DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).06
УДК 796.47

Бачинська Н.В.
orcid.org/0000-0002-0448-9187
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
ст. викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро (Україна)

ОЦІНОЧНІ КРИТЕРІЇ ІНТЕНСИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ПАРНО-ГРУПОВИХ ВИДАХ СПОРТИВНОЇ АКРОБАТИКИ НА ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Анотація. *У статті розглядається важливість вивчення та нормування інтенсивності навантажень у парно-групових видах акробатики на етапах багаторічного вдосконалення. Як відомо, тренувальні заняття з великими навантаженнями та значною інтенсивністю відіграють провідну роль у досягненні високих спортивних результатів як у конкретному змаганні, так й у спортивної майстерності взагалі. Мета статті. Розробка та впровадження оціночних критеріїв інтенсивності тренувальних навантажень у парно-групових видах спортивної акробатики на етапах багаторічного вдосконалення. Аналіз всіх варіантів у складно-координаційних видах спорту (зокрема спортивній гімнастиці) дозволив зупинитися на варіанті, який є більш зручним у використанні в практичній діяльності та включає в себе необхідні складові для підрахунку інтенсивності занять в парно-групових видах акробатики. Авторська модель оціночних критеріїв інтенсивності тренувальних навантажень у тренувальний процес розрахована для кожного виду парно-групової акробатики, з урахуванням навчально-тренувальних, груп спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності всіх етапів багаторічної підготовки з розрахунком величини навантаження. Аналіз отриманих даних показав, що практично у всіх видах парно-групової акробатики відмічено статистично значущі відмінності між інтенсивністю занять на різних етапах багаторічного вдосконалення (p<0,05-0,001).*

Ключові слова: *спортивна акробатика, інтенсивність, оціночні критерії, навантаження, тренувальний процес, багаторічна підготовка.*

Bachynska N.V. Evaluation criteria of the intensity of training loads in pair and group types of sports acrobatics at the stages of multi-year improvement. Abstract. *The article considers the importance of studying and normalizing the intensity of loads in pair-group types of acrobatics at the stages of multi-year improvement. For sports acrobatics, taking into account modern requirements and the complexity of the competition program, the reliability and stability of technical, functional and special physical preparation requires the expansion of already existing data and the search for new ways of improving the training process. Training classes with heavy loads and significant intensity play a leading role in achieving high sports results both in a specific competition and in sportsmanship in general. The purpose of the article (task setting). Development and implementation of evaluation criteria for the intensity of training loads in pair and group types of sports acrobatics at the stages of multi-year improvement. The analysis of scientific literature, pedagogical observations, timing of training classes, and the use of the extrapolation method allowed us to develop normative indicators of load intensity for each type of pair and group acrobatics for all stages of multi-year improvement. The chosen formula for our research includes the basic, main indicators, namely the total time of the lesson (in minutes), the number of performed elements and the number of approaches (this is an average intensity indicator). In practical activities, the coach or the athletes themselves can use this formula to quickly make calculations and compare the intensity of any individual training class (classes) in different microcycles and mesocycles of different stages of training. Pedagogical observations, timing of training classes, and the use of the extrapolation method allowed us to develop normative indicators of load intensity for each type of pair and group acrobatics for all stages of multi-year improvement. The author's model of evaluation criteria for the intensity of training loads in the training process is calculated for each type of pair-group acrobatics, taking into account educational and training groups, sports improvement groups and higher sports mastery of all stages of multi-year training with the calculation of the amount of load. The analysis of the obtained data showed that in almost all types of pair-group acrobatics, statistically significant differences were noted between the intensity of classes at various stages of multi-year improvement (significance level at p<0.05-0.01).*

Keywords: *sports acrobatics, intensity, assessment criteria, workload, training process, long-term training.*

Постановка проблеми. Аналіз науково-методичної літератури, присвяченої розгляду важливих питань у складно-координаційних видах спорту показав, що на протязі багатьох років питання важливості планування, нормування, контролю та обліку тренувальних й змагальних навантажень є актуальними. Вони є однією з центральних й головних систем підготовки спортсменів [1, с. 23; 5, с. 19; 13, с. 14].

Для спортивної акробатики, з урахуванням сучасних вимог та ускладненням програми змагань, надійність та стабільність технічної, функціональної та спеціальної фізичної підготовленості вимагає розширення вже існуючих даних та пошуку нових шляхів удосконалення тренувального процесу [9, с. 178].

Наукові роботи, в яких розглядаються питання впливу тренувальних навантажень на результати змагальної діяльності у різних видах спорту, мають багатолітню історію досліджень. Тренувальні заняття з великими навантаженнями та значною інтенсивністю відіграють провідну роль у досягненні високих спортивних результатів як у конкретному змаганні, так й у спортивній майстерності взагалі [1, с. 24; 12, с. 40].

В спортивній акробатиці, у зв'язку з підвищенням складності програм, цей напрямок потребує доповнення та розширення сучасними науковими дослідженнями.

Аналіз літературних джерел.

При написанні даної роботи нами було досліджено низку наукових робіт, що стосуються складно-координаційних видів спорту. Основні питання організації проведення змагань зі спортивної акробатики розглянуто у публікації Марчук В.М., Марчук Д.В. (2017) [10]. Марченков М. (2016) вивчав питання вдосконалення швидкісно-силової підготовки акробаток на етапі спеціалізованої базової підготовки [9, с. 178].

Кизім П.М., Луценко Л.С., Батєєва Н.П. (2016) займались вивченням удосконалення змагальної програми жіночої пари з акробатики засобами хореографії на етапі спеціалізованої базової підготовки [6, с. 55]. Дисертаційне дослідження Максимової Ю.А. (2013) присвячено питанням профілактики функціональних порушень хребта юних акробатів у процесі багаторічного вдосконалення [8, с. 5].

Верняєвим О. (2019) розглянуто особливості індивідуалізації спеціальної підготовки гімнастів високої кваліфікації в багатоборстві [2, с. 4]. У публікації авторів Вєрняєв О., Салямин Ю., Омельянчик-Зюркалова О. (2023) представлено результати з напрямку вивчення тактики змагальної діяльності в гімнастиці спортивній [3, с. 11] тощо.

Але у такому важливому напрямку, як вивчення та нормування інтенсивності навантажень у парно-групових видах акробатики на етапах багаторічного вдосконалення, ми не знайшли наукових робіт, які в повній мірі розкривали б це питання, що послужило метою наших подальших досліджень.

Мета статті (постановка завдань). Розробка та впровадження оціночних критеріїв інтенсивності тренувальних навантажень у парно-групових видах спортивної акробатики на етапах багаторічного вдосконалення.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, хронометраж, педагогічний експеримент, моделювання, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження.

За даними низки фахівці, між рівнем спортивних досягнень та параметрами тренувальних навантажень існує тісний закономірний взаємозв'язок. У спортивному тренуванні, в порівнянні з фізичним вихованням, використовуються набагато більші й значні за обсягом та інтенсивністю навантаження [13, с. 13].

В порівнянні з іншими видами спорту, для акробатики, як одного з скадно-координаційних видів спорту, характерними є: урахування елементів та поєднань, вправ високої координаційної складності, безперервне удосконалення програми змагань (виступів) тощо.

У парно-групових видах спортивної акробатики виділяють п'ять дисциплін: 1) жіночі пари, 2) чоловічі пари, 3) змішані пари, 4) жіночі групи, 5) чоловічі групи. До програми змагань входять, у вищеназваних дисциплінах, три види вправ: 1) сило-балансова, 2) темпова (вольтіжна), 3) змішана (комбінована) [1, с. 24; 11, с. 22; 6, с. 56].

До системи підготовки акробатів входить низка завдань, основні з яких: зростання складності програм змагань, поступове збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних та змагальних навантажень, важливість розробки та впровадження науково-обґрунтованих впроваджень, а також інноваційних технологій тощо.

Технічна, загальна фізична та спеціальна, функціональна, хореографічна, психологічна підготовки в акробатиці сприяють успішному та стабільному засвоєнню вправ різної складності [4, с. 73; 6, с. 55; 8, с. 5].

Як відомо, у складно-координаційних видах спорту інтенсивність тренувального заняття визначається кількістю вправ, величиною зусиль, що додаються та тривалістю інтервалів відпочинку між ними [10; 13, с. 15].

У спортивній гімнастиці, згідно аналізу спеціальної наукової літературі, використовується кілька варіантів визначення інтенсивності тренувальних навантажень. Стосовно використання розрахунку загального обсягу роботи у цьому виді спорту до нього входять: сумарна кількість елементів, які виконано за одне тренувальне заняття, тиждень, рік тощо. При підрахунку індексу інтенсивності, це кількість елементів, які виконано за одиницю часу (Савчин С., 2000. С. 53).

Аналіз різноманітних розрахунків у спортивній гімнастиці виявив їх складність у розрахунках та допоміжним значенням. Ретельний аналіз цих варіантів дозволив зупинитися на варіанті, який, на наш погляд, є більш зручним у використанні в практичній діяльності та включає в себе необхідні складові для підрахунку інтенсивності занять в парно-групових видах акробатики.

На наш погляд, найбільш оптимальною формулою для визначення інтенсивності навантажень у парно-групових видах акробатики є наступна:

Індекс інтенсивності (ум.од.) = КЕ/Т+П, где КЕ – кількість елементів, Т – час тренувального заняття (хв), П – кількість підходів.

Обрана формула для наших досліджень включає в себе базові, головні показники, а саме загальний час заняття (у хвилинах), кількість виконаних елементів та кількість підходів (це усереднений показник інтенсивності). У практичній діяльності тренерові або безпосередньо самим спортсменам можна оперативно зробити розрахунки та порівняти інтенсивність будь якого окремо взятого тренувального заняття (занять) у різні мікроцикли та мезоцикли різних етапів підготовки.

Педагогічні спостереження, хронометраж тренувальних занять, використання методу екстраполяції дозволили нам розробити нормативні показники інтенсивності навантажень для кожного виду парної та групової акробатики для всіх етапів багаторічного вдосконалення (табл. 1).

У табл. 1 представлено результати впровадження авторської моделі оціночних критеріїв інтенсивності тренувальних навантажень у тренувальний процес. Авторська модель розрахована для кожного виду парно-групової акробатики, з урахуванням навчально-тренувальних, груп спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності всіх етапів багаторічної підготовки з розрахунком величини навантаження.

Табл. 1

Оціночні критерії інтенсивності тренувальних навантажень на основі значень індексу інтенсивності в акробатиці на етапах багаторічного вдосконалення (за Бачинською Н.В., 2024) (X±SD)

Періоди	Величина навантаження				
	Мале	Середнє	Навколо-гранічне	Велике	Достовірність відмінностей
	1	2	3	4	
Жіночі пари					
НТГ 1-2-й	1,27±0,02	1,48±0,01	1,63±0,01	1,85±0,01	$P_{1,3}<0,05$; $P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$
НТГ 3-5-й	1,50±0,02	1,68±0,02	1,90±0,01	2,07±0,01	$P_{1,3}<0,05$; $P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$
ГСВ 1-й	1,68±0,01	1,86±0,01	2,02±0,01	2,28±0,01	$P_{1,3}<0,05$; $P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$
ГСВ 2-3-й	1,76±0,01	1,94±0,01	2,18±0,01	2,37±0,01	$P_{1,3}<0,05$; $P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$
ГВСМ	1,84±0,01	2,17±0,01	2,34±0,01	2,58±0,01	$P_{1,3}<0,05$; $P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$
Чоловічі пари					
НТГ 1-2-й	1,86±0,01*	2,07±0,01*	2,28±0,02*	2,47±0,01*	$P_{1,3}<0,05$; $P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$
НТГ 3-5-й	1,99±0,01*	2,17±0,01*	2,36±0,03*	2,64±0,03*	$P_{1,3}<0,05$; $P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$
ГСВ 1-й	2,17±0,01*	2,40±0,02*	2,56±0,01*	2,80±0,01*	$P_{1,3}<0,05$; $P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$
ГСВ 2-3-й	2,25±0,02*	2,48±0,01*	2,72±0,01*	2,94±0,01*	$P_{1,3}<0,05$; $P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$
ГВСМ	2,34±0,02*	2,58±0,01*	2,77±0,01*	3,002±0,01*	$P_{1,3}<0,05$; $P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$
Змішані пари					
НТГ 1-2-й	1,40±0,01#	1,58±0,01#	1,74±0,01#	1,96±0,02#	$P_{1,3}<0,05$; $P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$
НТГ 3-5-й	1,64±0,01#	1,82±0,01#	2,004±0,01#	2,15±0,01#	$P_{1,3}<0,05$; $P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$
ГСВ 1-й	1,74±0,01#	1,93±0,01#	2,18±0,01#	2,36±0,01#	$P_{1,3}<0,05$; $P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$
ГСВ 2-3-й	1,86±0,02#	2,06±0,02#	2,25±0,01#	2,50±0,01#	$P_{1,3}<0,05$;$P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$
ГВСМ	1,98±0,01#	2,28±0,01#	2,44±0,02#	2,66±0,02#	$P_{1,3}<0,05$; $P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$
Жіночі групи					
НТГ 1-2-й	1,22±0,01	1,43±0,01	1,56±0,01	1,80±0,02	$P_{1,3}<0,05$; $P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$
НТГ 3-5-й	1,49±0,01	1,66±0,01	1,89±0,01	2,02±0,02	$P_{1,3}<0,05$; $P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$
ГСВ 1-й	1,65±0,02	1,84±0,01	2,04±0,01	2,28±0,02	$P_{1,3}<0,05$; $P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$
ГСВ 2-3-й	1,76±0,01	1,96±0,01	2,20±0,02	2,40±0,01	$P_{1,3}<0,05$; $P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$
ГВСМ	1,86±0,02	2,20±0,01	2,40±0,02	2,62±0,02	$P_{1,3}<0,05$;$P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$
Чоловічі групи					
НТГ 1-2-й	2,22±0,02^	2,60±0,02^	2,78±0,02^	3,02±0,02^	$P_{1,3}<0,05$; $P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$
НТГ 3-5-й	2,58±0,01^	2,82±0,01^	3,08±0,01^	3,32±0,02^	$P_{1,3}<0,05$; $P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$
ГСВ 1-й	2,80±0,01^	3,04±0,01^	3,38±0,01^	3,53±0,01^	$P_{1,3}<0,05$; $P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$
ГСВ 2-3-й	2,92±0,01^	3,34±0,01^	3,60±0,01^	3,77±0,02^^	$P_{1,3}<0,05$; $P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$
ГВСМ	3,14±0,01$	3,48±0,01^	3,86±0,01^	4,17±0,01$	$P_{1,3}<0,05$; $P_{1,4}<0,01$; $P_{2,4}<0,05$

*Примітка: 1) НТГ – навчально-тренувальні групи, ГСВ – групи спортивного вдосконалення, ГВСМ – групи вищої спортивної майстерності;2) * – статистично значущі відмінності між показниками індексу інтенсивності жіночих та чоловічих акробатичних пар (p<0,05);3) # – статистично значущі відмінності між показниками індексу інтенсивності чоловічих та змішаних акробатичних пар (p<0,05); 4) ^ – статистично значущі відмінності між показниками індексу інтенсивності жіночих та чоловічих акробатичних груп (p<0,05), 5) $ – статистично значущі відмінності між показниками індексу інтенсивності жіночих та чоловічих акробатичних груп (p<0,01)*

Згідно представлених даних можна побачити відносно невелику інтенсивність тренувальних занять. Аналіз отриманих даних показав, що практично у всіх видах парно-групової акробатики відмічено статистично значущі відмінності між інтенсивністю занять на різних етапах багаторічного вдосконалення (рівень значущості при p<0,05-0,01).

На рис. 1 представлено показники інтенсивності за величиною навантажень на прикладі жіночих акробатичних пар з урахуванням динаміки етапів багаторічного вдосконалення. Можна побачити поступове (планомірне) збільшення величини навантажень, починаючи з навчально-тренувальних груп 1-го року навчання (НТГ 1-й р.) й закінчуючи групами вищої спортивної майстерності.

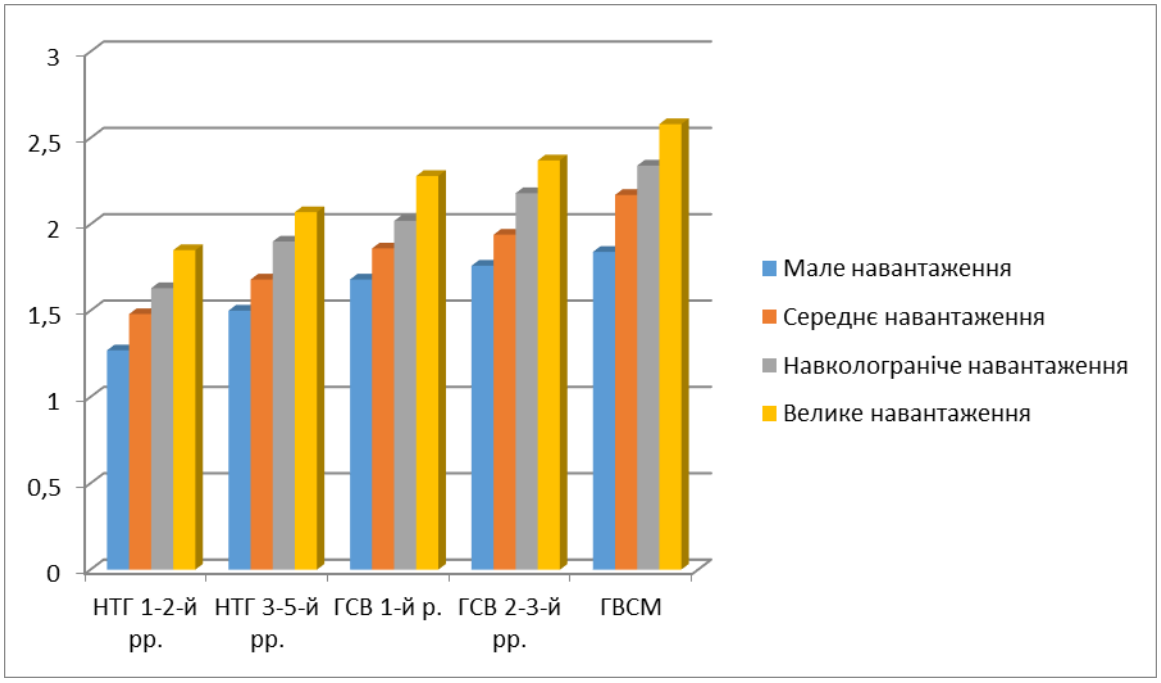


Рис. 1. Динаміка інтенсивності тренувальних навантажень за значеннями індексу інтенсивності (ум.од.) жіночих акробатичних пар на етапах багаторічного вдосконалення

НТГ – навчально-тренувальні групи, ГСВ – групи спортивного вдосконалення, ГВСМ – групи вищої спортивної майстерності

Найбільший індекс інтенсивності дає таке тренувальне заняття, яке проведено з максимальним об'ємом навантажень й з мінімальною кількістю часу та підходів. Загалом, інтенсивність тренувальних занять у спортивній акробатиці невисока у зв'язку з специфікою парно-групових вправ, акробатичних з'єднань. Час, який затрачено на виконання вправ, набагато менше загального часу тренувального заняття.

Аналіз навантажень в процесі тренувального заняття враховувався тільки за показникам парних або групових елементів. Інші, індивідуальні види роботи, стрибки на акробатичній доріжці та батуті, елементи загальної та спеціальної фізичної підготовки акробатів, з урахуванням їх амплуа, до розрахунків не брались. Це закономірно, у зв'язку з тим, що парно-групові види діяльності являються провідними та замають близько 80-85 % від загального обсягу тренувального заняття акробатичної пари та групи.

На рис. 2 представлено порівняльну характеристику за інтенсивністю тренувальних занять між жіночими та чоловічими парами за величиною середнього навантаження, а на рис. 3 між всіма видами парних та групових акробатичних пар за показником навколограничного навантаження на етапах багаторічного вдосконалення.

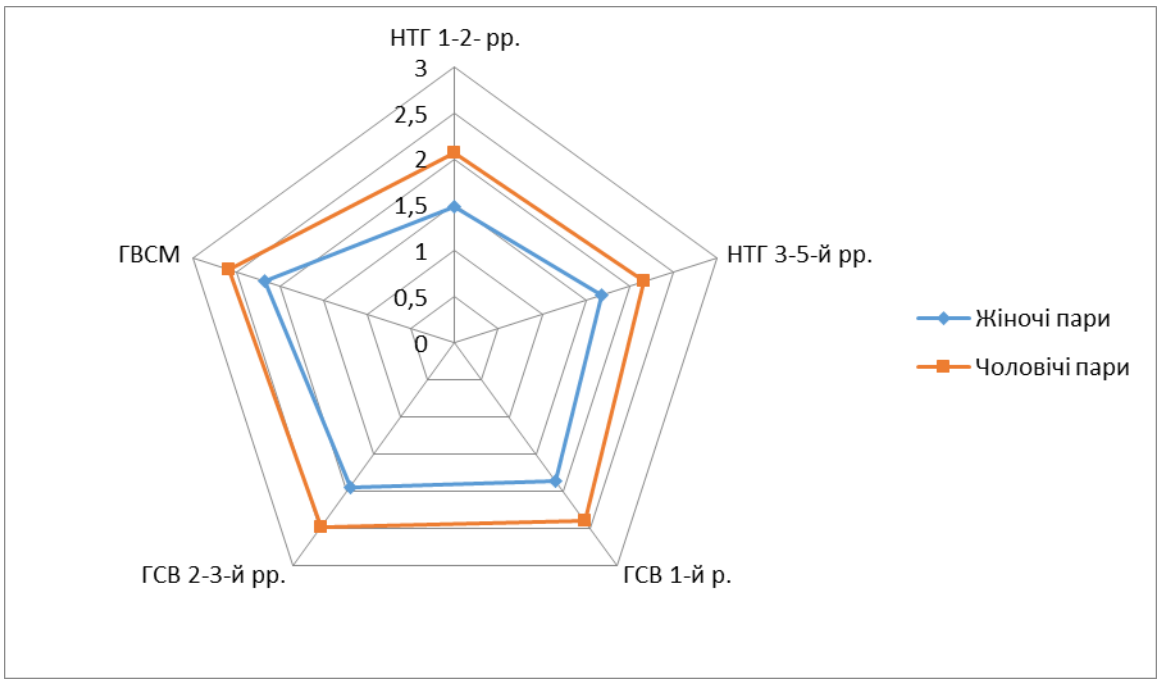


Рис. 2. Порівняльна характеристика показників індексу інтенсивності (ум.од.) у жіночих та чоловічих акробатичних парах за величиною середнього навантаження на етапах багаторічного вдосконалення

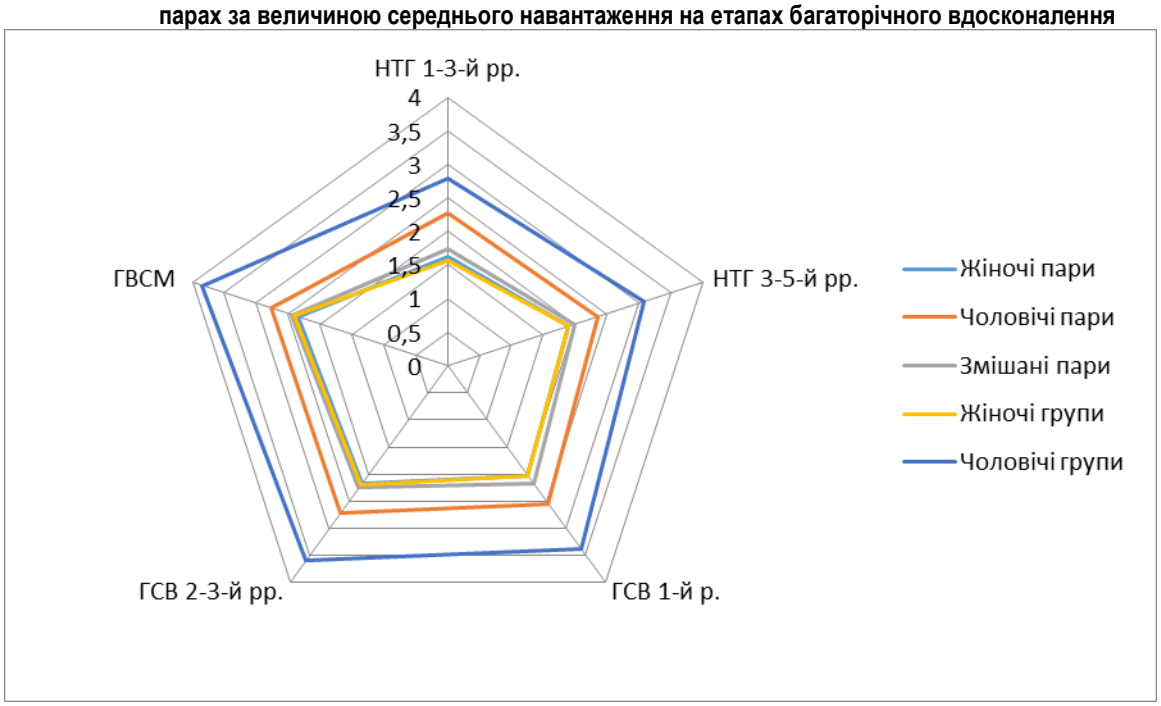


Рис. 2. Порівняльна характеристика показників індексу інтенсивності (ум.од.) у парно-групових видах акробатики за величиною навкологранічного навантаження на етапах багаторічного вдосконалення

Висновки. Аналіз різноманітних варіантів інтенсивності тренувальних занять у спортивній гімнастиці, як складно-координаційного виду спорту, а також врахування специфіки парно-групових видів акробатики, дозволив визначити найбільш оптимальний варіант підрахунку інтенсивності тренувальних занять. На основі педагогічних спостережень, хронометражу занять, методу екстраполяції розроблено оціночні критерії інтенсивності занять (авторська модель Бачинська Н.В., 2024) з урахуванням видів парно-групової акробатики та етапів багаторічного вдосконалення.

Статистично значущі відмінності між жіночими, чоловічими, змішаними парами та акробатичними групами за більшістю показників індексу інтенсивності виявлено при $p<0,05$-$0,01$.

Перспективи подальших досліджень плануються у напрямку дослідження структури спеціальної фізичної підготовленості акробатів.

Література

1.Бачинська Н.В. Теоретичний аналіз і визначення перспективних напрямів проблематики багаторічної підготовки спортсменів в акробатиці. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г Шевченк. Вип. 118.* Т. IV. Чернігів: ЧНПУ. (серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). 2014, 23-27.

2.Верняєв О. Індивідуалізація спеціальної підготовки гімнастів високої кваліфікації в багатоборстві: *автореф. дис…к.фіз.вих*. Київ: Компринт; 2019. 24 с.

3.Вєрняєв О., Салямин Ю., Омельянчик-Зюркалова О. Тактика змагальної діяльності в гімнастиці спортивній. *Теорія та методика фізичного виховання.* (3), 2023, 11.

4.Іванов, І.В., & Авраменко, О.В. Теоретичне обґрунтування предметного вивчення хореографії як навчальної дисципліни у професійній підготовці тренерів у складно-координаційних видах спорту з музичним супроводом. *Фізичн акультура, спорт та здоров'я, Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків: ХДАФК, 2014, 73-76. http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/ konf_10_12_2014.pdf.

5.Іващенко, О. В., & Карпунець, Т. В. Нормативні показники тренувальних навантажень на початковому етапі підготовки юних гімнасток 6—8 років. *Physical Education Theory and Methodology*, (3), 2001, 19–24. Retrieved from https://tmfv.com.ua/journal/article/view/23.

6.Кизім П.М., Луценко Л.С., Батєєва Н.П. Удосконалення змагальної програми жіночої пари з акробатики засобами хореографії на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016 (2), 55–60.

7.Комаринська Н.Б. Удосконалення фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки: *дис…к.фіз.вих*. Тернопіль, 2019, 8.

8.Максимова Ю.А. Профілактика функціональних порушень хребта юних акробатів у процесі багаторічного вдосконалення: *автореф. дис…к.фіз.вих*. Київ, 2013, 5.

9.Марченков М. Вдосконалення швидкісно-силової підготовки акробаток на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Житомирський державний університет ім. Івана Франка.* 2016, 178-179.

10. Марчук, В. М., & Марчук, Д. В. (2017). Особливості організації проведення змагань зі спортивної акробатики. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2017-0.%p.

11. Прокопюк С. Хореографіча підготовка партнерів у парно–групових видах спортивної акробатики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012, (1), 22–27.

12. Сутула В. О. Періодизація багаторічної підготовки спортсменів як наукова проблема. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013, (3), 40–44.

13. Худолій, О. М. (2001). Навантаження у спортивному тренуванні юних гімнастів. *Physical Education Theory and Methodology*, (3), 13–19. Retrieved from https://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/22.

Reference

1. Bachynska N.V. (2014). Theoretical analysis and determination of promising areas of the problem of long-term training of athletes in acrobatics. *Bulletin of the T.G. Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University. Vol. 118. T. IV. (series: Pedagogical sciences. Physical education and sports)*. P. 23-27.

2. Vernyaev O. (2019). Individualization of special training of highly qualified gymnasts in all-around: *author's abstract… candidate of sciences in physical education and sports.* Kyiv: Comprint. 24 p.

3. Vernyaev O., Salyamin Yu., Omelyanchyk-Zyurkalova O. Tactics of competitive activity in sports gymnastics. *Theory and methodology of physical education.* № 3, 2023. P. 11.

4. Ivanov, I.V., & Avramenko, O.V. (2014). Theoretical substantiation of the subject study of choreography as an educational discipline in the professional training of coaches in complex coordination sports with musical accompaniment. *Physical culture, sport and health, Proceedings of the XIV International Scientific and Practical Conference*. Kharkiv: P. 73–76. KhDAFC. http://hdafk.kharkov.ua/docs/konferences/konf_10_12_2014.pdf.

5. Ivashchenko, O.V., & Karpunets, T.V. (2001). Normative indicators of training loads at the initial stage of training of young gymnasts aged 6-8 years. *Physical Education Theory and Methodology*, (3), 19–24. Retrieved from https://tmfv.com.ua/journal/article/view/23.

6. Kyzim P.M., Lutsenko L.S., Bateeva N.P. (2016). Improving the competitive program of the female pair in acrobatics by means of choreography at the stage of specialized basic training. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. (2.), 55–60.

7. Komarinska N.B. (2019). Improving the physical training of gymnasts of the first year of classes at the stage of initial sports training: dis... *candidate of sciences in physical education and sports*. Ternopil. P. 8.

8. Maksimova Yu.A. (2013). Prevention of functional disorders of the spine of young acrobats in the process of long-term improvement: *author's abstract… candidate of sciences in physical education and sports*. Kyiv. P. 5.

9. Marchenkov M. (2016). Improvement of speed and strength training of acrobats at the stage of specialized basic training. *Zhytomyr State University named after Ivan Franko*. P. 178-179.

10. Marchuk, V. M., & Marchuk, D. V. (2017). Peculiarities of organizing sports acrobatics competitions. *Bulletin of the Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko. Physical education, sports and human health.* https://doi.org/10.32626/2309-8082.2017-0.%p.

11. Prokopyuk S. (2012). Choreographic training of partners in pair and group sports acrobatics. *Theory and methodology of physical education and sports.* (1), 22–27.

12. Sutula V.O. (2013). Periodization of long-term training of athletes as a scientific problem. *Slobozhan scientific and sports bulletin.* №. 3. P. 40–44.

13. Khudoliy, O. M. (2001). Load in sports training of young gymnasts. *Physical Education Theory and Methodology*, (3), 13–19. Retrieved from https://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/22.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).07
УДК: 616-001

Безпалова Н.М.
Кандидат біологічних наук, доцент,
в.о. завідувача кафедри Фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнський національний університет
ORCID: 0000-0002-8995-0090
Давибіда Н.О.
Кандидат біологічних наук, доцент
Тернопільський національний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського
ORCID: 0000-0002-7746-4829
Маляр Н.С.
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Західноукраїнський національний університет
ORCID: 0000-0003-0274-601X
Маляр Е.І.
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Західноукраїнський національний університет
ORCID: 0000-0002-5913-5642

ДОЛІКАРСЬКА ДОПОМОГА ПРИ РІЗНИХ ВИДАХ ТРАВМ

Сучасний спорт дуже щільно межує з травматизмом, який на деякий час може вивести спортсмена з стану високої спортивної підготовки. Під час травмування важливе значення набирає правильне надання долікарської допомоги в різних видах спорту, в залежності від отриманих травм.

Перша долікарська допомога при спортивних травмах має бути спрямована першим чином на зменшення болю і на зменшення розвитку набряку. Тому є обов'язковим фіксація травмованої кінцівки. Допоміжними засобами, такими як косинка, пояс руку підвішують або прибинтовують до грудей. При пошкоджені нижніх кінцівок проводять обкладання м'якими предметами ноги та залишають в положенні, в якому вона перебуває. Якщо на травмованій ділянці є рана, то слід накладати стерильну пов'язку, а при сильній кровотечі накласти джут. Травмованого негайно доправляють до лікарні.

Завдяки проведенному аналізу досліджень вітчизняних науковців можна визначити різні види травм, які підстерігають спортсменів у індивідуальних та командних видах спорту. Також відстежити систему ефективних методів надання першої медичної допомоги. Велике значення в запобіганні травматизму на тренувальних заняттях та в змагальний період відіграє знання теорії і методики спортивного тренування, гігієнічних вимог до споруд, екіпіровки спортсмена, критеріїв відпочинку, фізіології функціонування організму в різних зонах потужності на різних етапах підготовки. Своєчасне кваліфіковане надання першої допомоги при травмах дає можливість скоротити перебування спортсмена в лікарняному періоді, скоротити термін реабілітаційних заходів та прискорити повернення до тренувальних занять на етап фізичної підготовки.

Ключові слова: *травма, долікарська допомога, фізіологія організма, спортивна підготовка, гігієна, спортивні ігри, гімнастика.*

Bezpalova N., Davybida N., Malyar N., Malyar E. Pre-hospital care for various types of injuries. *Modern sport is very close to injuries, which can put an athlete out of the state of high sports training for some time. In the event of an injury, the correct provision of pre-hospital care in different sports is of great importance, depending on the injury sustained.*

The first aid for sports injuries should be aimed primarily at reducing pain and reducing the development of swelling. Therefore, it is imperative to fix the injured limb. The arm should be suspended or bandaged to the chest with aids such as a scarf or belt. In case of injuries to the lower extremities, the leg is covered with soft objects and left in the position it is in. If there is a wound on the injured area, a sterile dressing should be applied, and in case of severe bleeding, jute should be applied. The injured person is immediately taken to hospital.

Thanks to the analysis of research by domestic scientists, it is possible to identify different types of injuries that athletes face in individual and team sports. It is also possible to track the system of effective first aid methods. Knowledge of the theory and methodology of sports training, hygienic requirements for facilities, athlete's equipment, rest criteria, physiology of the body's functioning in different power zones at different stages of training is of great importance in preventing injuries during training sessions and during the competition period. Timely qualified first aid in case of injuries makes it possible to shorten the athlete's stay in hospital, reduce the duration of rehabilitation measures and accelerate the return to training sessions at the stage of physical preparation.