

5. Коваленко С. О. Статистичний аналіз експериментальних даних за допомогою Excel. Навчальний посібник / Коваленко С. О., Стеценко А. І., Хоменко С. М. – Черкаси, 2002. – 114 с.
6. Козак Л. М. Автоматизированная система определения характеристик интеллектуальной и эмоциональной составляющих психического здоровья человека / Козак Л. М., Елизаров В. А. // Український журнал медтехніки і технології. – 1995. № 3. – С. 59–66.
7. Лапутін А. Н. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте / Лапутин А. Н., Носко Н. А. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. Ермаков С. С. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – № 4. – С. 3–17.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
9. Синіговець І. В., Гамалій В. В., Бишевец Н. Г., Сергієнко К. М. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Програма диференційованої фізичної підготовки волейболістів 15–17 років з урахуванням ігрового амплуа. http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2007-08/07gvvua.pdf.

Рецензент: канд. пед. наук, доц. Презлята Г. В.

УДК 796.01.325

ББК 75.569

Мар'ян Пітин

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Встановлено, що задекларований програмний матеріал із теоретичної підготовки у системі багаторічного тренування спортсменів волейболістів передбачає засвоєння гравцями потрібного комплексу знань, які сприяють досягненню високих спортивних результатів.

Питома вага теоретичної підготовки у річному циклі складає 1,9–3,6% для груп початкової підготовки, 4,4–3,5% (7,1–5,5% із врахуванням інструкторської та суддівської практик) у групах попередньої базової підготовки, 3,5–3,6% (5,5–5,4% із врахуванням інструкторської та суддівської практик) у групах спеціалізованої базової підготовки та 2,5% – підготовки до вищих досягнень з тенденціями до збільшення кількості та ґрунтовності розгляду блоків інформації.

Ключові слова: багаторічне тренування, теоретична підготовка, волейбол.

Установлено, что задекларированный программный материал с теоретической подготовки в системе многолетнего совершенствования спортсменов в волейболе предполагает усвоение игроками нужного комплекса знаний, которые способствуют достижению высоких спортивных результатов.

Удельный вес теоретической подготовки в годичном цикле составляет 1,9–3,6% для групп начальной подготовки, 4,4–3,5% (7,1–5,5% с учетом инструкторской и судейской практики) в группах предварительной базовой подготовки, 3,5–3,6% (5,5–5,4%) в группах специализированной базовой подготовки и 2,5% – подготовки к высшим достижениям с тенденциями к увеличению количества и глубины рассмотрения блоков информации.

Ключевые слова: место, система подготовки, теоретическая подготовка, волейбол.

Found that the declared program material on theoretical training in the system of in the system of long-term development of sportsmen in volleyball involves the assimilation of required complex of knowledge that contribute to the achievement of high sports results.

The quota of theoretical training in the year cycle is 1,9–3,6% for groups of primary training, 4,4–3,5% (7,1–5,5% when the instructor and judicial practice) in previous basic training groups and 3,5–3,6% (5,5–5,4%) for the groups of specialized base preparation and 2,5% – to prepare for higher achievements, which has the tend to increase of amount and circumstantiality of information blocks.

Keywords: role, training system, theoretical training, volleyball.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. У відповідності до дидактичних закономірностей навчально-тренувального процесу у спорті має місце послідовність утворення у спортсменів різних сторін підготовленості при яких

першочергово відбувається формування знань та, в подальшому, на їх основі – умінь та навичок [5, 8].

Узагальнення наукової думки галузі фізичної культури і спорту дозволило констатувати існування відносно окремих та водночас тісно взаємопов'язаних сторін процесу підготовки спортсменів: фізичної, технічної тактичної, теоретичної, психологічної та інтегральної підготовки [4, 5, 8].

Відзначається [5, 6, 7], що спорту притаманна постійна актуалізація окремих компонентів та системи підготовки в цілому. Незважаючи на окремі спроби наукового пошуку у напрямі теоретичної підготовки спортсменів [10, 11], у масиві науково-методичної інформації з фізичного виховання і спорту відсутні фундаментальні дослідження щодо теоретичної підготовки у спорті в цілому, з визначенням притаманної їй цілісно орієнтованої системи методів і засобів передачі та формування специфічних знань між учасниками спортивно-педагогічного процесу.

Потреба визначення місця теоретичної підготовки, на прикладі різних груп видів спорту, обумовлена необхідністю створення ефективного підґрунтя процесу удосконалення спортивної майстерності на різних етапах багаторічної підготовки та водночас сприяння гармонійному розвитку особистості спортсмена [1, 2, 4, 6, 8].

Мета дослідження – визначити структуру та зміст теоретичної підготовки у системі багаторічного тренування спортсменів волейболістів.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз вивчення документів планування тренувального процесу, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Розгляд теоретичної підготовки у волейболі побудований на основі документу системи багаторічного удосконалення спортсменів – навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності.

Навчальна програма [3], підготовлена у 2009 році, базується на нових підходах до структуризації підготовки спортсменів та побудована на фундаментальних даних В.Н.Платонова [8].

При цьому, розділ теоретичної підготовки розглянуто досить дискретно на різних етапах навчання. Забігаючи наперед, зазначимо, що суттєвою прогалиною варто вважати відсутність організованої та об'єктивної системи контролю теоретичної підготовленості спортсменів. У порівнянні з іншими сторонами підготовки, у яких зазначені основні засоби контролю та їх кількісні чи якісні показники, при розгляді контролю теоретичної підготовки на усіх етапах багаторічного удосконалення, вказано, що контроль має здійснюватись під час бесід в навчально-тренувальному процесі.

Встановлення об'єктивних показників обсягу тренувального навантаження вказало на прогресуючу динаміку виділених на теоретичну підготовку годин – з 6 (початкова підготовка, 1-й рік) до 42 годин (підготовка до вищих досягнень), тобто запропоноване збільшення обсягу у сім разів. Як уже зазначалося, доповненням для теоретичної підготовки спортсменів є інструкторська практика, яка в системі багаторічної підготовки представлена нерівномірно. Так, у групах початкової підготовки її взагалі не рекомендується вводити. Вона вперше рекомендується до запровадження з першого року групи попередньої базової підготовки (12 год.). Цікавим є те, що і в групах підготовки до вищих досягнень ДЮСШ вона також не представлена. Можна констатувати, що тільки у групах попередньої та спеціалізованої базової підготовки волейболістів рекомендується проводити інструкторську практику в обсязі від 12 до 24 год. впродовж річного циклу (макроциклу) підготовки [3].

Проте, варто зазначити, що абсолютні показники нерівномірно відображають відсоткове співвідношення обсягу теоретичної підготовки для навчально-тренувального процесу та багаторічного удосконалення волейболістів. Так само присутні окремі зміни та доповнення у змісті інформації, яка планується для обговорення у теоретичній підготовці волейболістів.

Узагальнюючи структуру теоретичної підготовки, авторами [3] вказано, що спортсмени мають отримати знання із загальних питань теорії спорту, побудови спортивної підготовки, спеціальних компонентів волейболу, аналіз проведених тренувань, розбір конкретних зустрічей, обговорення стратегічних та тактичних планів виступу команди згідно з календарем змагань. Зазначається, що цей вид підготовки повинен сприяти активізації гравців команди, творчому відношенню спортсменів до тренувань.

При цьому, в узагальненому змістовному наповненні видимим є відсутність значного кола питань, які покликані визначати гуманістичну спрямованість навчально-тренувального процесу, підготовку спортсменів до виконання певного кола соціальних ролей, як у галузі фізичної культури та спорту так і поза нею [1, 2, 6, 10].

Для об'єктивного відображення теоретичної підготовки, нами проведене деталізоване вивчення обсягів та змісту цього розділу на різних етапах підготовки волейболістів.

Відзначимо, що, як у даній навчальній програмі [3], так і теорії та методиці спортивної підготовки в цілому [6, 8, 10], серед етапів навчання першим етапом є ознайомлення з тими чи іншими компонентами сторони підготовки, яке відбувається за допомогою основних методів – пояснення, показ, безпосередня допомога тренера, та розглядається нами, як інтегрована у інші сторони теоретична підготовка.

Таким чином, у системі підготовки волейболістів на першому році групи початкової підготовки, рекомендується приділяти 6 год. на теоретичну підготовку, що у відсотковому співвідношенні складає 1,9%. Враховуючи, що загальний обсяг тренувального навантаження спортсменів є малим (усього 312 год.), вважаємо необхідним суттєве збільшення часу, який треба виділяти на ознайомлення та вивчення інформаційних категорій, блоків та тем, як передумови подальшого зростання спортивної майстерності волейболістів (спортсменів в цілому). Окрім цього, опираючись на фундаментальні роботи загальної та вікової педагогіки та психології [4, 9], вбачаємо доцільним активізацію власне пізнавальних компонентів особистості юного спортсмена. Ці рекомендації можуть бути характерними для усього періоду перебування спортсмена у групі початкової підготовки.

Цікавим є те, що фахівці [3] пропонують розділяти річний цикл підготовки на навчальний (вересень–травень) та літній (червень–серпень) періоди. При цьому, як зазначено вище, інформаційний матеріал з теоретичної підготовки на першому році групи початкової підготовки розрахований виключно на навчальний період.

На заключному році навчання спортсменів у групі початкової підготовки (3 рік) автори навчальної програми [3] пропонують збільшити абсолютний та відносний обсяг годин для теоретичної підготовки з 8 до 15 год. упродовж річного періоду підготовки, що складає до 3,6% від загального обсягу тренувального навантаження на цьому році навчання.

Можна констатувати дублювання основних проблем у плануванні та розподілі теоретичної підготовки на різних роках навчання групи початкової підготовки. Беззаперечним є те, що обсяг інформації суттєво перевищує можливості їх розподілу між виділеними годинами, та зменшує ефективність засвоєння інформації в зв'язку з об'єктивними чинниками її сприйняття [4, 8, 9]. Попри те, окремі поняття та їх засвоєння можуть бути ускладненні прогалинами при реалізації теоретичної підготовки на першому році навчання.

Наступним структурним етапом підготовки волейболістів є етап попередньої базової підготовки, який у підготовці спортсменів цього виду спорту розрахований на термін до п'яти років.

Стосовно обсягу навчальних годин, також, відбуваються зміни. Авторами [3] на цьому етапі введено до системи підготовки інструкторську практику. Враховуючи необхідність володіння для її проведення значним обсягом спеціальних знань [10, 11] та рекомендацію провідних фахівців галузі [4, 6, 8], спрямованість цього блоку варто розглядати у межах теоретичної підготовки. Таким чином, запропоноване в цілому збільшення навчальних годин до 28 у річному періоді підготовки на першому році навчання. Відносний обсяг складає 4,4% (6,4% із врахуванням інструкторської практики). З переходом волейболістів на другий та подальші роки навчання у групі попередньої базової підготовки відбувається подальше збільшення обсягу навчальних годин на цю сторону підготовки. Це ми пов'язуємо з природнім приростом загальної кількості годин для навчально-тренувального процесу [8]. Отже, на другому році для реалізації теоретичної підготовки визначено 34 год., що складає 4,6% (6,4% із врахуванням інструкторської практики), третьому – 42 год. – 4,4% (7,1%), четвертому та п'ятому по 37 год. – 3,5% (5,5%) відповідно. Можна стверджувати, що при збільшенні абсолютних значень, відсоткові показники обсягу годин навчально-тренувального процесу, призначеного для реалізації теоретичної підготовки, знижуються. Також, відбувається незначна компенсація цієї сторони підготовки за рахунок інструкторської практики.

На відміну від інших видів спорту, проведений авторам [3] розподіл навчально-тренувального процесу на навчальний та літній періоди, дозволив констатувати розподіл годин як 21 та 7 год. (75/25%) відповідно на першому році навчання, 25 та 9 год. (73,6/26,4%) на другому, 32 та 10 год. (76,2/23,8%) на третьому, 28 та 9 год. (75,7/24,3%) на четвертому, п'ятому роках навчання. Таким чином, можна стверджувати про умовну стабільність цих часових співвідношень.

При цьому, значна кількість фахівців [4, 10] визначають резерви для отримання спеціальних знань у літній період. Це пов'язано з тим, що спортсмени не задіяні у безпосередньому навчальному процесі загальноосвітніх навчальних шкіл та мають можливість приділяти більше уваги самовдосконаленню та самоосвіті. Нами визначається, що потенціал літнього періоду навчально-тренувального процесу з теоретичної підготовки, також, в значній мірі може бути реалізований за допомогою використання новітніх інформатизованих засобів та, навіть, дистанційних технологій.

Варто відзначити яскраво виражене спрямування змісту теоретичної підготовки на вирішення завдань таких сторін підготовленості, як технічна та тактична. При цьому, необхідно зазначити, що практично відсутні категорії знань, які стосуються аспектів фізичної підготовленості та, незважаючи на етап, що розглядається – психічної підготовки [4, 9]. Ці сторони також є невід'ємними компонентами системи підготовки волейболістів та спортсменів в цілому [6, 8].

Узагальнюючи зміст теоретичної підготовки на різних етапах навчання спортсменів-волейболістів, зазначимо окремі категорії знань:

1. Фізична культура і спорт в Україні;
2. Волейбол – олімпійський вид спорту;
3. Відомості про будову та функції організму людини, вплив на них фізичних вправ;
4. Гігієна тренувального процесу, медичний контроль та самоконтроль, перша медична допомога;
5. Засади техніки та тактики волейболу;

6. Засади методики навчання та тренування у волейболу;
7. Організація і проведення змагань із волейболу;
8. Обладнання та інвентар;
9. Настава гравцям перед змаганнями, аналіз проведення ігор.

Має місце ситуація, при якій на перші три категорії приділено мінімальну увагу. Окрім цього, у системі знань спортсменів не розглядаються блоки соціально-гуманістичної спрямованості [1, 2, 10]. Відзначимо, що ці категорії, при підвищенні етапу навчання та якісному їх викладенні на попередніх роках, вичерпують навчальний ресурс. Вони повинні реалізовуватися у формі підтримання здобутих знань та часткового (у разі необхідності) оновлення змісту [4, 9].

Виникає суттєве занепокоєння щодо розгляду окремих тем із вказаних блоків інформації четвертої та сьомої категорій, що стосуються їх потенційної реалізації та інших – стосовно ґрунтовності засвоєння спортсменами відповідних специфічних знань. Також, із значною долею впевненості, підкріпленої думками фахівців із підготовки спеціалістів галузі [8], можна піддати сумніву рівень компетентності тренерів, які у цьому випадку виступають суб'єктами передачі знань.

Послідовний перехід спортсменів-волейболістів на наступний етап багаторічного удосконалення – спеціалізованої базової підготовки, створює необхідність розгляду структури та змісту теоретичної підготовки.

Відзначимо, що фахівцями передбачено перебування спортсменів на цьому етапі у волейболі впродовж двох років [3]. У цілому, система підготовки, як і на попередніх етапах, ділиться на два макроцикли – навчальний та літній.

Цікавим є те, що обсяги навчально-тренувальної роботи зазнають прогресивних змін. При цьому, нами встановлена питома вага теоретичної підготовки на різних роках навчання в цій групі.

Встановлено, що на першому році групи спеціалізованої базової підготовки для спортсменів-волейболістів пропонується 44 год. приділяти для удосконалення теоретичної підготовленості. Це складає 3,5% від загального обсягу та 5,4% із урахуванням інструкторської практики. Для другого року навчання ситуація є наступною – 3,6% (49 год.) та 5,4% відповідно. Співвідношення навантаження в окремих структурних утвореннях (навчальний і літній макроцикли) склали 34 та 10 год. (77,3/22,7%, перший рік навчання) та 37 та 12 год. (75,6/24,4%, другий рік навчання).

Порівняння запропонованого змісту з можливостями сприймання та аналізу інформації контингентом даної вікової категорії [вік псих.] вказує на невідповідність запропонованого підходу у теоретичній підготовці спортсменів-волейболістів.

Останнім етапом у системі підготовки спортсменів-волейболістів у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ [3] розглядається етап (група) підготовки до вищих досягнень.

Визначено, що для теоретичної підготовки на цьому етапі необхідно застосовувати співпрацю з фахівцями фізіології, біомеханіки, біохімії тренувальних навантажень, бесіди та лекції фахівців комплексних наукових груп, аналіз наукових та інших джерел із питань підготовки висококваліфікованих спортсменів, аналіз даних контролю техніки волейболу, виступи волейболістів з аналізом своєї підготовленості.

Окрім цього, варто зазначити, що авторами [3] не деталізовано та не виділено окремих змістовних тем у межах категорій, які повинні розглядатися у теоретичній підготовці спортсменів на цьому етапі підготовки. Це, також, ускладнює розуміння структури та змісту теоретичної підготовки на більш пізніх та визначальних етапах багаторічного удосконалення – максимальної реалізації індивідуальних можливостей, підтримання вищої спортивної майстерності та виходу зі спорту [8]

Аналіз навчального обсягу, виділеного на цю сторону підготовки, вказує, що він складає 42 год., тобто 2,5% від загального обсягу тренувального навантаження. В даному випадку, фахівцями не передбачено на цьому етапі інструкторської практики. Її виділено у окремий блок, який передбачає підготовку громадських тренерів і суддів. Власне семінар має низку тем, більшість з яких, за своїм змістом, дублюють попередні етапи підготовки. Єдиною відмінністю варто вважати наявність однієї години присвяченої організації роботи секції, групи, команди.

Співвідношення теоретичної підготовки за макроциклами складає 24 та 18 год. (60,0/40,0%) у навчальний та літній відповідно. При цьому, загальний список категорій залишається сталим, у порівнянні з попередніми етапами підготовки.

Таким чином, можна зробити низку узагальнень, пов'язаних з тим, що навчальна програма з волейболу [3] у частині теоретичної підготовки спортсменів, передбачає розгляд значної кількості професійно-орієнтованих категорій інформації з широким діапазоном інформаційних блоків та окремих тем. При цьому, на більшості етапів системи підготовки спортсменів-волейболістів відсутнє врахування індивідуальних (вікових, кваліфікаційних, психологічних та ін.) характеристик суб'єктів навчально-тренувального процесу. Негативним чинником зазначеної програми варто вважати відсутність чітких критеріїв контролю теоретичної підготовленості спортсменів та значну залежність теоретичної підготовки, як самостійного розділу системи багаторічної підготовки від суб'єктивних чинників особистості тренера.

Висновки

1. Програмовий матеріал із теоретичної підготовки у системі багаторічного удосконалення спортсменів у волейболі передбачає засвоєння гравцями необхідного комплексу знань, які сприяють досягненню високих спортивних результатів.

2. Частка теоретичної підготовки у річному циклі складає 1,9–3,6% для груп початкової підготовки, 4,4–3,5% (7,1–5,5% із врахуванням інструкторської та суддівської практики) у групах попередньої базової підготовки, 3,5–3,6% (5,5–5,4% з врахуванням інструкторської та суддівської практики) у групах спеціалізованої базової підготовки та 2,5% – підготовки до вищих досягнень з тенденціями до збільшення кількості та ґрунтовності розгляду блоків інформації.

3. У співвідношенні обсягу теоретичної підготовки та її змісту спостерігаються суттєві протиріччя, що вимагають корекції цієї сторони навчально-тренувального процесу та розробки нових концептуальних підходів до формування специфічних знань спортсменів у волейболі.

1. Бубка С. Н. Социально-экономические аспекты развития олимпийского спорта в XXI веке / Бубка С. Н. // Sportul Olimpic și sportul pentru toți : Material. Congres. Șt. Intern. / col. red.: Manolachi V., Danail S. – Ch. : USEFS, 2011. – Vol. 1. – 2011. – P. 37–41. ISBN 978-9975-4202-4-2.
2. Булатова М. М. Система олімпійської освіти в Україні / М. М. Булатова // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доп. XIV Міжнар. наук. конгрес. – К. : Олімпійська література, 2010. – С. 6.
3. Волейбол: навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. В. Туровський, М. О. Носко, О. В. Осадчий, С. В. Гуркуша, Л. В. Жула – К., 2009. – 138 с.
4. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
5. Дрюков В. А. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах / В. А. Дрюков. – К. : Науковий світ, 2002. – 240 с.
6. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
7. Павленко Ю. О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті / Юрій Олександрович Павленко. – К. : Олімпійська література, 2011. – 312 с.

8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 2004 – 584 с.
9. Родионов А. В. Психологические основы подготовки баскетболистов / А. В. Родионов, В. И. Воронова. – К. : Здоров'я, 1989. – 136 с.
10. Теоретическая подготовка юных спортсменов: пособ. для тренеров ДЮСШ / Буйлин Ю. Ф., Знаменская З. И., Курамшин Ю. Ф., Романов Б. Ф., Тихвинский С. Б., Трунин В. В., Харабуга Г. Д., Хордин А. В. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.
11. Юламанова Г. М. Особенности теоретической подготовки квалифицированных фехтовальщиков с поражениями спинного мозга / Юламанова Г. М. // Адаптивная физическая культура. – 2012. – Т. 49. – № 1. – С. 40–41.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Випасняк І. П.

УДК 796.01/02+159.942/943+614.8
ББК 74.580.055.47

Богдан Мицкан, Едуард Лапковський,
Ігор Пилипчук

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАХОДІВ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ У СТУДЕНТІВ

У статті наведено результати дослідження ефективності заходів щодо профілактики спортивного травматизму у студентів, які займаються фізичною культурою і спортом. Аргументовано, що незважаючи на спортивні тренування і відповідне навчання, ризик виникнення спортивних травм залишається високим, а психологічне втручання рідко використовується в контексті профілактики спортивного травматизму і тим більше – реабілітації. Показано, що найбільша кількість травм у обстежених студентів першого курсу факультету фізичного виховання і спорту припадає на садна, забої, рани та ушкодження суглобів. Найбільш травматичними спортивними дисциплінами є футбол та спортивні ігри. Доведено, що застосований комплекс заходів із профілактики травматизму забезпечив зниження кількості випадків травм майже в усіх спортивних дисциплінах, що проводяться на першому курсі факультету фізичного виховання, а найбільш відчутні результати впроваджених заходів відмічаються після першого місяця занять і фіксуються на найнижчому рівні після 9–10 тижнів занять.

Ключові слова: спорт, травми, профілактика, студенти.

В статье приведены результаты исследования эффективности мер по профилактике спортивного травматизма у студентов, занимающихся физической культурой и спортом. Аргументировано, что несмотря на спортивные тренировки и соответствующее обучение, риск возникновения спортивных травм остается высоким, а психологическое вмешательство редко используется в контексте профилактики спортивного травматизма и тем более – реабилитации. Показано, что наибольшее количество травм у обследованных студентов первого курса факультета физического воспитания и спорта приходится на ссадины, ушибы, раны и повреждения суставов. Наиболее травматичными дисциплинами являются футбол и спортивные игры. Доказано, что примененный комплекс мер по профилактике травматизма обеспечил снижение количества случаев травм почти во всех спортивных дисциплинах, проводимых на первом курсе факультета физического воспитания, а наиболее ощутимые результаты проведенных мероприятий отмечаются после первого месяца занятий и фиксируются на низком уровне после 9–10 недель занятий.

Ключевые слова: спорт, травмы, профилактика, студенты.

The results of the study the effectiveness of measures for the prevention of sports injuries among students engaged in physical culture and sports. Argued, that despite the sports training and appropriate training, the risk of sports injuries is high, and psychological intervention is rarely used in the context of prevention of sports injuries, and even more so – rehabilitation. It is shown, that the largest number of injuries in the surveyed first-year students of physical education and sports accounted for abrasions, bruises, wounds and damage to the joints. The most traumatic disciplines are football and sports games. It is proved, that the use of a set of measures for the prevention of injury ensured reduction in the incidence of injuries in almost all sports disciplines held in the first year of the Faculty of Physical Education, and the most tangible results of the events observed after the first month of classes and are fixed at a low level after 9–10 weeks of classes.

Keywords: sport, injury prevention, students.