

Література:

1. Кондрашова В. П. Некоторые психологические показатели адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в ВУЗе / В. П. Кондрашова // Вопросы вузовской педагогики, психологии и дидактики. – Воронеж, 1972. – С.111–133.
2. Плотнікова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації / О. Плотнікова // Рідна школа. – 2001. - № 10. – С. 62–64.
3. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи / Л. Г. Подоляк. – К., 2008. – 352 с.
4. Стрельцова В. Ю. Соціальна адаптація студентів інституту культури і мистецтв до умов відкритого культурно-освітнього середовища : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / В. Я. Стрельцова. – Луганськ, 2009. – 22 с.

ТРАВМАТИЗМ ТА ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Кудряшова Тетяна

Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка

Актуальність. Високих спортивних результатів може досягти тільки здоровий спортсмен за умови відсутності фізичного та емоційного перенавантаження, в нормуванні тренувальних навантажень, їх оптимальності, дотриманні здорового способу життя, спортивного режиму, режиму побуту, харчування та інше. Але, у спорті одна із проблемних – це травматизм.

Мета роботи – визначити загальні положення травматизму при заняттях різними видами спорту, визначити засоби та методи профілактики, надання першої долікарської допомоги і реабілітація при різних видах травм, отриманих ушкоджень або захворювань опорно-рухового апарату.

Однією із причин одержання травм може бути порушення санітарно-гігієнічних норм спортивних споруд, неякісний спортивний інвентар та обладнання. Ускладнення спортивних травм виникає внаслідок відсутності кваліфікованої допомоги в перші хвилини і навіть секунди після нещасного випадку.

Травма – це ушкодження з порушенням або без порушення цілісності тканин, викликане будь-якою зовнішньою дією [1; 4; 5].

Під час занять на уроках фізичної культури в загальноосвітній чи дитячо-юнацькій спортивній школі найчастіше зустрічаються закриті

ушкодження: удари, розтягування, надриви і розриви м'язів та зв'язок. Вивихи і переломи зустрічаються досить рідко. На заняттях, при відсутності тренера чи вчителя, спортивні травми зустрічаються в декілька разів частіше [2; 3, 6].

До основних причин травматизму на заняттях різними видами спорту в цілому відносяться недоліки і помилки в методиці проведення заняття, що пов'язані з порушенням основних дидактичних принципів навчання й тренування з вини вчителя, тренера та *неповноцінне забезпечення матеріально-технічної бази*.

До травм, що *пов'язані з недоліками в організації занять і змагань слід віднести* порушення інструкцій і положень по проведенню учбово-тренувальних занять і змагань, недотримання правил безпеки їх проведення, неправильне складання програм змагань.

Важливою мірою профілактики спортивних травм є «розминка» сутність якої полягає у підготовці м'язів, суглобів, зв'язок, а також підготовці всього організму до роботи. У разі появи больових відчуттів в м'язах чи суглобах необхідно негайно зменшити навантаження. Велике значення для профілактики травм має зміцнення опорно-рухового апарату за допомогою спеціальних вправ.

До вимог щодо попередження спортивного травматизму необхідно віднести такі:

- старанно додержуватись гігієнічних вимог щодо температурного режиму, освітленості, одягу і взуття;
- проводити більш тривалу «розминку» в холодну пору року;
- здійснювати відповідні заходи для попередження відморожень в зимові місяці;
- в морозну і вітряну погоду заняття проводити в місцях, захищених від вітру чи в спортивному залі;
- особливу увагу приділяти підготовці місць проведення занять в дощову погоду.

До порад щодо попередження спортивного травматизму необхідно віднести такі:

1. Виконувати вимоги загальної методики занять фізичними вправами.

2. Складати план у відповідності не лише за програмою, але й враховувати стан здоров'я, рівень фізичного розвитку і технічну підготовку спортсменів.

3. Відповідно до змін емоційного стану, поведінки учнів, гігієнічних, кліматичних і інших умов необхідно уміти швидко перебудувати методику занять.

4. Розробити систему загальнорозвиваючих, спеціальних вправ з метою забезпечення повноцінної «розминки», зберігати оптимальні перерви між вправами.

5. Дотримуватись індивідуального підбору і дозування вправ.

6. Контролювати стан учнів з порушенням координації рухів.

7. Розподіляти спортсменів на групи по статі, віку, рівню підготовленості, даним лікарського контролю.

8. Правильно розміщувати учнів у спортивному залі, на майданчику, на стадіоні при проведенні бігу, стрибків, метань.

9. Правильно чергувати вправи, не допускати скупченості при перешикуванні чи переміщенні.

10. Виконувати інструкції і правила безпеки, контролювати організований відхід з місця занять.

11. Здійснювати систематичний контроль за станом місць занять, спортивним інвентарем, устаткуванням, спортивним одягом і взуттям. Контролювати відповідність спортивного одягу і взуття, стану тренуваності і загартованості учнів.

12. Виконувати лікарські рекомендації, підвищувати рівень медичної обізнаності викладачів, тренерів, спортсменів.

В цілому профілактика спортивного травматизму – це комплекс організаційно-методичних заходів, спрямованих на постійне вдосконалення матеріально-технічного забезпечення, поліпшення умов проведення учбово-тренувальних занять і змагань, постійне підвищення кваліфікації учителів фізичного виховання, тренерів, суддів, неухильне дотримання правил лікарського контролю, дидактичних принципів навчання, підготовки спортсменів, забезпечення планомірного підвищення рівня їх фізичної і тактико-технічної підготовки, моральних і вольових якостей, зміцнення здоров'я.

Висновки. Аналіз навчально-методичної літератури щодо профілактики травматизму на заняттях фізичними вправами і спортом, дав змогу виявити причини: недотримання навчально-тренувальної дисципліни; невідповідність спортивного обладнання умовам експлуатації; незадовільний стан спортивних споруд; порушення техніки виконання фізичної вправи; невміння тренера (інструктора,

вчителя) застосовувати прийоми страхування та його нездатність навчити своїх вихованців прийомам самострахування.

Успішність навчально-тренувального процесу та збереження здоров'я учнів залежить від готовності вихованця до занять та професійно-педагогічної майстерності учителя (тренера) виконувати поставлені завдання при повній безпеці для спортсмена. Під час профілактики спортивного травматизму необхідно активно брати участь не тільки лікарям, а й кожному викладачу, тренеру, а для цього необхідно добре знати особливості, основні причини й умови, що сприяють виникненню різних травм.

Література:

1. Гогін О. В. Легка атлетика: Курс лекцій / О. В. Гогін // Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
2. Гогін О. В. Легка атлетика на уроці фізкультури в середній школі [Текст] / О. В. Гогін, Т. І. Гогіна // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – №7. – С. 19–30.
3. Куртев С. Г. Первая помощь при спортивных травмах с основами антисептики и десмургии / С. Г. Куртев, С. И. Еремеев. – Омск: СибГУФК, 2003. – С. 68.
4. Макарова Г. А. Спортивная медицина / Г. А. Макарова. – М: Советский спорт, 2003. – 480 с.
5. Фролова А. В. Предупреждение спортивного травматизма на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике / А. В. Фролова // Царскосельское чтение. – № XVIII. – Т.2. – 2014. – С. 234–245.

ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Лахман Юлія

Національний університет фізичного виховання та спорту України (м. Київ)

Актуальність. Прогрес – невід’ємна частина спортивної діяльності. Художня гімнастика на різних етапах свого розвитку пред’являла все більш нові стандарти, правила і вимоги до тренувального та змагального процесів. Зростання результативності та досягнень спортсменок, пошук талановитих і фізично підготовлених дітей, вимагає від науки розробки нових технологій, які будуть цей процес прискорювати і вдосконалювати. Це зумовило необхідність розвитку системи суддівства і підходу до тренувань в області художньої гімнастики. У даній роботі описуються інновації в