

спортсменів жаги до перемоги, плідних тренувань тощо), сприянні розвитку фізичної культури і спорту, зміцненні міжнародного співробітництва (шляхом співпраці з олімпійськими комітетами інших країн), участі в Олімпійських іграх та інших міжнародних спортивних заходах, що проводяться Міжнародним та Європейським олімпійськими комітетами, виконанні інших завдань і заходів, передбачених статутом Національного олімпійського комітету України, відповідно до Олімпійської хартії.

На правових підставах, органи державної влади та органи місцевого самоврядування можуть підтримувати діяльність Національного олімпійського комітету та його структурних підрозділів та надавати їм організаційну та фінансову допомогу.

Отже, з огляду на вищевикладене, дійдемо висновку, що олімпійський спорт займає важливе місце в Україні, що впливає з неабиякої підтримки Національного олімпійського комітету державою та законодавчого закріплення функціонування олімпійського спорту в Україні.

#### **Список використаних джерел:**

1. Олімпійський спорт в Україні : лекція з навчальної дисципліни «Олімпійський і професійний спорт». URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3994>
2. Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII «Про фізичну культуру та спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

**Мельник В.Б.**

*курсант,*

*Науковий керівник: Копилов В.О.*

*доцент, завідуючий кафедрою,*

*заслужений тренер України з боксу та кікбоксингу,*

*Луганський державний університет внутрішніх справ*

*імені Е.О. Дідоренка*

### **СПОРТИВНА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ: ЛІКУВАННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ТРАВМ**

Інтенсивні заняття спортом не лише всебічно зміцнюють організм, але й створюють значний ризик отримання травм.

Кінцева мета реабілітаційних заходів – відновлення специфічних рухових якостей і навичок спортсменів, яка вимагає інших форм організації занять ЛФК, інших засобів і методів відновлення (перш за все у використанні ЛФК і фізичного тренування).

У спортсменів будь-які травми супроводжуються раптовим і різким припиненням тренувальних занять, викликають порушення усталеного життєвого ритму, що тягне за собою хворобливу реакцію організму. Раптове припинення занять спортом спричиняє згасання і руйнування умовно-

рефлекторних зв'язків, вироблених в процесі багаторічних та систематичних тренувань. Знижуються функціональні можливості організму і всіх його систем; відбувається фізична і психічна розтренованість. Негативні емоції, пов'язані з травмою і з неможливістю виступати на змаганнях, страх надовго втратити спортивну форму і працездатність гнітюче діють на психіку [1].

Розповсюдженою та найбільш частою причиною травмування можуть стати відсутність розминки, недотримання техніки виконання вправ, нерівномірне навантаження на тіло, схильність до травм та базліч не менш важливих чинників [3].

Умовна класифікація спортивних травм включає в себе наступні типи:

- пошкодження зв'язок (гомілкоstop, пахові зв'язки та зв'язки колінного суглоба);
- пошкодження м'язів (поперекового відділу хребта, верхньої кінцівки, задньої поверхні стегна і ін.);
- пошкодження ротаторних манжет;
- травми хребта;
- травми голови та обличчя;
- переломи;
- забиття м'яких тканин;
- вивихи кисті;
- епікондиліт та ін. [4].

Своєчасне і повне відновлення після ушкоджень – не єдина мета лікування спортивних травм. Не менш важливо забезпечити спортсмену можливість повернутися в спортивний процес, а значить, витримувати великі навантаження. Атлет повинен приступити до тренувань з мінімальним ризиком знову травмуватися.

При лікуванні та відновленні спортсменів після травм доцільно застосовувати наступні методи:

- декомпресійна терапія – метод впливу на опорно-руховий апарат, що дозволяє зменшити біль в хребті, шиї, кінцівках;
- фізіотерапія – безболісні процедури з використанням природних і штучних фізичних факторів в лікувальних цілях;
- курс медикаментозної терапії – ін'єкції, внутрішньовенні вливання, мазі тощо;
- механотерапія – метод реабілітації, який базується на виконанні фізичних вправ на спеціальних апаратах;
- методи нейром'язової активації, які дозволяють відновити правильні моделі руху, зв'язок ЦНС з постраждалими м'язовими групами;
- мануальна терапія та масаж [4].

Неодмінною умовою ефективного відновлення для будь-якої людини є можливо ранній початок застосування реабілітаційних заходів – особливо фізичних вправ, які сприяють профілактиці функціональних та інших видів ускладнень. Для спортсменів це особливо важливо тому, що у них різко знижується спортивна працездатність. У зв'язку з цим, з перших днів після

закінчення гострого періоду хвороби, потрібно використовувати, поряд з традиційною лікувальною гімнастикою (якщо дозволяє стан організму), методи для підтримки загальної фізичної підготовленості та працездатності [2].

Ранній початок застосування фізичних вправ і інших засобів – один з основних факторів скорочення термінів реабілітації спортсменів.

Надзвичайно важливим є різноманітність використовуваних методів і засобів відновлення і комплексне їх застосування.

Отже, на заключному етапі реабілітації, поряд з традиційними засобами ЛФК, використовуються різні групи фізичних вправ, які за своїм обсягом, інтенсивності та специфіці наближаються до тренувальних [3; 5].

### **Список використаних джерел:**

1. Бісмак О.В. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. / О.В. Бісмак, Н.Г. Мельник. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 120 с.
2. Валеев Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / Н.М. Валеев. – М. : Физ. культура, 2009. – 304 с.
3. Відновлювальні заходи та реабілітація спортсменів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://stud.com.ua/29534/meditsina/vidnovlyuvalni\\_zahodi\\_reabilitatsiya\\_sportsmeniv](https://stud.com.ua/29534/meditsina/vidnovlyuvalni_zahodi_reabilitatsiya_sportsmeniv)
4. Особливості реабілітації спортсменів після травм та захворювань опорно-рухового апарату [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://um.co.ua/7/7-7/7-76593.html>
5. Шевелева Н.И. Профилактика спортивного травматизма / Н.И. Шевелева, Т.А. Макарова, Ж.С. Байшулаков. – Караганда, 2011. – 52 с.

**Потопа М.О.**

*курсант,*

*Науковий керівник: Копилов В.О.*

*доцент, завідувачий кафедри,*

*заслужений тренер України з боксу та кікбоксингу,*

*Луганський державний університет внутрішніх справ*

*імені Е.О. Дідоренка*

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ ЯК СКЛАДОВА СЛУЖБОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Національна поліція України – це центральний орган виконавчої влади, який служить суспільству шляхом забезпечення охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічної безпеки і порядку [1]. Як вбачається з наданого визначення, саме на органи внутрішніх справ покладено одне із найважливіших завдань демократичної правової держави – захист прав і законних інтересів громадян, охорона встановленого правопорядку та законності, боротьба зі злочинністю та іншими правопорушеннями. Служба у Національній поліції України є надзвичайно специфічним та відповідальним різновидом трудової діяльності, що визначає і особливе правове становище