

7. Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / уклад.: Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2021. 120 с.

8. Спеціальна фізична підготовка: навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.] ; за заг. ред. В. Чернея, Р.Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОРМ Кандиба Т.П., 2021. 341 с.

Отримано 13.04.2023

УДК 351.74(477)

БОРОВИК М. О.,

кандидат педагогічних наук,

*доцент кафедри тактичної та спеціальної
фізичної підготовки факультету № 3*

Харківського національного університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0003-0943-6735>;

БУРХАЙЛО В. А.,

*викладач кафедри тактичної та спеціальної
фізичної підготовки факультету № 3*

Харківського національного університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0002-4329-9140>;

РЕБЕНДЮК В. В.,

курсант 1 курсу факультету № 3

Харківського національного університету внутрішніх справ

ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗБОРІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ

В статті розглянуті особливості навчально-тренувальних зборів, під час організації спортивно-масової роботи в ЗВО МВС України, встановлені причини травматизму на тренуваннях з прикладних видів спорту (легка атлетика, боротьба самбо, гирьовий спорт), запропонована його профілактика.

Ключові слова: *курсант, навчально-тренувальний збір, військово-прикладні види спорту, травма, перша допомога.*

Актуальність дослідження: Формування та вдосконалення професійно важливих якостей майбутніх офіцерів Національної поліції України є пріоритетним завданням, що вирішується під час організації спортивно-масової роботи в закладах освіти з специфічними умовами навчання МВС України.

Одним із головних напрямів при цьому постає відбір кращих спортсменів для комплектування збірних команд університету з метою участі їх в чемпіонаті ФСТ «Динамо» України серед збірних команд закладів вищої освіти МВС та інших центральних органів виконавчої влади, діяльність яких спрямовує та координує Міністр внутрішніх справ України.

Конкуренція в зазначених змаганнях, вимагає від їх учасників прояву значних фізичних зусиль, та постійного вдосконалення спортивної майстерності. Доречним в цьому контексті постає питання, профілактики травматизму під час організації навчально-тренувальних зборів на секціях з гирьового спорту, боротьби самбо, легкої атлетики.

У вітчизняній та зарубіжній літературі достатньо широко висвітлені проблеми боротьби з різними видами травматизму, в тому числі і спортивного, зазначеному питанню присвячено публікації науковців. Воно також є предметом вивчення курсу «Фізкультурно-спортивні споруди».

Але внаслідок багатьох суб'єктивних та об'єктивних причин розв'язання вказаної проблеми вимагає додаткових досліджень. Саме тому, перш за все, ми вважаємо, що доцільно було б розглянути головні причини виникнення травм, дати визначення поняттям травма, види травм та надати алгоритм їх профілактики.

Мета статті. З'ясувати причини травматизму курсантів ЗВО МВС України під час проведення навчально-тренувальних зборів, окреслити шляхи його профілактики та подолання.

Виклад основного матеріалу. Навчально-тренувальні збори членів збірних команд, як правило організуються перед відповідальними змаганнями та мають на меті допомогти спортсменам в найбільш сприятливих умовах досягти максимальної спортивної форми. На час, визначений для безпосередньої підготовки до змагань, учасники зборів звільняються від навчальних занять, господарчих робіт, усіх видів нарядів і максимально зосереджуються на тренувальному процесі.

Відповідно до наказу Міністерства молоді та спорту України від 09.02.2018 р. № 617 про затвердження Положення про порядок організації і проведення офіційних спортивних змагань і навчально-тренувальних зборів та порядок матеріального забезпечення їх учасників за своїм напрямком навчально-тренувальні збори бувають:

1. Із спеціальної підготовки, де основний обсяг роботи спрямований на спеціально-технічну та тактичну підготовку спортсменів;
2. Із загальної фізичної підготовки, де основний обсяг роботи спрямований на розвиток фізичних якостей з урахуванням специфіки виду спорту;
3. Із поглибленого медичного огляду, основним завданням яких є визначення функціональних та фізичних можливостей спортсмена;
4. Відновлювальні (реабілітаційні), спрямовані на покращення фізичного і психологічного стану спортсменів, відновлення, корекцію та компенсацію фізичних затрат, які вони понесли під час участі у спортивних змаганнях.

Проведене спостереження за організацією навчально-тренувальних зборів із загальної та спеціальної фізичної підготовки в ЗВО МВС України дав нам змогу окреслити характерні види травм під час зазначеного виду діяльності, а саме: садни, рани, подряпини, забиття, розтягнення.

Травматизм – це загальна кількість травм, що повторюються при певних обставинах у однакових груп населення за певний відрізок часу (місяць, рік, квартал).

Спортивний травматизм становить 2-5% від загального травматизму (побутового, вуличного, виробничого). Деякі розбіжності в цифрах пов'язані з тим, що спортивний травматизм залежить, як від травматизму виду спорту, так і від ступеня зайнятості опитуваних людей спортом [5].

Травмою, називають вплив на організм людини зовнішнього фактору, що порушує цілісність тканин, і нормальний перебіг фізіологічних процесів.

Залежно від тяжкості травми розподіляють на:

Важкі травми – це травми, що викликають різко виражені порушення здоров'я і призводять до втрати навчальної та спортивної працездатності понад 30 днів. Потерпілих госпіталізують, або тривалий час лікують у спеціалізованих відділеннях чи амбулаторно;

Травми середньої важкості – це травми з вираженою зміною в організмі, що призвели до навчальної та спортивної непрацездатності строком від 10 до 30 днів. Потерпілі зі спортивними травмами середньої важкості повинні лікуватися у травматологів-ортопедів;

Легкі травми – це травми, які не викликають значних порушень в організмі і втрати загальної та спортивної працездатності.

Науковці виокремлюють, ще один вид травм, а саме мікротравми. Це ушкодження отримані клітинами тканин у результаті одноразового, або багаторазового пошкодження.

Також інколи виділяють дуже легкі травми – без втрати спортивної працездатності. [1]

Зазначений перелік травм, як правило, зумовлений незадовільним станом місць занять і невідповідністю умов їх проведення (несправна, слизька підлога гімнастичних залів, твердий ґрунт відкритих площинних спортивних споруд, наявність сторонніх предметів на місцях занять, неякісне обладнання, невідповідність спортивного одягу, відсутність захисних пристроїв, недостатнє освітлення спортивних залів та майданчиків, опалення (низька / висока температура в спортивних приміщеннях), відсутність вентиляційних засобів (пристрої для провітрювання, погано обладнана проточна й витяжна вентиляція). [6]

Крім загальних організаційно-профілактичних мір забезпечення безпеки на учбово-тренувальних зборах існують міри профілактики спортивного травматизму, властиві тільки даному виду спорту.

Для профілактики травматизму під час проведення тренувань з легкої атлетики необхідно: перед кожним заняттям перевіряти стан кросової траси, при груповому старті слід бігти тільки по своїй доріжці, в спринті відстань для гасіння швидкості атлета повинна бути не менше 8-10 м, перш ніж приступати до оволодіння технікою бігу на короткі дистанції потрібно оволодіти технікою бігу на середні дистанції, раціонально організувати харчування до старту та на дистанції (соки, фрукти, глюкоза, цукор).

Частота середніх та важких травм під час занять боротьбою, за даними різних науковців, коливається в межах 6,4 - 12,0 % від загальної кількості спортивних травм. Порівнюючи частоту травматизму борців із представниками інших видів спорту, було встановлено що під час тренувань з боротьби найчастіше травмується опорно-руховий апарат.

Отриманий результат під час проведення аналізу тренувальної діяльності різних видів єдиноборств, засвідчив факт, що найбільш високий показник спортивних травм виявлено в самбістів – 40,3 %. [2]

Причинами травм у різних видах боротьби (греко-римської, вільної й самбо) є переважно неправильна організація проведення тренувань, а також використання

непомірних за величиною й спрямованістю тренувальних навантажень. У 20 % випадків причинами травм у борців стала відсутність належного страхування та самострахування. Деякі науковці зазначають про наявність легковажного відношення спортсменів до тренувань [4].

З огляду на основні причини травматизму під час навчально-тренувальних зборів з боротьби самбо, заходами по його запобіганню є: поділ учасників тренувань на вікові й вагові категорії; проведення тренувальних сутичок спортсменів з однаковим рівнем спортивної майстерності, здійснення судійства кваліфікованими тренерами, проведенням що кварталного медичного обстеження.

Досягнення високих спортивних результатів у гирьовому спорті, створює умови за яких вірогідність перенапруження опорно-рухового апарату у спортсменів, значно зростає, центральне місце серед травм у гирьовиків, посідають травми хребта.

Основними причинами виникнення травм хребта у гирьовиків є: нераціональна техніка виконання вправ; тренування з великим навантаженням без достатньої загально-фізичної підготовки, надмірне використання фармакологічних засобів для стимуляції м'язової діяльності і швидкого відновлення, значний спортивний стаж (травми виникають як накопичувальний результат багатьох тренувань) [3].

Ключовим профілактичним заходом, в не допущенні травм хребта спортсменів-гирьовиків є систематичне виконання спеціальних вправ, що зміцнюють м'язи спини, плечового пояса і черевного пресу – формують м'язовий корсет. Серед яких гіперекстензія (згинання-розгинання тулуба у положенні лежачи на стегнах обличчям униз, ноги закріплені), підняття прямих ніг у висі на гімнастичній стінці, відведення прямих ніг назад з вихідного положення у висі на шведській стінці (обличчям до стіни), нахили з гирею (24–40 кг.) на спині, вправи на блоковому тренажері (тяга широким, вузьким хватом до грудей (за голову), зведення-розведення рук перед собою [7].

Висновок. Під час участі курсантів у навчально-тренувальних зборах перед відповідальними змаганнями, останнім вдається досягти прояву максимальних результатів, але потрібно пам'ятати, що одним із важливих напрямків фізичної культури та спорту є збереження здоров'я спортсмена. Профілактика травматизму під час тренувань з прикладних видів спорту залежить від низки факторів, що пов'язані між собою, дотримання яких дозволить майбутньому офіцеру поліції якісно виконувати службово-бойові завдання, які постануть перед ним.

Список бібліографічних посилань

1. Биба Л.М., Бабанін О.О. Спортивний травматизм під час занять фізичною підготовкою і його профілактика. Методичний посібник. Закарпатський державний університет кафедра-педагогіки, психології та оздоровчих технологій. Ужгород 2010. – 55 с.
2. Гребік О. (2016). Загальна характеристика травматизму в єдиноборствах. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. С. 122-126.
3. Грибан Г. П. Г82 Профілактика травматизму у гирьовому спорті: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2013. – 40 с.

4. Мардар Г. Запобігання травматизму в процесі підготовки спортсменів / Г. Мардар, І. Ячнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ Вежа ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 79–82.

5. Микитчик О. С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту : навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту, які навчаються за спеціальностями «Фізичне виховання», «Спорт» та «Здоров'я людини» за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Спеціаліст», «Магістр» усіх форм навчання] / О.С. Микитчик. – Дніпропетровськ: "Вета", 2015. – 111 с.

6. Ніфака Я. М. Профілактика травматизму під час проведення занять із фізичної культури та спорту / Я. М. Ніфака // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2013. - № 2. С. 89-93.

7. Ivan M. Okhrimenko, Maksym O. Hrebenuk, Mykola O. Borovyk, Mykola M. Krasnopolskyi, Mykhailo O. Rodionov, Yurii I. Kuzenko, Yevhenii O. Korak. Sport classes as effective means for psychophysical health improvement of representatives of the security and defense sector. Official journal of the Polish Medical Association, Volume LXXIV, ISSUE 5, May 2021. С. 1142-1147

Отримано 23.04.2023



УДК 351.741.(477):614.876

БОРОВИК М. О.,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри тактичної та спеціальної

фізичної підготовки факультету № 3

Харківського національного університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0003-0943-6735>;

КОЛЕСНИКОВ В. В.,

заслужений тренер України, старший викладач кафедри тактичної

та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3

Харківського національного університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0002-9603-3004>;

КІЗЛЕВИЧ В. В.,

курсант 1 курсу факультету № 3

Харківського національного університету внутрішніх справ

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО У ВИПАДКАХ РЕАГУВАННЯ НА ПРОТИПРАВНІ ДІЇ З РАДІОАКТИВНИМИ МАТЕРІАЛАМИ

Наукова робота присвячена пошуку шляхів вдосконалення особистої безпеки поліцейських, під час реагування на правопорушення з радіоактивними матеріалами. В статті розглянутий юридичний склад правопорушень з радіоактивними матеріалами. Встановлені ключові поняття, що охоплює термін радіоактивні матеріали. Визначені