

тів ВНЗ засобами інноваційних технологій *Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи*: матеріали VII Міжн. наук.-практ. конф. Київ: Видав. НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. Вип. 7 (33). Т. 1 (А-М). С. 221-225.

2. Недорубко С.А., Очередыко Л.В. Використання інноваційних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів. *Загальна педагогіка та історія педагогіки. Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 11. Т. 2. С. 19-22.

3. Осіпова І.В., Пастернацький В.В., Бандура В.А. Сучасні підходи до модернізації фізичного виховання на основі впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій (фітнес). *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Т. 1. № 72. С. 68-72.

4. Соверда І.Ю. Застосування елементів йоги на заняттях з навчальної дисципліни «фізичне виховання» зі студентською молоддю. *Слоб. наук.-спорт. вісник*. 2013. № 5. С. 248–250.

5. Чекарьова Н.Г., Черкасов І.С. Використання інноваційних технологій фізичного виховання у ВНЗ. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2017. Вип. 1. С. 121-124.

6. Інноваційні технології на уроках фізичної культури: веб-сайт. URL: <https://multiurok.ru/files/innovatsiini-tiekhnologhiyi-na-urokakh-fizichnoyi-.html> (дата звернення: 06.02.2022).

7. Тимошенко В.В. Впровадження інноваційних технологій навчання як важливий фактор модернізації процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. URL: <https://naurok.com.ua> (дата звернення: 07.02.2022).

References

1. Demekha S.O., Servetnyk A.V., Gaevy Y.E. (2013). Udoskonalennia zaniat z fizychnoho vykhovannia studentiv VNZ zasobamy innovatsiinykh tekhnolohii. Proceedings of the Realizatsiia zdorovoho sposobu zhytti – suchasni pidkhody. *Scientific journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 7(33), 221-225. [in Ukrainian].

2. Nedorubko S.A., Ocheredko L.V. (2019). Vykorystannia innovatsiinykh tekhnolohii navchannia v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv [The use of innovative learning technologies in the system of physical education of students]. *Zahalna pedahohika ta istoriia pedahohiky. Innovatsiina pedahohika*, vol. 11, no. 2, 19-22.

3. Osipova I.V., Pasternatsky V.V., Bandura V.A. (2020). Suchasni pidkhody do modernizatsii fizychnoho vykhovannia na osnovi vprovadzhennia innovatsiinykh fizkulturno-ozdorovchikh tekhnolohii (fitnes) [Modern approaches to the modernization of physical education based on the introduction of innovative physical culture and health technologies (fitness)]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*, vol 1. no. 72, 68-72.

4. Soverda I.Y. (2013). Zastosuvannia elementiv yohy na zaniattiakh z navchalnoi dystsypliny "fizyчне vykhovannia" zi studentskoii moloddiu [The use of elements of yoga in classes on the subject "physical education" with students]. *Slob. nauk.-sport. Visnyk*, 5, 248–250.

5. Chekmareva N.G., Cherkasov I.S. (2017). Vykorystannia innovatsiinykh tekhnolohii fizychnoho vykhovannia u VNZ [The use of innovative technologies of physical education in higher education]. *Naukovo-metodychni osnovy vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii v haluzi fizychnoi kultury ta sportu*, 1, 121-124.

6. Innovatsiini tekhnolohii na urokakh fizychnoi kultury [Innovative technologies in physical education lessons]. URL: <https://multiurok.ru/files/innovatsiini-tiekhnologhiyi-na-urokakh-fizichnoyi-.html> (accessed 6 february 2022).

7. Tymoshenko V.V. Vprovadzhennia innovatsiinykh tekhnolohii navchannia yak vazhlyvyi faktor modernizatsii protsesu fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv [Introduction of innovative learning technologies as an important factor in modernizing the process of physical education of students of higher educational institutions]. URL: <https://naurok.com.ua>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).100

УДК 7.09:378.6

Чернявський О.А.

кандидат педагогічних наук,

начальник кафедри соціально-гуманітарних та фундаментальних дисциплін Інституту Військово-Морських Сил Національного університету «Одеська морська академія», м. Одеса

ORCID: 0000-0002-9647-2066

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ФАХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Підготовка військових моряків в умовах прийнятих державних стандартів в умовах перманентних змін, які відбуваються в суспільно-економічному та військово-політичному просторі України, передбачає постійне оновлення відповідних освітніх програм. І це оновлення має відбуватись шляхом забезпечення формування інтегральної фахової компетентності через зміну змістового наповнення навчальних дисциплін (їх змістових модулів) в контексті оновлення

державних вимог (МОУ, ЗСУ, ГШ ЗСУ та ін.) до підготовки військових фахівців; технічного (матеріально-технічного) забезпечення освітньо-професійного середовища з урахуванням світових змін і надбань; програм-симуляторів та тренінгово-тренажерних програм підготовки військовослужбовців; змінних інтеграційних або розмежувальних процесів. Зокрема, у 2022 році в рамках оновлення системи фізичної підготовки у військових частинах (підрозділах) Військово-Морських Сил Збройних Сил України дорученням на виконання оперативного завдання було постановка мети – перепрацювання та введення в дію 2-го видання військової керівної деталізованої публікації – Настанова з фізичної підготовки для військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України. **Методологічну основу** дослідження становить комплекс підходів (задачний, діяльнісний, результатний), принципів (наочності, зв'язку теорії з практикою, активності), загальнотеоретичних та емпіричних методів. **Мету** статті визначаємо як окреслення особливостей фізичної підготовки майбутніх офіцерів ВМС ЗСУ як складову інтегральної фахової компетентності в контексті останніх унормовуючих змін. Найголовніше – оновлюючи змістовий контент, не втратити досягнення у напрямі загальної та спеціальної підготовки військовослужбовців і майбутніх військовослужбовців, які вже напрацьовані й відпрацьовані, зокрема й у Військово-Морських Силах.

Ключові слова: військовослужбовці, майбутні військові моряки, ЗСУ, ВМС, загальна і спеціальна фізична підготовка, компетентності

Cherniavskiy O.A. Physical training in the system of formation of professional competence of future officers of the Naval Forces of the Armed Forces of Ukraine. Training of military sailors in the conditions of the accepted state standards and permanent changes which occur in social and economic and military-political space of Ukraine, provides constant updating of the corresponding educational programs. And this renewal should take place by ensuring the formation of integrated professional competence through changes in the content of academic disciplines (their content modules) in the context of updating state requirements (MOU, ZSU, GS ZSU, etc.) to train military specialists; technical (material and technical) provision of educational and professional environment taking into account world changes and achievements; simulator programs and training programs for servicemen; variable integration or delimitation processes. In particular, in 2022, as part of the renewal of the system of physical training in military units (subdivisions) of the Naval Forces of the Armed Forces of Ukraine the task was to set a goal – to revise and to implement the 2nd edition of the military leadership detailed publication – Guidelines for physical training for military units (subdivisions) of the Naval Forces of the Armed Forces of Ukraine. **The methodological basis** of the research is a set of approaches (task, activity, result), principles (clearness, connection of theory with practice, activity), general theoretical and empirical methods. **The aim** of the article is defined as outlining the features of physical training of future officers of the Armed Forces of the Ukrainian Navy as a component of integrated professional competence in the context of the latest regulatory changes. By updating the content the most important thing is not to lose the achievements in the direction of general and special training of servicemen and future servicemen, which have already been developed and worked out, including in the Naval Forces.

Keywords: servicemen, future military sailors, Armed Forces of Ukraine, Naval Forces, general and special physical training, competencies.

Постановка проблеми. Підготовка військових моряків в умовах прийнятих державних стандартів в умовах перманентних змін, які відбуваються в суспільно-економічному та військово-політичному просторі України, передбачає постійне оновлення відповідних освітніх програм. І це оновлення має відбуватись шляхом забезпечення формування інтегральної фахової компетентності через зміну змістового наповнення навчальних дисциплін (їх змістових модулів) в контексті оновлення державних вимог (МОУ, ЗСУ, ГШ ЗСУ та ін.) до підготовки військових фахівців; технічного (матеріально-технічного) забезпечення освітньо-професійного середовища з урахуванням світових змін і надбань; програм-симуляторів та тренінгово-тренажерних програм підготовки військовослужбовців; змінних інтеграційних або розмежувальних процесів. Зокрема, у 2022 році в рамках оновлення системи фізичної підготовки у військових частинах (підрозділах) Військово-Морських Сил Збройних Сил України дорученням на виконання оперативного завдання було постановка мети – перепрацювання та введення в дію 2-го видання військової керівної деталізованої публікації – Настанова з фізичної підготовки для військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання підготовки військових моряків є предметом досліджень В. Ворони, В. Попад'яна, І. Попроцького, Н. Терент'євої, Р. Шевченка. Окремі питання історичного та компаративного характеру підготовки морських фахівців досліджували А. Ляшкевич, Я. Нагребельний, І. Рябуха та ін.

Методологічну основу дослідження становить комплекс підходів (задачний, діяльнісний, результатний), принципів (наочності, зв'язку теорії з практикою, активності), загальнотеоретичних та емпіричних методів.

Мету статті визначаємо як окреслення особливостей фізичної підготовки майбутніх офіцерів ВМС ЗСУ як складову інтегральної фахової компетентності в контексті останніх унормовуючих змін.

Виклад основних результатів дослідження. Відзначимо, що оновлення змістової компоненти Настанови з фізичної підготовки для військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України здійснюється фахівцями Інституту ВМС НУ ОМА і передбачає «...запровадження системного підходу для проведення фізичної підготовки у військових частинах (підрозділах) Військово-Морських Сил Збройних Сил України, приведення керівництв з фізичної підготовки у відповідність до кращої практики передового досвіду стандартів НАТО, досягнення спільних пріоритетів країн Альянсу та Військово-Морських Сил Збройних Сил України щодо нарощування оперативних спроможностей» [1]. Найголовніше – оновлюючи змістових контент, не втратити досягнення у напрямі загальної та спеціальної підготовки військовослужбовців і майбутніх військовослужбовців, які вже напрацьовані й відпрацьовані, зокрема й у Військово-Морських Силах.

Настанову з фізичної підготовки Військово-Морських Сил Збройних Сил України (2020 рік) розроблено робочою групою офіцерів командування підготовки Командування Військово-Морських Сил Збройних Сил України та Інституту ВМС Національного університету “Одеська морська академія” під загальним керівництвом командувача Військово-Морських Сил Збройних Сил України [3]. У ній, зокрема, наголосимо, що «фізична підготовка у ВМС ЗС України є одним із основних предметів бойової підготовки, важливим і невід’ємним елементом бойової готовності військовослужбовців до виконання навчально-бойових завдань за призначенням. Вона організовується та проводиться з урахуванням особливостей військово-професійної діяльності військовослужбовців» [3].

Залежно від вимог військово-професійної діяльності до рівня їх фізичної підготовки для організації навчального процесу, перевірки та оцінки з практичної фізичної підготовки всі військовослужбовці поділяються на категорії та вікові групи. «До першої категорії належать військовослужбовці: розвідувальних військових частин і підрозділів, морської піхоти, підрозділів спеціального призначення ВМС ЗС України; курсанти ВВНЗ, які готують фахівців для цих військових частин і підрозділів. До другої категорії належать військовослужбовці: військових частин і підрозділів ВМС ЗС України, крім тих, які відносяться до першої категорії; командири навчальних підрозділів курсантів, студентів, слухачів, ліцеїстів ВВНЗ, ВНПЗВО та ВЛ; слухачі ВВНЗ, ВНП ЗВО тактичного рівня. До третьої категорії належать військовослужбовці: органів військового управління, закладів, установ, організацій ВМС ЗС України; військових частин і підрозділів забезпечення, обслуговування та ремонту ВМС ЗС України; підрозділів забезпечення освітнього процесу ВВНЗ, ВНП ЗВО, ВЛ; наукового складу науково-дослідних установ» [3].

У контексті професійної підготовки майбутніх офіцерів ВМС ЗСУ цільовою аудиторією є курсанти закладів вищої освіти – перша і друга категорія.

Зазначимо, що з метою впровадження нових положень та адаптації освітнього процесу підготовки військових фахівців до виконання професійних завдань щорічно оновлюються освітньо-професійні програми підготовки військових моряків – майбутніх офіцерів тактичного рівня (програми підготовки бакалаврів). Зокрема програми 2020 року орієнтовані на прикладне здобуття академічних і професійних знань, навичок і компетентностей в галузі Воєнної науки, національна безпека, безпека державного кордону, що ведуть до присвоєння першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Акцентовано увагу на формуванні знань, умінь та навичок, які необхідні командному складу кораблів (морських суден) для організації системи заходів щодо формування і підтримання високого морально-психологічного стану і дисципліни особового складу на кораблях Військово-Морських Сил Збройних Сил України та Державної прикордонної служби України [4].

Особливостями оновленої програми авторський склад її розробників (серед яких і автор цієї статті) вбачає «формування лідерських якостей та здатності до управління соціальною групою; забезпечення фізичної готовності військовослужбовця, ефективного їх використання в різних умовах обстановки, стійкого перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень і несприятливих факторів корабельної служби; формування практичних навичок та вмінь з навчальних дисциплін підготовки; набуття і вдосконалення практичних навичок у боротьбі за живучість корабля, виконання обов’язків вахтового офіцера на ходу та стоянці корабля; удосконалення мовної підготовки з метою співпраці та взаємосумісництва з підрозділами сил НАТО під час заходів міжнародного військового співробітництва» [4].

У контексті здійснюваної статті наголосимо на тих питаннях, які стосуються власне фізичної підготовки як значущої складової формування фахової інтегральної компетентності – здатності розв’язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у ході виконання завдань забезпечення військ (сил), вирішення яких, надасть можливість створити сприятливі умови для дій військ в різних умовах обстановки, або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів військових та технічних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов [4]. Це, зокрема, формування такої спеціальної компетентності як здатність переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження та військово-спеціальних компетентностей, які забезпечать досягнення одного з програмних результатів навчання – «випускники будуть здатні стійко переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження, пов’язані з виконанням службових

обов'язків, володіти достатніми знаннями та навичками для організації фізичної підготовки та спортивно-масової роботи в підрозділі». Зазначене забезпечуються комплексом матеріально-технічного забезпечення підготовки військових фахівців ВМС та освітніми компонентами. Освітніми компонентами професійної підготовки, відповідно, визначено Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка, Вогнева підготовка, Морська практика, Тактика морської піхоти, Тактика військово-морських сил, Протиповітряна оборона корабля, Протипідводнодиверсійна оборона.

Доволі ефективною системою, яка передбачає комплексну підготовку є БАРС (бойова армійська система), що має на меті, зокрема, організацію і проведення навчально-тренувальних занять з тактико-спеціальної підготовки [2]. Під час виконання підготовчих вправ можливе і бажане використання зброї. Навантаження збільшується поступово (використання бронезелетів, підвищення інтенсивності вправ тощо). Основну частину заняття рекомендовано розпочинати з вивчення нових прийомів, а в подальшому комбінувати закріплення навичок з наступним удосконаленням. В класичному варіанті під час проведення практичного заняття, під навантаження на організм військовослужбовців досягається наприкінці основної частини. Особливістю проведення заключної частини заняття є виконання вправ відновлювальної гімнастики з акцентом на дихальні вправи та вправи на розтягування м'язів. Для таких занять обладнується навчально-тренувальний комплекс, який обов'язково має обладнанням для відпрацювання особовим складом ударів, кидків, способів пересувань (боксерські мішки, манекени, спеціальні тренажери, штурмові стінки, альпіністське спорядження, гімнастичні мати, татамі та ін.; елементи для відпрацювання навичок гірської підготовки (стійкі та нестійкі опори), містки та драбини, канати для лазіння; змодельовані фасади будівлі, з обладнанням для альпінізму або окремо модель фасаду будівлі для відпрацювання навичок пожежно-прикладного спорту; макети, які будуть імітувати природні, або штучні перешкоди, будівлі [2].

У комплексі з реалізацією положень Тимчасової настанови з фізичної підготовки військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України (участь у розробці 2-го видання бере автор цієї статті як один із затверджених виконавців) значно підвищується ефективність загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки курсантів. Наразі здійснюються такі планові заходи: Вивчення вимог керівних нормативно-правових документів з напряму фізичної підготовки Збройних Сил України, досвід країн з урахуванням перспектив розвитку ВМС ЗС України; Збір вивчення, аналіз та узагальнення даних щодо: форм фізичної підготовки ЗС України; планування фізичної підготовки для категорій військовослужбовців Військово-Морських Сил Збройних Сил України; перевірка і оцінка фізичної підготовки ЗС України; фізичні вправи, нормативні вимоги і види забезпечення фізичної підготовки. Це дасть змогу осучаснити зміст розділів Наставови, зокрема: Організація фізичної підготовки у Військово-Морських Силах Збройних Сил України; Спеціальна фізична підготовка Військово-Морських Сил Збройних Сил України за стандартами фізичної підготовки; Рукопашна підготовка та ін.

Зауважимо, що змагання, які проводяться з військово-морського п'ятиборства цілком відображають комплексний характер фізичної підготовки курсантів, оскільки передбачають такі напрями: подолання перешкод, рятувальне плавання, практичне плавання, морська практика та крос по пересічній місцевості з подоланням водних перешкод [5].

Висновки. Підготовка військових фахівців у закладах вищої військової освіти, здатних виконувати бойові завдання, першочергове завдання для країни, яка перебуває в ситуації постійного ведення воєнних дій як наслідок агресії з боку Російської Федерації та постійних провокацій в умовах гібридної війни. Робота над постійним вдосконаленням такої підготовки збільшує якість освітньо-професійного процесу та збільшує відсоток вдалого виконання бойових завдань офіцерами тактичного рівня – випускниками Інституту ВМС НА ОМА як результату сформованої фахової компетентності у офіцерів тактичного рівня ВМС ЗС України. **Перспективами подальших досліджень** вбачаємо окреслення особливостей спеціальної фізичної підготовки курсантів в умовах оновлених унормовуючих позицій.

Список використаних джерел

1. Доручення на виконання оперативного завдання. ЗСУ. 2022.
2. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки з урахуванням вхідного, проміжного та вихідного контролю її військово-прикладної направленості та порядок підвищення фізичної підготовленості в ході навчально-бойової діяльності (заходи, які не включені в загальний розподіл годин на фізичну підготовку). Одеса: Інститут Військово-Морських Сил НУ«ОМА», 2019.
3. Настава з фізичної підготовки для військових частин (підрозділів) Військово-Морських Сил Збройних Сил України. ВКДП 7-00(72)13.01
4. Освітньо-професійна програма підготовки бакалавра «Забезпечення Військово-Морських Сил» (зі змінами). Одеса, 2020. Препринт.
5. Сидорченко К., Фіногенов Ю.С., Чернявський О.А., Юхименко Т.В., Нікітін А.М., Ворона В.В. Військово-морське п'ятиборство. Особливості організації та проведення змагань. Методичні рекомендації. Одеса: Інститут Військово-Морських Сил НУ«ОМА», 2019. 63 с.

References

1. Doruchennya na vykonannya operatyvnoho zavdannya [Power of attorney for the operational task]. (2022). ZSU – AFU.
2. Metodychni rekomendatsiyi z orhanizatsiyi fizychnoyi pidhotovky z urakhuvanniam vkhidnoho, promizhnoho ta vykhidnoho kontrolyu yiyi viys'kovo-prykladnoyi napravlenosti ta porядok pidvyshchennya fizychnoyi pidhotovlenosti v khodi navchal'no-boyovoyi diyal'nosti (zakhody, yaki ne vkladyucheni v zahal'nyy rozpodil hodyn na fizychnu pidhotovku) [Methodical recommendations on the organization of physical training taking into account the incoming, intermediate and outgoing control of its military-applied orientation and the procedure for improving physical fitness during training and combat activities (measures not included in the general distribution of hours for physical training)]. (2019). Odesa, Ukraine.
3. Nastanova z fizychnoyi pidhotovky dlya viys'kovykh chastyn (pidrozdiliv) Viys'kovo-Mors'kykh Syl Zbroynykh Syl Ukrainy. VKDP 7-00(72)13.01 [Guidelines for physical training for military units (subdivisions) of the Naval Forces of the Armed Forces of Ukraine. VKDP 7-00 (72) 13.01].
4. Osvitn'o-profesiyna prohrama pidhotovky bakalavra «Zabezpechennya Viys'kovo-Mors'kykh Syl» (zi zminamy) [Educational and professional bachelor's program "Provision of the Navy" (as amended)]. (2020). Preprint. Odesa, Ukraine.
5. Sydorchenko K., Finohenov Yu.S., Chernyavs'kyi O.A., Yukhymenko T.V., Nikitin A.M., Vorona V.V. (2019). Viys'kovo-mors'ke pyatyborstvo. Osoblyvosti orhanizatsiyi ta provedennya zmahani'. Metodychni rekomendatsiyi [Features of organizing and conducting competitions. Guidelines]. Odesa, Ukraine.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).101

УДК 796.42.093.61

Шевець В.П.

аспірант, викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини
Сумського державного університету, м. Суми
ORCID: 0000-0003-0684-5314

Бріжата І.А.

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини
Сумського державного університету, м. Суми
ORCID: 0000-0002-9988-4285

АНАЛІЗ СПОРТИВНИХ ТРАВМ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

У статті проаналізовано всі спортивні травми, отримані під час змагань та/або тренувань під час 14 міжнародних чемпіонатів (2007–2018), Чемпіонату світу ІААФ 2007 року та Олімпійських ігор 2008, 2010, 2012, 2016, 2014, 2018 роках. Легка атлетика включає в себе кілька дисциплін: спринт, біг з бар'єрами, стрибки, кидки, комбіновані змагання, біг на середні та довгі дистанції, біг по шосе (включаючи, зокрема, 5 км, 10 км і марафон), і спортивну ходьбу. Заняття легкою атлетикою незмінно призводить до ризику травм. Характер ушкоджень залежить від дисциплін, і найчастіше спостерігалися такі діагнози: травми м'язів підколінного сухожилля, тендинопатії ахіллового сухожилля, травми колінного суглоба, шини гомілки та стресові переломи (особливо під час спринту, середніх і довгих дистанцій), розтягнення зв'язок гомілковостопного суглоба та біль у попереку (особливо у стрибках і кидках). Багато в чому травми в легкій атлетиці, прямо чи опосередковано, негативно впливають на підготовку, продуктивність, кар'єру та/або здоров'я спортсмена. **Методологія.** Для вирішення поставлених завдань проводився – аналіз її узагальнення відомостей зарубіжної та вітчизняної літератури, даних мережі Інтернет та особистих медичних карток спортсменів. Таким чином, зниження ризику травм є основоположним для сприяння здоровій та стійкій спортивній практиці. **Висновки.** Тому важливе місце в зниженні ризику травм спортсменів є їх профілактика, якій передують вивчення причин травматизму, видів, місць уражень, що є основою подальших наших досліджень. Враховуючи необхідність максимально швидкого повернення до тренувальної та змагальної діяльності та максимально ефективного і повного відновлення рухової функції спортсмена, одним із перспективних напрямів розвитку реабілітаційних програм є комплексне використання засобів відновлення.

Ключові слова: легка атлетика, травматизм, реабілітація, профілактика, спортсмен.

Shevets V., Brizhata I. Analysis of sports injuries during athletics competitions. The article analyzes all sports injuries received during competitions and / or training during 14 international championships (2007-2018), the IAAF World Championship 2007 and the Olympic Games 2008, 2010, 2012, 2016, 2014, 2018. Athletics includes several disciplines: sprint, hurdles, jumping, throwing, combined competitions, middle and long distance running, highway running (including, in particular, 5 km, 10 km and marathon), and athletic walking. Athletics invariably leads to a risk of injury. The nature of injuries depends on the disciplines, and the following diagnoses were most often observed: injuries of the hamstrings, tendinopathy of the Achilles tendon, injuries of the knee joint, shin splints and stress fractures (especially during sprints, medium and long distances), ankle