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»	347
73.	<b>Россоха Г.В., Вдовенко Н.В., Осипенко Г.А.</b> ТЕСТОСТЕРОН ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТОСТІ У СПОРТІ	351
74.	<b>Сергата Н.С., Сергатию М.О., Кий О.Г.</b> РИЗИКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ	357
75.	<b>Сироватко З.В., Єфременко В. М., Міщук Д. М.</b> ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ	361
76.	<b>Сичов С.О., Сиротинська О.К.</b> ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНІ ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СПОРТСМЕНІВ СИЛОВИХ ЄДИНОБОРСТВ	365

77.	<b>Сімак Н.Д., Одінець Т.Є.</b> ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	369
78.	<b>Собко С.Г., Собко Н.Г., Липчанська Л.М.</b> КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ЕТАПУ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	374
79.	<b>Станкевич Л.Г., Хмельницька Ю.К., Єфанова В.В.</b> ВПЛИВ АНТИОКСИДАНТІВ НА ПЕРЕКИСНЕ ОКИСЛЕННЯ ЛІПІДІВ У СПОРТСМЕНІВ СУЧАСНОГО П'ЯТИБОРСТВА	379
80.	<b>Стасенко О.А., Мішин С.В.</b> ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЗАСОБУ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ	386
81.	<b>Сундукова І.В.</b> ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ В ГРУПАХ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ	390
82.	<b>Сущенко Л.П., Ватаманюк О.В.</b> ПРІОРИТЕТ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ СТРАТЕГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК 50-60 РОКІВ ІЗ ТОРАКАЛГІЯМИ	394
83.	<b>Сущенко Л.П., Яхонтова Г.С., Бобровник Л.П.</b> ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ВІДНОВЛЕННІ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ВІКУ З ВРОДЖЕНОЮ ПАТОЛОГІЄЮ КУЛЬШОВИХ СУГЛОБІВ У РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЦЕНТРАХ	397
84.	<b>Терьохіна О.Л., Дуднік Ю.І., Ремешевський О.В.</b> ВПЛИВ СТРЕСУ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНА ТА ТРЕНУВАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ	402
85.	<b>Тимчик М.В., Касіч Н.П., Шегімага В.Ф.</b> ВИХОВАННЯ ЦІЛЕСПРЯМОВАНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЬ	405
86.	<b>Філатова З. І., Євтушок М. В., Антоневич Б. Р.</b> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВМОТИВОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЬ АКВАФІТНЕСОМ З РІВНЕМ ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ	409
87.	<b>Філіна В. А.</b> РІВЕНЬ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ УЧНІВ-ДЗЮДОІСТІВ УПРОДОВЖ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ	413
88.	<b>Харченко-Баранецька Л.Л., Кострікова К.С.</b> ФОРМУВАННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В РАМКАХ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ	417
89.	<b>Хіміч І. Ю., Парахонько В. М.</b> ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІКИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ	421
90.	<b>Хорошуха М.Ф., Путров С.Ю., Омельчук О.В.</b> ГЕНДРНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	426
91.	<b>Шамардіна Г.М., Власюк О.О., Будій І.О.</b> РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ РУКОПАШНОГО СТИЛЮ 13-14 РОКІВ	432
92.	<b>Шматко Я.В.</b> ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ В СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ВПЕВНЕНOSTІ У СОБІ В ПРОЦЕСІ ЗАНЬ ДЗЮДО	437
93.	<b>Янчук Д.О.</b> ЗАХОДИ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО СПРЯМУВАННЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	441
94.	<b>Яцковський В.В., Мельник В.О., Ковцун В.І.</b> ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНИХ ДІЙ В НАПАДІ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД У БАСКЕТБОЛІ ЗХЗ	445

21. Määttänen, I., Jokela, M., Hintsala, T., Firtser, S., Kähönen, M., Jula, A., Raitakari, O. T., & Keltikangas-Järvinen, L. (2013). Testosterone and temperament traits in men: Longitudinal analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 38(10), 2243–2248.
22. Maidaniuk, O., Vdovenko, N., Husarova, A. (2022). Effect of intensive physical loads on plasma testosterone and cortisol concentration in elite athletes. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3), 379–385.
23. Mazur A, Booth A, & Dabbs J M. (1991). Testosterone and Chess Competition. *Social Psychology Quarterly*. 55(1), 70–77.
24. Mazur, A., & Booth, A. (1998). Testosterone and dominance in men. *The Behavioral and brain sciences*, 21(3), 353–397.
25. McCaul, K. D., Gladue, B. A., & Joppa, M. (1992). Winning, losing, mood, and testosterone. *Hormones and behavior*, 26(4), 486–504.
26. Mehta, P. H., & Josephs, R. A. (2006). Testosterone change after losing predicts the decision to compete again. *Hormones and behavior*, 50(5), 684–692.
27. Mehta P.H, Snyder NA, Knight EL et al. (2015). Close Versus Decisive Victory Moderates the Effect of Testosterone Change on Competitive Decisions and Task Enjoyment. *Adaptive Human Behavior and Physiology*. 1, 291–311.
28. Pesce, M., La Fratta, I., Ialenti, V., Patruno, A., Ferrone, A., Franceschelli, S., Rizzuto, A., Tatangelo, R., Campagna, G., Speranza, L., Felaco, M., & Grilli, A. (2015). Re: Emotions, immunity and sport: Winner and loser athlete's profile of fighting sport. *Brain, behavior, and immunity*, 47, 239.
29. Reimers, L., Büchel, C., & Diekhof, E. K. (2017). Neural substrates of male parochial altruism are modulated by testosterone and behavioral strategy. *NeuroImage*, 156, 265–276.
30. Schultheiss, O. C., Wirth, M. M., Torges, C. M., Pang, J. S., Villacorta, M. A., & Welsh, K. M. (2005). Effects of implicit power motivation on men's and women's implicit learning and testosterone changes after social victory or defeat. *Journal of personality and social psychology*, 88(1), 174–188.
31. Slimani, M., Paravlic, A. H., Chaabene, H., Davis, P., Chamari, K., & Cheour, F. (2018). Hormonal responses to striking combat sports competition: a systematic review and meta-analysis. *Biology of sport*, 35(2), 121–136.
32. Stanton, S. J., Wirth, M. M., Waugh, C. E., & Schultheiss, O. C. (2009). Endogenous testosterone levels are associated with amygdala and ventromedial prefrontal cortex responses to anger faces in men but not women. *Biological psychology*, 81(2), 118–122.
33. Stanton, S. J., & Schultheiss, O. C. (2009). The hormonal correlates of implicit power motivation. *Journal of research in personality*, 43(5), 942.
34. Starkova N.T.(2002). Clinical endocrinology. 567.
35. Su, T. P., Pagliaro, M., Schmidt, P. J., Pickar, D., Wolkowitz, O., & Rubinow, D. R. (1993). Neuropsychiatric effects of anabolic steroids in male normal volunteers. *JAMA*, 269(21), 2760–2764.
36. Suay, F., Salvador, A., González-Bono, E., Sanchís, C., Martínez, M., Martínez-Sanchis, S., Simón, V. M., & Montoro, J. B. (1999). Effects of competition and its outcome on serum testosterone, cortisol and prolactin. *Psychoneuroendocrinology*, 24(5), 551–566.
37. van Honk, J., Tuiten, A., Verbaten, R., van den Hout, M., Koppeschaar, H., Thijssen, J., & de Haan, E. (1999). Correlations among salivary testosterone, mood, and selective attention to threat in humans. *Hormones and behavior*, 36(1), 17–24.
38. Wheeler, G., Cumming, D., Burnham, R., Maclean, I., Sloley, B. D., Bhambhani, Y., & Steadward, R. D. (1994). Testosterone, cortisol and catecholamine responses to exercise stress and autonomic dysreflexia in elite quadriplegic athletes. *Paraplegia*, 32(5), 292–299.
39. Wirth, M. M., Welsh, K. M., & Schultheiss, O. C. (2006). Salivary cortisol changes in humans after winning or losing a dominance contest depend on implicit power motivation. *Hormones and behavior*, 49(3), 346–352.
40. Wood, R. I., & Stanton, S. J. (2012). Testosterone and sport: current perspectives. *Hormones and behavior*, 61(1), 147–155.
41. Zilioli, S., & Watson, N. V. (2013). Winning isn't everything: mood and testosterone regulate the cortisol response in competition. *PLoS one*, 8(1), e52582.
42. Zitzmann M. (2006). Testosterone and the brain. *The aging male : the official journal of the International Society for the Study of the Aging Male*, 9(4), 195–199.
43. Zitzmann M. (2020). Testosterone, mood, behaviour and quality of life. *Andrology*, 8(6), 1598–1605.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).74

УДК 796.02

**Сергата Н.С.**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичної культури і спорту  
Хортицької національної навчально-реабілітаційної академії, м. Запоріжжя  
ORCID: 0000-0002-3684-688X

**Сергатию М.О.**

кандидат юридичних наук, доцент,  
старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичної культури і спорту  
Хортицької національної навчально-реабілітаційної академії, м. Запоріжжя

викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичної культури і спорту  
Хортицької національної навчально-реабілітаційної академії, м. Запоріжжя  
лікар-терапевт вищої кваліфікаційної категорії  
ORCID: 0000-0001-8020-5580

## РИЗИКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ

У статті проаналізовані головні причини професійних захворювань спортсменів. Показана необхідність медико-біологічного контролю за підготовкою спортсменів, а особливо у професійному спорті. Визначено що тренувальний процес – це фізичний подразник, який активно впливає, практично, на всі функціональні системи організму. Фізичне тренування з великим об'ємом та високою інтенсивністю виконуваної роботи викликає в організмі людини різкі зміни і за відсутності медико-біологічного контролю та неправильної побудови тренувального процесу можуть привести до зриву компенсаторних механізмів та незворотним порушенням фізіологічних функцій. Зазначено що основний патогенетичний механізм розвитку хронічного професійного захворювання спортсмена – це і фізична перенапруга, і багаторазова, систематична, тривала травматизація та мікротравматизація різних органів та систем організму. Багато спортивних травм утворюються внаслідок силових впливів, що перевищують межі фізіологічної опірності тканин людини і призводять до порушення їх структури та функції.

Показані зовнішні та внутрішні причини, що викликають професійні захворювання спортсменів, а саме недоліки та помилки у методиці проведення занять, недоліки в організації занять та змагань, неповноцінне матеріально-технічне забезпечення, несприятливі гігієнічні та метеорологічні умови, неправильна поведінка спортсменів, порушення лікарських вимог та вроджені особливості організму спортсмена, а також зміни у його стані, що виникають у процесі тренувань та змагань під впливом несприятливих зовнішніх чи інших факторів.

Проаналізовані найбільш поширені порушення здоров'я, пов'язані з факторами професійного ризику у спорті. Зроблено акцент на небезпеку раптової смерті під час занять різними видами спорту та наведено причини її настання. Отримані дані можуть бути використані для подальших досліджень з проблеми професійних ризиків для здоров'я спортсменів у спорті вищих досягнень та необхідністю детального індивідуалізованого вивчення причин та патогенезу хвороби та травм спортсменів. На підставі такої індивідуалізації важливим є нормування спортивних навантажень та розробка профілактичних та відновлювальних заходів.

**Ключові слова:** професійний спорт, медико-біологічний контроль, професійні захворювання, спортивне тренування, ризики для здоров'я, спортивна травма, раптова смерть.

**Serhata N., Sergaty M., Kyi O. Health risks in professional sports.** The main causes of occupational diseases of athletes are analyzed in the article. The necessity of medico-biological control over the training of athletes, especially in professional sports, is shown. It was determined that the training process is a physical stimulus that actively affects almost all functional systems of the body. Physical training with a large volume and high intensity of the performed work - causes sharp changes in the body and in the absence of medical and biological control and improper construction of the training process can lead to the breakdown of compensatory mechanisms and irreversible violations of physiological functions. It is noted that the main pathogenetic mechanism of the development of a chronic professional disease of an athlete is physical overstrain, and repeated, systematic, long-term traumatization and microtraumatization of various organs and systems of the body. Many sports injuries are caused by force impacts that exceed the limits of the physiological resistance of human tissues and lead to a violation of their structure and function.

The external and internal causes that cause occupational diseases of athletes are shown, namely deficiencies and errors in the methodology of conducting classes, deficiencies in the organization of classes and competitions, inferior material and technical support, unfavorable hygienic and meteorological conditions, improper behavior of athletes, violations of medical requirements and congenital characteristics of the athlete, as well as changes in his condition that occur during training and competitions under the influence of adverse external or other factors. The most common health disorders associated with occupational risk factors in sports are analyzed. Emphasis is placed on the danger of sudden death during various sports and the reasons for its occurrence are given. The obtained data can be used for further research on the problem of occupational risks for the health of athletes in high-performance sports and the need for a detailed individualized study of the causes and pathogenesis of diseases and injuries of athletes. On the basis of such individualization, it is important to regulate sports loads and develop preventive and restorative measures.

**Keywords:** professional sports, medical and biological control, occupational diseases, sports training, health risks, sports injury, sudden death.

**Постановка проблеми.** Виховання спортсменів у професійному спорті – надзвичайно складний багатofакторний процес, заснований на методології фізичного виховання та практиці тренувального процесу, а також на найсучасніших досягненнях медико-біологічної науки [1, 4, 8]. З



медико-біологічних позицій, тренувальний процес – це фізичний подразник, що активно впливає, практично на всі функціональні системи організму. Фізичне тренування з великим об'ємом та високою інтенсивністю виконуваної роботи – викликає в організмі різкі зміни. За відсутності медико-біологічного контролю та неправильної побудови тренувального процесу в організмі спортсмена настає декомпенсація, що супроводжується виснаженням енергетичних, пластичних структур та механізмів, що супроводжується пригніченням активності ферментативної та нервової системи. Ці фізіологічні зміни у тренувальному процесі не повинні перевищувати адаптаційні можливості організму, бо можуть супроводжуватися зривом компенсаторних механізмів та незворотними порушеннями фізіологічних функцій [2, 5].

Серед головних причин професійних захворювань називають недостатнє технічне оснащення тренувального процесу та недотримання необхідних санітарно-гігієнічних норм [3]. Професійний спорт не є винятком. У спортивній діяльності, особливо у спорті вищих досягнень, людина піддається впливу низки професійних чинників ризику, які сприяють розвитку різних форм професійно обумовленої патології.

Основний патогенетичний механізм розвитку хронічного професійного захворювання спортсмена – це і фізична перенапруга, і багаторазова, систематична, тривала травматизація та мікротравматизація різних органів та систем організму.

**Виклад основних результатів.** На переконання деяких фахівців в цій галузі, багато спортивних травм утворюються внаслідок силових впливів, що перевищують межі фізіологічної опірності тканин людини і призводять до порушення їх структури та функції [6, 7, 9]. Хронічні мікротравми, спочатку маловідчутні, надалі, акумулюючись після тривалих однотипних навантажень, викликають порушення трофіки, морфологічні та структурні зміни тканин, що у свою чергу обумовлює появу нового патологічного стану, який називається мікротравматичною хворобою.

До причин зовнішнього характеру, які викликають професійні захворювання спортсменів, можна віднести:

1. Недоліки та помилки у методиці проведення занять, які є причиною від 30 до 60% випадків травм та мікротравм у різних видах спорту. Ці випадки пов'язані з порушенням викладання тренером основних дидактичних принципів навчання, регулярності занять, поступовості збільшення навантажень, послідовності в оволодінні руховими навичками та індивідуалізації навчально-тренувального процесу, форсованою підготовкою, систематичним застосуванням у тренуваннях великих обсягів навантаження, недостатньою розминкою.

2. Недоліки в організації занять та змагань – причина зовнішнього характеру у 4–8% випадків. Це результат порушень інструкції та правил безпеки, неправильно складених програм змагань, помилкове комплектування груп за статтю, віком, вагою, підготовленістю.

3. Неповноцінне матеріально-технічне забезпечення занять та змагань призводить до травм та захворювань у 25% випадків. Низька якість обладнання, інвентарю, спорядження, одягу, взуття, захисних пристроїв, майданчиків, залів, стадіонів тощо. Причиною травм та мікротравм може стати нерівна поверхня футбольного поля, майданчика, бігової доріжки, слизька підлога у залі, незадовільна якість матів, погане кріплення снарядів, приховані дефекти спортивного інвентарю, розміри та вага якого не відповідають вимогам даного виду спорту (гра у волейбол футбольним м'ячем, гра у футбол набивним м'ячем тощо), невідповідність одягу до вимог цього виду спорту.

4. Неприятливі гігієнічні та метеорологічні умови (26% випадків): незадовільний санітарний стан спортивних споруд, гігієнічних норм освітлення, вентиляції, температури повітря або води, підвищена вологість повітря, туман, відлига, сильний вітер, засліплюючі промені сонця та ін.

5. Неправильна поведінка спортсменів спричиняє травми та мікротравми у 5–15% випадків (поспішність, недостатня уважність та недисциплінованість). До цієї групи причин належать також грубість, застосування заборонених прийомів, недостатня кваліфікація та лібералізм суддів.

6. Порушення лікарських вимог до організації тренувального процесу веде до травматизму у 2–10% випадків (допуск до занять без лікарського огляду, невиконання тренером та спортсменом лікарських рекомендацій) [7].

Причинами внутрішнього характеру, що викликають мікротравматизацію різних органів і систем або сприяють їх виникненню, можна вважати вроджені особливості організму спортсмена, а також зміни у його стані, що виникають у процесі тренувань та змагань під впливом несприятливих зовнішніх чи інших факторів, до яких можна віднести:

1. Розлади координації внаслідок втоми чи перевтоми, погіршення захисних реакцій та уваги. Причиною розриву м'язів у спортсмена можливо порушення процесу розслаблення їх, а також внаслідок неоднакової зміни хронаксії нерва та м'яза при неправильному виконанні руху, може спричинити травму.

2. Зміна функціонального стану окремих систем організму, викликана перервою в заняттях через будь-яке захворювання або інші причини, що можуть вести до травм. Припинення систематичних тренувань на тривалий термін знижує силу м'язів, витривалість, швидкість скорочення та розслаблення м'язів, що ускладнює виконання вправ та потребує значних зусиль та

складнокоординаційних рухів. Перерва в заняттях веде до «стирання» динамічного стереотипу, що встановився, і це також може викликати травму внаслідок порушення координації рухів.

3. Недостатня фізична підготовленість спортсмена до виконання напружених або складнокоординаційних вправ.

4. Схильність до спазмів м'язів та судин.

Багато авторів, які вивчали причини поширення хронічних захворювань та травм серед спортсменів та тренерів, подібні у своїх думках [2, 4, 8, 9]. Так, деякі з них вважають що серед причин травматизму методичного характеру виділяються наступні:

- нерівномірність тренувального процесу;
- швидке збільшення тренувальних навантажень, особливо у підлітків;
- передчасне включення до тренувального процесу спортсменів- після травм, хірургічних втручань та захворювань;
- відсутність належного зв'язку між тренерами та лікарями;
- недостатня компетентність тренерів у питаннях фізіологічних особливостей тренуваного контингенту та фізіологічних зрушень в організмі кожного спортсмена;
- недостатня компетентність тренерів під час використання додаткових видів спорту на формування фізичних якостей;
- недостатня загальна теоретична підготовка тренерського складу.

Проведене дослідження дозволило виявити найбільш поширені порушення здоров'я, пов'язані з факторами професійного ризику у спорті, до яких можемо віднести наступні:

1. Хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини при спортивній діяльності, що може викликати фізичну перенапругу та мікротравматизацію: (плечолопатковий періартроз; деформуючий остеоартроз суглобів (остеоартроз, остеоартрит, артроз); епіконділоз плеча; міофіброз верхніх кінцівок; тендовагініт (кріпітуючий тендовагініт, крепітуючий паратеноїт); стенозуючий лігаментоз; асептичний некроз напівмісячної кістки (хвороба Кінбека, маляція напівмісячної кістки, остеохондропатія); асептичний некроз головки виростка плечової кістки (Кеніга хвороба, що розсікає остеохондрит).

2. Захворювання периферичної нервової системи при спортивній діяльності, пов'язаній з фізичною перенапругою та мікротравматизацією: (вегетативно-сенсорна поліневропатія верхніх кінцівок; моно- та поліневропатії, компресійні невропатії; поразка серединного нерва; поразка ліктьового нерва; поразка заднього міжкісткового нерва передпліччя (синдром Турнера); компресійно-ішемічні невропатії верхніх кінцівок внаслідок функціонального перенапруги (тунельні синдроми); синдром зап'ясткового каналу; ураження ліктьового нерва в каналі Гійона (дистальний ульнарний тунельний синдром); поразка ліктьового нерва в кубітальному каналі; захворювання периферичної нервової системи на рівні шийного відділу хребта.

3. Раптова смерть спортсменів: (синдром «спортивного серця» при функціональному перенапруженні організму внаслідок інтенсивних фізичних навантажень).

Раптовою смертю у спорті вважають смерть, що настала протягом 1 години, а за деякими джерелами й протягом від 6 до 24 годин, з моменту появи перших симптомів. Її можуть викликати фармакологічні препарати, які використовуються у спорті для досягнення високих результатів, але ведуть до несприятливих наслідків. Їх називають допінговими препаратами. Механізми їхнього негативного впливу на організм не завжди зрозумілі, і причини смерті можуть бути різними. На сьогодні Міжнародний Олімпійський комітет оприлюднив список заборонених препаратів, який містить понад 140 найменувань, крім їх аналогів і замінників, а також методики «кров'яного допінгу». На низку препаратів, таких як кофеїн, прямої заборони немає, проте передбачається обмежений рівень його вмісту в організмі спортсмену. Вважається, що абсолютно нешкідливого препарату не існує, оскільки будь-який з них, особливо стимулюючої спрямованості, потенційно небезпечний і може стати не лише причиною погіршення стану здоров'я спортсмена, а і його смерті [1, 7].

Помічено, що в групі ризику раптової смерті більшість становлять не молоді, а досвідченіші спортсмени, які часто користуються без відома лікаря засобами, що підвищують витривалість організму. Серед таких засобів відзначається переважання фармакологічних препаратів, дія яких спрямована на компенсацію тих чи інших функцій організму спортсмена. Деякі з них можуть бути віднесені до допінгу через їх обтяжливі наслідки для організму.

Потенційно небезпечними для здоров'я спортсмена є вживання стероїдів. Однак через необхідність пройти через процедуру допінгового контролю, спортсмени відшукують все нові і нові препарати, які містять у собі заборонені речовини, а зусилля з контролю за ними не завжди є оперативними [7].

4. Простудні захворювання.

Помічено, що багато спортсменів важко переносять застудні захворювання. Керуючись звичними суб'єктивними відчуттями, вони продовжують тренуватися тоді, коли хвороба вже у розпалі, за відсутності лікарського контролю. На тлі граничної фізичної активності відбувається викид стафілококів у кров, що призводить до ендокардитів. Спортивне навантаження, що знижує

імунітет, сприяє ураженню печінки, тому захворюваність на гепатити у спортсменів вища, ніж у середньому в суспільстві [10].

**Висновки.** Інтенсивні навантаження у спорті вищих досягнень, орієнтовані на отримання рекордних результатів, пред'являють пограничні вимоги до функціональних систем організму людини. Адаптаційні резерви мають певні межі, зумовлені генетичними факторами та особистісними особливостями інфраструктури механізмів керування організмом людини. Значна патогенетична роль у розвитку небезпечних для життя станів у професійному спорті відводиться психоемоційному стресу. Спорт вищих досягнень є джерелом професійних ризиків, що ведуть до порушення працездатності, зниження якості життя, а найчастіше до інвалідності та смерті, що зумовлює необхідність детального індивідуалізованого вивчення причин та патогенезу хвороби та травм спортсменів. На підставі такої індивідуалізації важливим є нормування спортивних навантажень та розробка профілактичних та відновлювальних заходів.

#### Список використаних джерел

1. Власов А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте (причинно-следственные связи, классификация, ответственность). Гомель, 2001. 80 с.
2. Гуськов С. И., Платонов В. Н. Профессиональный спорт. Киев, 2000. 391 с.
3. Калиева Ш. С. Профилактика несчастных случаев в профессиональном спорте. Ташкент, 2013. 134 с.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Москва, 2001. 334 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта. Киев, 2004. 808 с.
6. Скворцов А. А. Причинение вреда жизни и здоровью при занятиях спортом. Проблемы уголовно-правовой квалификации. Минск, 2006. 110 с.
7. Смоленский А.В., Любина Б.Г. Внезапная смерть в спорте: мифы и реальность. Теория и практика физической культуры. Москва, 2002. №10. С. 39–42.
8. Фудин Н.А., Хадарцев А.А. Медико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта высших достижений. *Вестник новых медицинских технологий*. Москва, 2010. № 1. С. 149–150.
9. Brines M.L. The therapeutic potential of erythropoiesis-stimulating agents for tissue protection: a tale of two receptors. *Blood Purif.* 2010. Vol. 29, № 2. P. 86–92.
10. Thiel A., Mayer J., Digel H. Gesundheit und Spitzensport (Здоровье и профессиональный спорт). *Sozialwissenschaftliche Analysen*. Schorndorf: Hofmann, 2010. P. 34.

#### References

1. Vlasov A. (2001). Chrezvuchainue proisshestviy i neschasnye slychai v sporte (prichinno-sledstvennyye sviuzi, klassifikatsiyy, otvetstvennost). [Emergencies and accidents in sports (causal relationships, classification, responsibility)]. Gomel, Belarus. 80.
2. Gyskov S.I., Platonov V.N. (2000). Professionalnyi sport. [Professional sports]. Kyiv, Ukraine, 391.
3. Kalieva Sh. S. (2013). Profilaktika neschasnykh slychaev v professionalnom sporte. [Prevention of accidents in professional sports]. Tashkent, Uzbekistan. 134.
4. Matveev L.P. (2001). Obchshai teoryi sporta i ee prikladnye aspekty. [General theory of sports and its applied aspects]. Moskva, Russia. 334.
5. Platonov V.N. (2004). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obchshay teoryi i eiy prakticheskoe prilozhenie [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications]. Kyiv, Ukraine. 808.
6. Skvorshov A.A. (2006). Prichinenie vreda zhyzyi i zdorobu pri zaniytiy sportom. Problemy ugovovno-pravovoykvalifikatsii. [Causing harm to life and health when playing sports. Problems of criminal law qualification]. Minsk, Belarus. 110.
7. Smolenskiy A.V., Lybina B.G. (2002). Vnezhapnai smert v sporte: mify i realnost. [Sudden death in sports: myths and reality]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kultury – Theory and practice of physical education*, 10, 39-42.
8. Fudin N.A., Hadaptsev A.A. (2010). Mediko-biologicheskoe obespechenie fizicheskoi kultury i sporta vysshyyh dostizhenii. [Medical and biological support of physical culture and sports of the highest achievements]. *Vestnik novykh meditsinskhn tehnologiy – Bulletin of new medical technologies*, 1, 149-150.
9. Brines M.L. (2010). The therapeutic potential of erythropoiesis-stimulating agents for tissue protection: a tale of two receptors. *Blood Purif.* Vol. 29, 2, 86–92.
10. Thiel A., Mayer J., Digel H. Gesundheit und Spitzensport (Здоровье и профессиональный спорт). *Sozialwissenschaftliche Analysen*. Schorndorf: Hofmann, 2010. 34.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).75

УДК 378.147:796.011.3

**Сироватко З. В.**

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту  
Національного технічного університету України  
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ  
ORCID: 0000-0002-5752-9445