

for 2018-2023]. rm.coe.int. Retrieved from <https://rm.coe.int/prems-041318-gbr-gender-equality-strategy-2023-ukr-new2/16808b35a4> [in Ukrainian].

11. Khmiliar, O.F. (2017). Psykhomotorni rozvytok osobystosti ofitsera. *Materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii 29–30 lystopada 2017 roku*. Natsionalnyi universytet oborony Ukrainy imeni Ivana Cherniakhovskoho; za zah. red. V. I. Svystun, O. V. Petrachkova. K.: NUOU, S. 344–346 [in Ukrainian].

12. Tymbaliuk, Zh.O. (2003). Vplyv osnovnykh vlastyvostei nervovoi systemy na rozvytok taktychnoho myslennia yunykh basketbolistok: dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia: 24.00.01. Kharkivskiy derzh. pedahohichniy un-t im. H. S. Skovorody. Kh. 207 s. [in Ukrainian].

13. Yareshchenko, O.A. (2007). Osoblyvosti vplyvu psykhomotornykh zdibnostei kursantiv na spetsialnu fizychnu pidhotovlenist. *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovan-nia i sportu: naukova monohrafiia za red. Prof. Yer-makova S.S.* Kharkiv: KhDADM (KhKhPI). № 12. S. 161-163 [in Ukrainian].

14. DCAF, OBSIe/BDIPL, OON Zhinky (2019). «Upravlinnia sektorom bezpeky, reforma sektoru bezpeky ta genderni pytannia». Zbirnyk informatsiino-metodychnykh materialiv «Genderni pytannia u sektori bezpeky». Zheneva: DCAF, OBSIe/BDIPL, OON Zhinky. ISBN 92-9222-474-3 [in Ukrainian].

15. Anisimov Dmytro, Petrushin Dmytro, Boguslavsky Victor. Improvement of physical training of first-year cadets of Dnipropetrovsk State University Of Internal Affairs. *Scientific space in the conditions of global transformations of the modern world: Scientific monograph*. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2022. 128 p. [in English].

16. Sheviakov Oleksii, Burlakova Iryna, Krasiinshikov Oleksandr (2021). Technologies improving the system of training athletes. *Scientific journal «Philosophy, Economist and Law Review»*. 1 (2), p. 38-47. [in English].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).08
УДК: 796.077.5:616-001

Безпалова Н.М.
Кандидат біологічних наук, доцент
Західноукраїнський національний університет
Давибида Н.О.
Кандидат біологічних наук, доцент
Тернопільський національний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського
Чорненський А.І.
Старший викладач
Західноукраїнський національний університет
Дударь І.М.
Магістр 1 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Західноукраїнський національний університет

ПРИЧИНИ ТА ВИДИ ТРАВМ НА ЗАНЯТТЯХ БАСКЕТБОЛОМ

Завдяки проведеному аналізу досліджень вітчизняних науковців можна визначити види травм на тренувальних заняттях з баскетболу, систему ефективних засобів профілактики травматизму та виокремити нові тенденції вдосконалення технології управління навчально-тренувальним процесом спортсменів, а також дозволяє охарактеризувати травми на різних етапах підготовки. У статті надається класифікація причин виникнення спортивних травм. Наводяться недоліки та помилки у методиці проведення занять з фізичної культури та спорту. Спортивні травми з цієї причини складають більше половини всіх травм і частіше спостерігаються у спортивних іграх. Особливу увагу автори приділяють несприятливим систематичним застосуванням у тренуваннях інтенсивних навантажень максимальної потужності. Сучасний баскетбол висуває високі вимоги як до фізичного стану спортсмена, правильного лікування травм, так і до правильно підібраних реабілітаційних заходів.

Ключові слова: спортивні травми, баскетбол, фізична культура, спорт, навантаження.

Bezpalova N., Davybyda N., Chornenky A., Dudar I. Causes and types of injuries during basketball lessons. Thanks to the analysis of research conducted by domestic scientists, it is possible to determine the types of injuries during basketball training sessions, the system of effective means of injury prevention, and to single out new trends in the improvement of the technology of managing the educational and training process of athletes, and also allows to characterize injuries at various stages of training. The article provides a classification of the causes of sports injuries. Shortcomings and errors in the methodology of conducting classes in physical culture and sports are cited. Sports injuries for this reason account for more than half of all injuries and are more common in sports games. The authors pay special attention to the unfavorable systematic use of intensive maximum power loads in training. Modern basketball makes high demands on the athlete's physical condition, proper treatment of injuries, and properly selected rehabilitation measures.

Keywords: sports injuries, basketball, physical culture, sports, stress.

Постановка проблеми та аналіз літературних джерел. Вивчення сучасної медико-біологічної літератури свідчить, що останніми роками здійснено низку наукових досліджень щодо впливу фізичних навантажень на організм

спортсмена (Коритко З., Філімонов В.) Намітилися нові тенденції вдосконалення технології управління навчально-тренувальним процесом (Пасічник В.) та профілактики травматизму (Будзин В., Л. Я.-Г. Шахліна), що ґрунтуються на посиленні значимості загальної фізичної підготовленості спортсменів. Сучасний баскетбол висуває високі вимоги не тільки до фізичного стану спортсмена, а й до правильного лікування травм, застосування реабілітаційних заходів для подальшого повернення гравця в спортивне середовище (М. Гриньків). У спортивній медицині є велика кількість робіт, у яких дається аналіз спортивного травматизму та причин виникнення травм (Шилов Д.В.).

Мета роботи – проаналізувати види, особливості травм та умови їх виникнення у баскетболі на різних етапах підготовки.

Методи дослідження. В дослідженні використані теоретичні методи: аналіз, синтез, індукція, дедукція, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Динамічні навантаження, які відчуває баскетболіст у процесі змагальної діяльності, мають руйнівний характер. Постійні стрибки, боротьба за м'яч під щитом, ігрові зіткнення перевіряють на міцність суглоби, м'язи та зв'язки баскетболіста [2, 5]. І якщо якась фізіологічна ланка тіла баскетболіста не пристосована до такого навантаження, трапляються дуже важкі травми: розрив меніска або ахілового сухожилля; розтягування пахових м'язів; пошкодження гомілковостопного, колінного та кульшового суглобів; розриви зв'язок та м'язів інших ланок тіла. Такі травми надовго виводять баскетболістів із ладу. Багатомісячне лікування негативно позначається на ігровій практиці спортсмена, а в деяких випадках баскетболіст змушений у розквіті сил залишити спорт через тяжку травму.

В даний час підготовка юних баскетболістів не вирізняється особливою оригінальністю, що впливає на однобічність підготовки в цілому. Баскетбол – контактна, спортивна гра. За ймовірністю отримання спортивної травми входить до десятки небезпечних видів спорту. Поступається тільки східним єдиноборствам, боксу, гірським лижам, мотоперегонам. Найчастіші види травм – ушкодження пальців. Це переломи, вивихи.

Пошкодженням, або травмою, називають вплив на організм людини зовнішнього фактора (механічного, фізичного, хімічного, радіоактивного, рентгенівських променів, електрики та ін), що порушує будову та цілісність тканин, та нормальний перебіг фізіологічних процесів [7].

Залежно від характеру травмованої тканини розрізняють шкірні (забиті місця, рани), підшкірні (розриви зв'язок, переломи кісток тощо) та порожнинні (забиті місця крововиливи, поранення грудей, живота, суглобів) ушкодження.

Ушкодження поділяються на прямі та непрямі, залежно від точки застосування сили. Вони можуть бути одиночними (наприклад, поперечний перелом стегнової кістки), множинними (множинний перелом ребер), поєднаними (перелом кісток тазу з розривом сечового міхура) та комбінованими (перелом стегна та відмороження стопи, тощо).

Дія механічного фактора, що викликає ушкодження, проявляється у вигляді стиснення, розтягування, розриву, скручування або протиудару, внаслідок якого травмується ділянка тканини, протилежна до місця застосування сили. Травми бувають відкриті, з порушенням цілісності м'яких тканин, і закриті, коли зміна тканин та органів відбувається при непошкодженій шкірі та слизовій оболонці. Успішна боротьба зі спортивними травмами можлива лише за знання причин їх виникнення [4].

Видається доцільною наступна класифікація причин виникнення спортивних травм:

- 1) недоліки та помилки у методиці проведення занять;
- 2) недоліки організації занять та змагань;
- 3) недоліки у матеріально-технічному забезпеченні занять та змагань;
- 4) несприятливі метеорологічні та санітарні умови при проведенні тренувань та змагань;
- 5) порушення вимог лікарського контролю;
- 6) недисциплінованість спортсменів.

Недоліки та помилки у методиці проведення занять з фізичної культури та спорту. Травми цієї групи зумовлені головним чином тим, що деякі тренери під час навчання спортсменів не завжди виконують важливі принципи тренувань: регулярність занять, поступовість фізичного навантаження, послідовність у оволодінні руховими навичками та індивідуалізацію тренувань. Причиною травм може бути використання при заняттях зі спортсменами низьких розрядів, при тренуванні юнаків, підлітків засобів та методів тренування, які застосовуються зі спортсменами високих розрядів. Травми можуть бути пов'язані з недостатньою технічною підготовленістю спортсмена, особливо це проявляється в технічно складних видах спорту, таких як гімнастика, фехтування, акробатика, спортивні ігри, стрибки у воду, стрибки на лижах з трампліну та ін. [1].

Травми при недоліках в організації занять та змагань в різні роки становлять від 5 до 10% всіх спортивних травм. Порушення інструкцій та положень щодо проведення тренувальних занять, а також правил безпеки, неправильне складання програм змагань, порушення правил їх проведення нерідко є причиною травм.

Недоліки у матеріально-технічному забезпеченні занять та змагань. Займають від 10 до 25% всіх спортивних травм. Існують певні нормативи матеріально-технічного забезпечення обладнання місць занять. Виникненню травм може сприяти невідповідність спортивного костюма, взуття особливостям цього виду спорту та метеорологічним умовам занять.

Несприятливі метеорологічні та санітарні умови під час проведення тренувань та змагань займають від 2 до 6% усіх спортивних травм.

Проведення призначених змагань незалежно від несприятливих метеорологічних умов, що виникли, ускладнює дії спортсменів (стрітбол), у зв'язку з чим збільшується можливість виникнення травм. Незадовільний санітарний стан спортивних споруд (майданчика), недотримання гігієнічних норм температури та вологості повітря у спортивних залах, неповноцінна вентиляція у закритих спортивних спорудах, недостатня освітленість при заняттях та змаганнях на відкритих та закритих спорудах, сліпучі промені сонця при заняттях на відкритих майданчиках у сонячний день можуть стати причинами, що викликають травми. Відомі випадки виникнення травм через недостатню акліматизацію спортсменів до

гірських умов.

Порушення вимог лікарського контролю. Пов'язані із цим травми становлять від 4 до 6% усіх спортивних травм. Причинами травм можуть бути допуск осіб, які не пройшли лікарського огляду, до спортивних занять та змагань: продовження тренувань спортсменами, які мають відхилення у стані здоров'я, незважаючи на рекомендацію лікаря провести курс лікування (у них швидше виникає втома та настає розлад координації рухів); ігнорування тренером вказівок лікаря про обмеження для спортсмена тренувального навантаження; велике навантаження для спортсмена без урахування стану його здоров'я та підготовленості [3].

Недисциплінованість спортсмена. Травми, причиною яких є порушення спортсменами встановлених у кожному виді спорту правил та прояв грубості, становлять від 4 до 6% спортивних травм. Аналіз показує, що у переважній більшості випадків це спостерігається при невисокому рівні володіння технікою (деякі спортсмени прагнуть відшкодувати недостатню технічну підготовленість застосуванням сили та грубих, недозволених прийомів, отримуючи фоли), за умови недостатньої вимогливості суддів на змаганнях, відсутності належної виховної роботи тренерів.

Іноді травми у спортсменів виникають внаслідок недостатньої уважності, нечіткого виконання вказівок тренера, поспішності у виконанні прийому тощо. Істотну роль у виникненні травм відіграє порушення режиму спортсменами (прийом їжі безпосередньо перед змаганнями, прихід на тренування у стомленому стані та ін.). Спортивному лікарю важливо враховувати їх у своїй практичній діяльності. До цих факторів належать:

1) стану втоми, перевтоми та перетренованості. Вони спричиняють розлад координації, зниження уваги захисних реакцій організму. У м'язах відбувається накопичення продуктів розпаду, що негативно відбивається на силі їхнього скорочення, розтяжності, розслаблення;

2) наявність в організмі спортсмена хронічних осередків інфекції;

3) індивідуальні особливості організму спортсмена (несприятливі реакції організму на фізичні навантаження, нейроендокринні реакції, нездатність до складних координованих вправ, схильність до спазмів судин та м'язів, зайва передстартова лихоманка);

4) перерви у заняттях спортом (відрадження, хвороба та ін.), що веде до зниження функціональних можливостей організму та його фізичних якостей [6].

Висновки. Фізична культура та спорт стали невід'ємною частиною життя сучасного суспільства. З кожним роком все більше людей приходять на стадіони, спортивні майданчики, включаються до активних занять фізичними вправами. У зв'язку з цим набувають важливого значення медичний контроль стану здоров'я спортсменів та профілактика травматизму. У спорті (особливо якщо врахувати зростаючі, навантаження та інтенсивність виконання вправ) досить великий ризик отримання травм. Саме тому одним із основних напрямків у роботі тренерів, організаторів масової фізичної культури є турбота про те, щоб цей ризик був якомога меншим. При грі в баскетбол найчастіше відбуваються ушкодження зв'язкового апарату гомілковостопного та колінного суглобів (внаслідок різких поворотів тулуба при нерухомому положенні ноги або через невіддалі приземлення після стрибків), а також травми пальців кисті внаслідок удару об м'яч або удару супротивника. Можуть бути і забиті місця при падінні. Щоб уникнути пошкоджень, треба опанувати майстерність, правильно проводити розминку перед заняттям чи змаганням. Має значення і якісна екіпіровка гравця. Робота тренера полягає в правильній побудові тренувальних занять, підборі засобів і методів, дозуванні фізичних навантажень.

Перспективи подальших досліджень. Підбір основних засобів профілактики травматизму.

Література

1. Будзин В. Основи медичних знань : навч. посіб. / Віра Будзин, Оксана Гузій. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 148 с.
2. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб. / Зоряна Коритко. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 223 с.
3. Л. Я.-Г. Шахліна Спортивна медицина. Підручник для студ. закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту. Вид. Олімпійська література, 2019, 424с.
4. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії («Нормальна анатомія» та «Нормальна фізіологія») : навч. посіб. / М. Гриньків, Т. Куцериб, С. Крась, С. Маєвська, Ф. Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.
5. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
6. Фізіологія людини: Підручник для студ. мед. закладів фахової передвищої освіти. 4-те вид. В.І. Філімонов. – 2021. – 488с.
7. Шилов Д.В. Спортивна травматологія – К.: Медицина та фізкультура, 1986. – 788 с.

Reference

1. Budzyn V. Osnovy medychnykh znan : navch. posib. / Vira Budzyn, Oksana Huzii. – Lviv : LDUFK, 2018. – 148 p.
2. Korytko Z. Medyko-biologichni osnovy rukhovoi aktyvnosti : navch. posib. / Zoriana Korytko. – Lviv : LDUFK im. Ivana Boberskoho, 2020. – 223 p
3. L. YA.-H. Shakhlina Sportyvna medytsyna. Pidruchnyk dlia stud. zakl. vyshchoi osvity fiz. vykhovannia i sportu. Vyd. Olympyskaia lyteratura, 2019, 424 p.
4. Medyko-biologichni osnovy fizychnoi terapii, erhoterapii : navch. posib. / M. Hrynkiiv, T. Kutseryb, S. Kras, S. Maievaska, F. Muzyka. – Lviv : LDUFK, 2019. – 146 p.
5. Pasichnyk V. Teoriia i metodyka vykladannia basketbolu : navch. posib. / Viktoriia Pasichnyk. – L. : LDUFK, 2015. – 78 p.

6. Fiziolohiia liudyny: Pidruchnyk dlia stud. med. zakladiv fakhovoi peredvysshchoi osvity. 4-te vyd. V.I. Filimonov. – 2021. – 488 p.
7. Shylov D.V. Sportyvna travmatolohiia – K.: Medytsyna ta fizykultura, 1986. – 788 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).09
УДК 796:379.8

Бишевец Н.Г.
доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій; к.пед.н.; Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Лазаківич Ю.І.
доцент кафедри фізичного виховання; к.н.фіз.вих.;
Київський національний економічний університет ім. Вадима Гетьмана

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Здобувачі закладів вищої освіти в останні роки перебувають під посиленою дією стресогенних чинників. Тому важливим напрямком досліджень є оцінка рівня стресу в студентів закладів вищої освіти й визначення ефективності рухової активності як засобу у боротьбі зі стресом. У дослідженні прийняло участь 610 здобувачів вищої освіти з різних регіонів України. Встановлено, що в умовах бойових дій на території країни лише в 12,5% студентів ЗВО не зафіксовано ознак стресу, 62,8% з них із помірним та вираженим рівнем стресу потребують корекційних заходів із використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, спрямованих на адаптацію до стресогенних впливів та подолання стресу, а 24,7% необхідна допомога психологів. З'ясувалося, що в студентів статистично значуще ($p < 0,05$) переважають фізіологічні ознаки стресу порівняно із інтелектуальними, поведінковими й емоційними ознаками. Доведено статистично значущий ($p < 0,05$) кореляційний зв'язок між заняттями здобувачами вищої освіти оздоровчо-рекреаційною руховою активністю й рівнем прояву в них стресу.

Ключові слова. Студенти, стрес, стан, рівень, оздоровчо-рекреаційна рухова активність.

Byshevets N., Lazakovych Yu. Motor activity of students of higher educational institutions as a means of overcoming stress. In recent years, applicants for higher education have been under increased stress factors. It is known that health-improving and recreational motor activity classes contribute to overcoming stress among students of higher educational institutions. This situation exacerbates the issues of purposeful use of means of health-improving and recreational motor activity in the student environment as a means of dealing with stress and requires determining the influence of physical activity on the level of stress among students. The purpose of the study was to determine the effectiveness of the use of means of health-improving and recreational physical activity to overcome the stress of Ukrainian applicants for higher education in the conditions of armed confrontation in the country. The second wave of the study, which lasted from October 13 to December 30, 2022, involved 610 higher education applicants from different regions of Ukraine. It has been established that a significant part of applicants for higher education for the period of the survey was under the increased influence of stress factors, which was aggravated by a decrease in their motor activity. It turned out that physiological signs of stress predominate in students statistically significantly ($p < 0.05$) compared to intellectual, behavioral and emotional signs. It was found that only 12.5% of students of the ZVO did not have signs of stress, 62.8% of them with moderate and severe stress levels need corrective measures using the means of health-improving and recreational motor activity aimed at adapting to stressful effects and overcoming stress, and 24.7% need the help of psychologists. The findings suggest that stress is rampant among higher education applicants. It was confirmed that the manifestation of stress in female students is statistically significant ($p < 0.05$) more intense than in male students. It has been proven that there is a statistically significant ($p < 0.05$) correlation between the occupations of applicants for higher education by health-improving and recreational physical activity and the need for measures to counteract stress. However, now students of higher educational institutions do not fully use the potential of means of health-improving and recreational motor activity, which indicates the need for their purposeful use to prevent and correct stress-associated conditions of higher education applicants.

Key words. students, stress, camp, riven, health-improving and recreational outdoor activity.

Вступ. Здобуття вищої освіти розглядається вченими як один із найбільш напружених видів діяльності [12], що супроводжується значним навчальним навантаженням та емоційними переживаннями. Відтак наряду із ускладненням змісту навчальних дисциплін та зростанням інтенсивності навчальної діяльності у студентів закладів вищої освіти (ЗВО) фіксують зниження загальної здатності функціональних систем організму протистояти стресовим чинникам. При цьому на тлі переходу до дистанційних форм навчання, спричиненого карантинними обмеженнями внаслідок пандемії COVID-19, науковці констатували посилення рівня стресу в здобувачів вищої освіти [5, 14]. Зокрема, за даними літератури частота виявлення депресії в умовах дистанційного навчання становила 43,77%, а симптомів тривоги – 20,60% [14]. Такі негативні реакції вчені пояснювали в тому числі й обмеженням їх рухової активності [1, 5].

Ще більшого психологічного стресу вітчизняні студенти зазнали від початку збройного конфлікту на Україні [4, 8, 9]. Слід звернути увагу, що на територіях, де відбуваються активні бойові дії, заняття ОРПА стали неможливими взагалі. А нашарування кризових явищ, постійне підвищення градусу конфлікту наряду із обмеженням ОРПА посилює ризик порушення здоров'я студентів ЗВО, поширення стрес-асоційованих розладів їхнього стану [3, 8]. Згідно даних науково-