

3. Корженко В. В., Коваленко Н. В. Теорія та історія філософії публічного управління / *Філософія публічного управління* : [кол. монографія] / В. П. Солових та ін. ; наук. ред. В. П. Солових. Київ : НАДУ, 2020. С. 11–52.

4. Корженко В. В. Філософські засади «суспільства інтелекту»: до теорії ноосфери Володимира Вернадського / *Новий Колегіум*. 2017. № 2. С. 4–8. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NovKol\\_2017\\_2\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NovKol_2017_2_4)

## **МЕТОДИ ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ АРМСПОРТОМ**

***Облочинська Ю.С.***

*Науковий керівник – Безкорвайний Д.О., канд. наук з фіз. вих., доцент*

Студентський спорт є сферою діяльності, для якої характерний підвищений травматизм різного роду, що представляють загрозу для здоров'я спортсменів, ефективності їхньої тренувальної і змагальної діяльності. Армспорт на нинішньому рівні його розвитку за характером прояву м'язового зусилля можна віднести до швидко-силового виду спорту. Армспорт – це повноправний і захоплюючий вид спорту з добре розробленою системою тренувань і проведення змагань. Справа в тому, що в армспорті не можна відразу приступати до безпосереднього єдиноборства. Оскільки вже відомо, що без належної готовності м'язового, зв'язково-суглобового апарату, як верхнього плечового, так і нижнього тазового поясів до специфічних навантажень призводить до серйозних травм, які можуть поставити під сумнів подальші заняття армспортом. Удавана простота рухів створює у багатьох ілюзію доступності цього виду спорту. При чому необхідно підкреслити, що частота серцевих скорочень під час змагального поединку досягає 200 ударів за хвилину, а навантаження на ліктьові та плечові суглоби, зв'язки, кістки передпліччя та плеча дуже велика і досягає 150-200 кг. На тазостегновий суглоб і м'язову систему нижніх кінцівок припадає навантаження до 250 кг.

Найчастішими за кількістю випадків йдуть травми скелетних м'язів кінцівок, в даному випадку рук. За нашими даними, найбільша кількість травм в армспорті припадає на травми суглобів (ліктьов – 70 %, променевозап'ясткового суглоба – 20 % і на травми і розриви м'язів – 10 %).

М'язи руки, так чи інакше, відповідають за її стабільну роботу, накопичення мікро розривів в цих м'язах врешті-решт призводить до ослаблення її функцій і падіння спортивних результатів, які спортсмени часто вважають втомою. Все це свідчить про те, що армреслінг вельми травмонебезпечний вид спорту, тому вкрай важлива

профілактика травматизму, що дозволяє зберегти здоров'я спортсменів і позитивно позначитися на іміджі виду спорту.

*Мета роботи* - визначити причини травматизму та розробити методичні прийоми їх профілактики при заняттях армспортом.

*Завдання роботи:*

- проаналізувати і узагальнити науково-методичну інформацію з питання травматизму в армспорті;
- класифікувати причини травматизму в армспорті;
- запропонувати методи профілактики травм під час занять і змагань з армспорту.

В роботі використовувалися наступні *методи дослідження*: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної інформації, аналіз протоколів змагань, тренувальних програм різних спортивних клубів України, анкетування, педагогічне спостереження, аналіз відеоматеріалів, педагогічний експеримент, статистичної обробки результатів дослідження.

У процесі дослідження проаналізовано протоколи 36 змагань з армспорту різного рівня, починаючи від клубних до міжнародних змагань.

*Результати дослідження та їхнє обговорення.* Аналіз спортивної діяльності в армспорті свідчить про те, що розвиток теоретичної бази за останні десятиліття призвело до значного зниження рівня травматизму під час проведення тренувальних занять і змагань з армспорту. Якщо проаналізувати змагання з армспорту починаючи з 1997 по 2004 роки обласного та всеукраїнського рівня, то щорічно спортсмени отримували травми (гвинтовий перлом плечової кістки, відриви сухожилів) під час змагань до 10 випадків на рік (1997 рік - 8 випадків; 1999 - 7; 2000 - 9; 2001 - 5, 2002 - 8; 2003 - 4; 2004 - 5). З 2005 по 2011 роки показники травматизму під час проведення змагань значно знизилися і становили: 2005 рік – 3 випадки; 2006 – 2; 2007 – 2; 2008 – 4; 2009 – 1; 2010 – 2; 2011 – 1.

З 2012 по 2019 роки сучасні методики тренувань дозволили практично виключити отримання спортсменами серйозних травм під час проведення змагань з армрестлінгу. Статистика виглядає наступним чином: 2012 рік - 0; 2013 - 0; 2014 року – 1; 2015 - 0; 2016 – 0; 2017 – 2, 2018 – 0, 2019 – 1. Дуже важливо на початку занять армрестлінгом не допустити помилки, які відкидають спортсмена далеко назад, а в деяких випадках і тягнуть за собою закінчення спортивної кар'єри у зв'язку з хронічним характером отриманої травми.

Відзначимо, що в більшості випадків їх об'єднує те, що травми були отримані на початку спортивної кар'єри. Можна виділити кілька основних причин отримання травм:

1. Прогалини в техніці виконання змагальних рухів спортсмена;
2. Непідготовленість м'язів, сухожилів, суглобів або кісток до ривкових навантажень;
3. Некваліфіковане суддівство, в результаті якого допускається боротьба у травмонебезпечному положенні;
4. Лікарсько-біологічні та психологічні причини травматизму (застосування стимулюючих препаратів).

Основні напрямки профілактики травм армспортменів. Профілактика травм і захворювань спортсменів передбачає роботу з усунення факторів ризику, яким вони піддаються в умовах підготовки та участі у змаганнях. Найтиповішими помилками тренувального процесу спортсменів, що призводять до травм, є наступні:

- недостатня увага до встановлення ефективної нетравмонебезпечної спортивної техніки;
- нерациональне чергування навантажень, коли наступне заняття проходить на тлі вираженого стомлення після попереднього;
- застосування надмірно тривалих навантажень, що призводять до глибокого стомлення;
- надвисока інтенсивність роботи, яка не відповідає рівню адаптації м'язової, кісткової і волокнистої тканин;
- недостатньо ефективна розминка;
- відсутність відновлювальних засобів (масажу, ванни, спеціальної розтирання і 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.

**Висновки.** 1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що армспорт є травмонебезпечним видом спорту через його швидкісно-силової спрямованості. Приступати до безпосереднього єдиноборства без попередньої підготовки для початківців спортсменів і спортсменів після тривалої перерви в заняттях вкрай не рекомендується.

2. Травми, які виникають в армспорті можна класифікувати по наступних причин: 1) прогалини в техніці спортсмена; 2) неготовність суглобів, м'язів, зв'язок або кісток до перенавантаження чи ривків; 3) некваліфіковане суддівство, в результаті якого допускається боротьба в травмонебезпечних положенні; 4) медико-біологічні та психологічні причини травматизму.

3. Основні напрямки профілактики травм: особлива увага до встановлення ефективної нетравмонебезпечної техніки боротьби; раціональне чергування навантажень; контроль над інтенсивністю роботи і втому; ефективна розминка; застосування відновних засобів (масаж, ванни, спеціальні розтирання і ін.) між стартами та окремими тренувальними заняттями з великими навантаженнями; контроль за якістю спортивних споруд, місць занять, інвентарю, взуття, одягу, питним режимом, харчуванням, застосуванням фармакологічних засобів.

## **ВИКОРИСТАННЯ СТАТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ АРМСПОРТОМ**

*Корсунов В.А.*

*Науковий керівник – Безкоровайний Д.О., канд. наук з фіз. вих., доцент*

Сучасний армспорт має силовий характер, тому найбільше прикладне значення у цьому виді спорту має сила. В зв'язку з цим пошук найбільш ефективного співвідношення різних засобів та методів тренування рукоборців набуває особливу актуальність.

Відомо, що будь-яка рухова активність людини пов'язана з природним проявом різних м'язових зусиль динамічного й статичного характеру. Водночас науковці здебільшого одностайно збігаються на думці про те, що за допомогою низки вправ і методики дозованих обтяжень вдається ефективніше розвивати силові та швидкісно-силові здібності осіб молодого віку. Окремі наукові дані дають підстави говорити про те, що за умови правильного поєднання динамічних і статичних напруг можна одержати більш виражені результати у прирості сили в армспортсменів. Отже, постає потреба в розробленні спеціальних систем фізичних вправ, спрямованих на природні процеси фізичного вдосконалення та розвитку організму молодого покоління. Пропонується методика силової підготовки армспортсменів, що ґрунтується на широкому застосуванні статичних вправ для розвитку статичної сили.

*Мета дослідження* – визначення впливу статичних вправ на показники статичної силової витривалості під час тренувань армспортсменів.

*Матеріал і методи досліджень.* Теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. У дослідженні прийняло участь 30 спортсменів 17–21 років по 15 в контрольній і експериментальній групах.