

above approaches, which will further improve the level of combat readiness for combat operations of Ukrainian soldiers

### References

1. Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України : Матеріали доповідей учасників науково-практичного семінару 29–31 березня 2016 р. – Львів : НАСВ, 2016. – 132 с.

2. Попов Ф.И., Кирпенко В.Н., Авситидийский М.М. Организация и проведение состязаний по рукопашному бою среди военнослужащих / Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей XI международной научной конференции, 6 февраля 2015 года. – Белгород – Харьков – Красноярск : ХГАФК, 2015. – С. 109–113.

3. Федак С.С. Спеціальна фізична підготовка як засіб адаптації до стрес-факторів навчально-бойової та бойової діяльності військовослужбовців / С.С. Федак, С.В. Романчук, О.І. Попович // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 11. – С. 88–91.

УДК 629.047:796.035

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**Наталія ЖАРСЬКА, Марта ЯРОШИК**

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Вступ.** Конституція України гарантує кожному працівникові право на охорону життя і здоров'я в процесі трудової діяльності, а ще – належні та безпечні умови праці, які повинен створити і забезпечити йому роботодавець.

Питання охорони праці, створення безпечних та нешкідливих умов праці, зменшення кількості нещасних випадків та професійних захворювань набуло значного рівня актуальності в нашій державі і визнаються такими, що створюють загрозу національній безпеці [1, 5].

Причинами травматизму людей на виробництві в 75–80% є організаційні та психофізіологічні, тобто людський фактор, порушення працівниками вимог нормативних актів з охорони праці, і тільки 20–25% це технічні причини.

За даними експертів ВООЗ, від різних травм і нещасних випадків на воді, у басейнах, водоймах, травм у побуті, вуличних, дорожньо-транспортних, шкільних, у тому числі, на жаль, на уроках фізкультури, і при заняттях спортом дітей гине значно більше, ніж від дитячих інфекційних захворювань.

Найбільш поширеними причинами травмування і загибелі дітей залишаються випадкове падіння, вплив неживих механічних сил, нещасні випадки,

спричинені жаром, гарячими речовинами, дією диму, вогню та полум'я, дорожньо-транспортні пригоди, напади з метою вбивства чи нанесення ушкодження.

Якщо від загальних питань травматизму та виробничої безпеки перейти до питань безпеки людей під час заняття спортом, проведенням спортивних змагань, то проблем, як і в кожній іншій галузі, є достатньо [2, 4]. На сьогодні кількість наукових праць, присвячених питанню правил безпеки людей під час спортивної діяльності, є обмеженою.

Актуальним питанням залишається нормативна база документів цієї галузі з охорони праці, яка діє в Україні, вона застаріла і потребує докорінного оновлення. Оскільки в реєстрі нормативних документів по галузі зазначаються тільки два документи («Інструкція з техніки безпеки при експлуатації спортивних споруд» розроблена 8.05.1981 р. Держкомспорту СРСР, та «Інструкція про організаційно – профілактичні заходи щодо гарантування безпеки та зниження травматизму при здійсненні навчально – тренувального процесу і проведення спортивних змагань» від 2.03.1981 р. Держкомспорту СРСР) [3].

**Мета** – окреслити найважливіші заходи безпеки та вимоги до охорони праці на спортивних майданчиках і в спортивних залах.

**Результати.** Проведені дослідження дали змогу окреслити найважливіші заходи безпеки на спортивних майданчиках та в спортивних залах, спрямовані на охорону життя й здоров'я спортсменів. Відповідальність за виконання зазначених заходів несуть вихователі та тренери дитячо-юнацьких шкіл та секцій. До заходів безпеки належать такі:

- перед початком занять ретельно оглянути місце проведення занять, переконатися в справності спортінвентарю, надійності установалення і закріплення обладнання, відповідності санітарно-гігієнічних умов вимогам, що ставляться до місця проведення занять, інструктувати підопічних про порядок, послідовність і заходи безпеки під час виконання фізичних вправ;

- навчати підопічних безпечних прийомів виконання фізичних вправ і стежити за виконанням ними заходів безпеки, при цьому суворо дотримуватися принципів доступності й послідовності навчання; за результатами медичних оглядів знати фізичну підготовленість і функціональні можливості кожного підопічного, у разі необхідності забезпечувати страховку; якщо в підопічного з'являються ознаки втоми або якщо він скаржиться на слабкість і погане самопочуття, негайно відсилати його до лікаря;

- після закінчення занять ретельно оглянути місце проведення занять, переконатися у відсутності напруги в електромережі й усунути виявлені недоліки.

На адміністрацію та керівників дитячо-юнацьких шкіл, спортивних товариств, будинків юнацтва і школярів, які надають спортивні майданчики, стадіони, басейни, катки, спортивні зали для проведення занять, тренувань та змагань, покладається відповідальність за справність спортивного інвен-

тарю та обладнання, відповідність санітарно-гігієнічних умов вимогам, що ставляться до місця проведення занять.

На медичний персонал покладається відповідальність за проведення в установленому порядку лікувально-профілактичних заходів, що сприяють збереженню здоров'я дітей, а також здійсненню санітарного нагляду за місцем й умовами проведення навчально-виховного процесу з фізичної культури та спорту.

Проводити заняття, тренування із застосуванням несправного обладнання або спортивного інвентарю, без спеціального спортивного одягу, а також у відсутності вихователя, тренера, не дозволяється.

Відповідальність, обов'язки та права посадових осіб тренерів, вихователів дитячо-юнацьких спортивних шкіл:

- відповідно до Положення про організацію охорони праці і розслідування нещасних випадків у навчально-виховних закладах несуть відповідальність за безпечне проведення тренувань та охорону життя і здоров'я підопічних; проводять інструктаж перед початком занять з обов'язковою реєстрацією в журналі обліку занять, тренувань;

- стежать за справністю, надійністю устанавлення та закріплення обладнання, організують і своєчасно проводять випробування спортивної інвентарю;

- навчають підопічних безпечних прийомів виконання фізичних вправ і стежать за виконанням ними вимог безпеки з використанням принципів доступності і послідовності навчання, у разі потреби забезпечують страховку;

- за результатами медичних оглядів визначають функціональні можливості кожного підопічного;

- надають першу (долікарську) допомогу потерпілим у разі нещасних випадків, у разі необхідності організують спеціалізовану медичну допомогу;

- повідомляють керівника закладу про кожний нещасний випадок під час проведення занять, тренувань [2, 4, 5].

### **Висновок**

Систематичне навчання та підвищення рівня знань з питань правил безпеки під час фізкультурно-спортивної діяльності є одним з найважливіших напрямків державної політики в галузі охорони праці. Правильна організація техніки безпеки і виконання профілактичних заходів при заняттях фізкультурою і спортом дають змогу суттєво знизити кількість травм.

### **Список літератури**

1. Бедрій Я. І. Охорона праці // Я. І. Бедрій – Львів, 1997. – 258 с.
2. Велитченко В. К. Фізкультура без травм // В. К. Велитченко – Москва : Просвещение, 1993. – 128 с.
3. Державний реєстр міжгалузевих і галузевих нормативних актів про охорону праці. – Харків : Форт, 2003. – 192 с.

4. Савчук О. М. Охорона праці в галузі // О. М. Савчук – Запоріжжя : Про-світа, 2003. – 164 с.

5. Цапко В. Г. Безпека життєдіяльності : підручник / В. Г. Цапко – Київ : Знання, 2008. – 397 с.

УДК 796.015.4.853.26

## ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ-КАРАТИСТІВ СТИЛЮ КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

**Богдан КІНДЗЕР**

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Актуальність проблеми дослідження.** Спрямованість на досягнення максимальних результатів у спортсменів будь-якого виду одноборств відбувається у процесі планування багаторічної підготовки. При підготовці одноборців, зокрема каратистів, використовується доволі добре розроблена система передзмагальної підготовки висококваліфікованих спортсменів. Однак вона зовсім не враховує впливу деяких ката на психофізичний стан при підготовці до змагань та безпосередньо при участі в турнірах. Змагальна діяльність каратистів в кіокушинкай карате проходить у зонах максимальної та субмаксимальної інтенсивності [3, С. 59–62], висуваючи високі вимоги до розвитку кардіореспіраторної системи й системи кислотно-лужної рівноваги крові, які забезпечують максимум аеробної й анаеробної продуктивності. В одночас максимальні вимоги ставляться до силових та швидкісно-силових можливостей спортсменів-каратистів. До цього часу не було спроби комплексного вивчення динаміки фізичної працездатності і силової витривалості, адаптації серцево-судинної системи, нервово-м'язового апарату й центральної нервової системи до тестових навантажень на різних етапах підготовки. Відсутні відомості про взаємозв'язок показників фізичної працездатності із результатом кваліфікованих спортсменів-каратистів, а також про вплив напруженої змагальної діяльності на динаміку окремих сторін підготовленості одноборців.

Заняття одноборствами, як й іншими різновидами фізичної культури і спорту, є дієвим чинником впливу на формування таких якостей особистості як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, витримка, ініціативність, самокритичність, здатність до самовіддачі, здатність до співпраці тощо. Натомість, одноборствам притаманні певні специфічні особливості, відмінні від особливостей інших видів фізичної культури і спорту, які впливають на формування якостей особистості у процесі занять останніми.

Однією з найактуальніших проблем у спортивних одноборствах вважається підготовка збірних команд. Обдаровані спортсмени стають призерами євро-