

енергетичних, транспортних і хімічних технологій, воно нормально функціонувати не може.

Список використаної літератури

1. Бубнов В.Г. Атлас добровольного спасателя : учебное пособие / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова; под редакцией Г.А. Короткина. – М.: АСТ Астрель, 2004.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. 8 класс: ученик / С.Н.Вангородский, М.И.Кузнецов, В.Н.Латчук, В.В. Марков. – М. Дрофа, 2014 .
3. Заславская О.Ю., Сергеева М.А. Информационные технологии в управлении образовательным учреждением. – М., 2006.
4. Ставрова О.Б. Применение компьютера в профессиональной деятельности учителя / О.Б. Ставрова. – М.: Интеллект-Центр, 2007.

БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ НА УРОЦІ ХОРЕОГРАФІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ

*Кисляк М. С.
м. Полтава*

Хореографія – не аматорство, а наука. Зараз такий час, коли багато бажаючих хочуть танцювати, і це добре. Небезпека у тому, що хореографія – це великий фізичний вплив на організм. Це джерело підвищеної небезпеки. Людина, яка навчає, мусить мати знання. Якщо хореографію не розглядати як науку, то вона призводитиме до травматизму. Неправильно навчивши дитину певного руху, при стрибках травмується хребет. Тому важлива методичність у викладанні.

Всі дисципліни в хореографії мають в своїй основі вправи, що формують рухові навички учнів, вчать свідомо керувати м'язовим апаратом і коригують фізичні вади. На заняттях хореографією тренуються сила, витривалість, гнучкість, швидкість і інші якості. Основною педагогічною умовою успішного навчання хореографії є завдання з поступово наростаючим рівнем труднощів. Системність передбачає розподіл елементів і рухів танцю таким чином, щоб вивчення нових спиралося на раніше засвоєний матеріал з поступовим збільшенням навантаження і збільшенням складності.

Доповнюють класичну хореографію різні жанри сучасної та народної хореографії. Всі вони дають свій внесок, розширюючи фізичні можливості виконавців. Травми, пов'язані із заняттями танцями, відбуваються через неправильну техніку виконання.

В процесі занять хореографією застосовуються найрізноманітніші і рідко зустрічаються в життєвій і трудовій практиці вправи. Вони складаються з складних рухових дій, а їх виконання пов'язане зі специфічними умовами, які вимагають високого ступеня технічної досконалості, розвитку рухових здібностей і психологічної підготовки.

На заняттях з хореографії необхідно особливо суворо дотримуватися запобіжних заходів, так як при виконанні багатьох вправ можливі різні травми.

Щоб своєчасно запобігти можливим травматичним ушкодженням, необхідно знати причини, що викликають їх:

1. *Порушення організації занять.* Велике число учнів на одного викладача або велика кількість груп одночасно. Недотримання напрямку руху потоків займаються, хибне їх розташування, несвоєчасний початок і закінчення занять. Для усунення причин, викладачеві треба заздалегідь продумувати організацію і проведення занять, враховуючи особливості груп учнів.

2. *Порушення в методиці навчання.* Недотримання принципів дидактики ускладнює оволодіння вправами, що призводить до фізичного і емоційного

перенапруження і інших негативних наслідків. Для того щоб не допустити цього, треба добре знати методи дидактики і правильно організувати навчально-тренувальний процес.

2.1. Кожна заняття повинно починатися з розминки. Розминочні вправи, повинні покращувати фізичну діяльність і знижувати ймовірність травм. Розігрівальний ефект розминок вправ проводиться до відчуття теплоти в тілі, а не до почуття скутості і втоми.

2.2. Опрацювання суглобів і вся розминка йде зверху вниз. Будь-які вправи на розтягування виробляються в наступній послідовності, і вона в багатьох видах спорту і мистецтва є стандартною:

- шийний відділ хребта;
- плечові суглоби;
- променевоzap'ясткових суглобів;
- суглоби пальців рук;
- грудної і поперекові відділи хребта
- тазостегнові суглоби;
- гомілковостопні суглоби;
- суглоби пальців ніг.

2.3. Опрацювання суглобів обов'язково повинна проводитися симетрично. Це означає, що дозування вправ на праву і ліву сторони тіла повинна бути однаковою.

2.4. Розтяжка не повинна супроводжуватися гострими больовими відчуттями. При тривалому виконанні комплексу вправ, що розтягують рекомендується використовувати хвилине розслаблення.

2.5. Складність вправ і збільшення амплітуди повинні зростати поступово. Принцип «від простого до складного» є самим фундаментальним принципом будь-якого процесу навчання. Різке зростання процесу розвитку гнучкості зазвичай призводить до тяжких травм.

2.6. Вправи, для розвитку рухливості в суглобах, необхідно виконувати систематично. Навіть невелика перерва в тренувальному процесі знижує показники.

2.7. Вправи, спрямовані на розвиток рухливості в суглобах потрібно рекомендувати своїм вихованцям для систематичного використання поза навчальним процесом.

2.8. Розвиток гнучкості має йти паралельно з розвитком інших фізичних якостей. Хороша гнучкість допомагає надати певну пластику танцювальних рухів, допомагає розкрити внутрішній образ, створюваний виконавцем на сцені.

2.9. У процесі розвитку гнучкості і розвитку рухливості суглобів педагогу потрібно пам'ятати, що даний процес досить складний і болючий і дуже важливо, щоб у вихованців від тренування залишалися позитивні емоції. Для цього педагогу необхідно грамотно ставити реальні завдання на кожному етапі тренувального процесу.

3. Недисциплінованість. Може проявлятися у вигляді емоційних зривів, викликаних труднощами вивчення вправи, порушенням методики навчання, втому, відсутністю індивідуального підходу з боку педагога. Порушення правил поведінки на заняттях і виступах, недостатньою вихованості учнів.

Педагог не повинен залишати без уваги будь-яке порушення дисципліни. Треба роз'яснювати значення дисципліни, як на заняттях, так і в житті. Систематична виховна робота не тільки попереджає травматизм, але формує свідоме й активне ставлення до занять, підвищує якість навчального процесу. Порушення трудової дисципліни має велике значення в появі перевантажень і травм: запізнення на урок, репетицію або навіть виступ веде до квапливості, непотрібного хвилювання, нерозігрівання ніг перед танцювальним номером.

4. *Незадовільний стан місця занять і обладнання.* Малі розміри залу, нерівність підлоги, несправність обладнання, недбала експлуатація та інші невідповідності вимогам. Заняття повинні проводитися в приміщенні при температурі не нижче 16 градусів. На підлогу, треба покласти невеликий килимок, на якому будуть виконуватися вправи.

5. *Невідповідність форми одягу і взуття.* Виявляється в тому, що учні приходять на заняття в незручній одязі, у взутті не за розміром, зі слизькою підошвою або товстою підошвою. Для занять хореографією передбачені спеціальні костюми і взуття. Категорично забороняється надягати різні брошки, значки, ланцюжки та інші металеві предмети, а також носити годинник, кільця, що може привести до порушення точності рухів, до травм самого учня та інших осіб. Форма для занять повинна бути зручною, не стискає будь-які рухи.

6. *Порушення санітарно-гігієнічних умов.* Невідповідність температури в залі, погане природне і штучне освітлення, недостатня вентиляція, надмірна вологість або сухість повітря, відсутність чистоти і порядку в залі, недотримання учнями особистої гігієни погіршує стан учнів. Для усунення цих причин, потрібно суворе дотримання всіх санітарно-гігієнічних норм, необхідних для успішного проведення занять. Особливе значення надається особистій гігієні учнів, зокрема зачісці.

7. *Недоліки медичного контролю за фізичним станом учнів.* Несвоечасність і недостатньо ретельний профілактичний медичний огляд, недотримання рекомендацій лікаря, перенапруження під час занять може привести до сумних наслідків. Для усунення цих причин необхідно суворе дотримання вимог лікарського контролю з боку медичних працівників, батьків учнів, а також вчителів і педагогів.

Привиконанні вправ важливо постаратися сконцентрувати увагу вихованців на тих частинах тіла, які знаходяться в русі. Кожного учня необхідно налаштувати, щоб він навчився прислухатися до свого стану і міг чітко реагувати на будь-які зміни, які відбуваються в його організмі для того, щоб найбільш раціонально спланувати тренувальну програму.

8. *Недооцінка і неправильне застосування прийомів страховки і допомоги. Зневажливе ставлення до страховки.* Виконуючи підтримку, або інший складний рух, слід приділяти увагу стану один одного. Варто пам'ятати, що тільки тривалі тренування призводять до бажаного результату. Підказки педагога на першому етапі будуть просто необхідні. Долаються страхи тільки за допомогою постійних тренувань, де елемент за елементом тривало відпрацьовуються всі комбінації.

Ефективність занять буде набагато вище, якщо тренуватися з партнером. В даному випадку мова йде про примусове розтягуванні, при якому використовується сила партнера, тобто розвивається пасивна гнучкість. Під час такого тренування між партнерами має бути повне взаєморозуміння і узгоджена взаємодія. Дотримання правил техніки безпеки надзвичайно важливо для обох партнерів. Партнерам необхідно підтримувати всі м'язи тіла в тонусі і виконувати перевірені дії, без імпровізацій і додавання власних елементів.

Існує п'ять найбільш частих травм у танцюристів:

1. *Вивих щиколотки.* Небагатьом танцюристам вдається уникнути вивиху щиколотки. Згідно з твердженням доктора Вільяма Гамільтона, ортопедичного консультанта Балету Нью-Йорка, американського театру Балету і Школи американського балету, розтягнення зв'язок щиколотки – найбільш поширена гостра травма в танці.

Ступінь тяжкості даного виду травм варіює від легкої до важкої; все залежить від того, наскільки сильно були пошкоджені зв'язки. При легкому пошкодженні, кісточка опухає, але при цьому можна ходити, відчуваючи незначний біль.

При більш серйозному пошкодженні кісточка не тільки опухає, але і утворюється синець, і через біль ходити проблематично. При серйозних травмах, кісточка нестабільна в своєму становищі, неможливо ходити.

Також варто відзначити, що дана травма має тенденцію траплятися кілька разів в житті одного і того ж людини. Відмінною особливістю травми щиколотки є сильна пухлина, що робить кісточку схожою на «повітряну кулю».

На щастя, пухлину можна зменшити і в домашніх умовах, для початку потрібно запам'ятати: розтягнення щиколотки лікується холодом, а не теплом. Перші дванадцять годин після розтягування кісточки (не треба відкладати візит до лікаря) слід піднімати ногу, і прикладайте до неї в області розтягування ємність з льодом на п'ятнадцять хвилин кожну годину.

Дуже важливо прикладати лід кожну годину протягом першого дня. Багато хто знає про необхідність охолодження при розтягуванні, але у них не вистачає терпіння на те, щоб самостійно лікуватися.

Лід контролює набряк, зменшуючи приплив крові до ушкодженої ділянки. Однак важливо тримати лід не більше двадцяти хвилин поспіль, так як після цього кровоносні судини починають розширюватися, намагаючись збільшити кровопостачання.

Охолоджуючи ногу, її слід піднімати. По можливості після пошкодження, ногу варто тримати піднятою протягом 24-48 годин. Також, необхідно врахувати, що стиснення стабілізує щиколотку, дозволяючи пересуватися з меншим болем, а тому, стоїть постійно перебувати в добре фіксує пов'язці.

Після того як буде знятий сильний набряк, необхідно почати програму фізіотерапії, яка може складатися з вправ, що розтягують сухожилля і електрогальванічної стимуляції, призначеної для того, щоб зняти залишковий набряк.

Залежно від тяжкості розтягування, набряк і біль дають собі раду від двох тижнів до трьох місяців. Також варто проконсультуватися у лікаря, як скоро і в якому обсязі можна збільшувати навантаження на кісточку.

2. *Травми коліна.* Травми коліна також дуже поширені, ступінь тяжкості може бути як легкою, так і серйозною, наприклад, розрив хряща або пошкодження меніска. Крім звичайних травм м'язів і суглобів, у танцюристів збільшений ризик придбання травм меніска, зважаючи на постійні обертань, присідань і виконання елементів на корточках.

Спочатку серйозність травми, може бути, визначити проблематично, так як у більшості танцюристів знижений больовий поріг, а явних симптомів ушкодження (таких як у відкритих ран) може і не бути. У разі пошкодження, Вам слід зробити ті ж дії, що і при розтягуванні зв'язок і негайно звернутися до лікаря. При виборі методу лікування береться до уваги ряд факторів, зокрема розмір і область розриву, ступінь больового синдрому, вік, рівень активності, переваги вашого лікаря і час, коли сталася травма.

Методами лікування є:

– неінвазивний метод, який включає відпочинок, застосування льоду, холодних і теплих компресів, утримування коліна в піднятому положенні і фізіотерапію; також можна тимчасово використовувати колінну шину;

– хірургічний метод, щоб з'єднати розірвані ділянки меніска;

– часткова меніскотомія - видалення ушкодженої області;

– повна меніскектомія, при якій меніск повністю видаляється; операція проводиться вкрай рідко через підвищений ризик розвитку остеоартриту колінного суглоба.

По можливості, щоб уникнути великих розрізів в коліні, при оперативному лікуванні меніска використовується метод артроскопії, при якому, як правило,

спортивна працездатність відновлюється вже через 3-4 тижні після операції. Меніскотомія, виконана за допомогою артроскопії, є значно менш болючою, і вже на другий день після операції хворий може наступати на ногу.

3. *Травми підколінного сухожилля.* Танцюристи використовують підколінне сухожилля майже при кожному русі нижньою частиною тіла. Щільність навантажень – головна причина травми підколінного сухожилля у танцюристів, хоча існують і інші чинники, включаючи структурні асиметрії, такі як вигнутий таз, і нестійкість сили м'язів.

Багато молодих танцюристів відчувають цю нестійкість під час сплесків росту, коли вони тимчасово втрачають гнучкість, силу, і баланс. Якщо подібне відбувається, молодим танцюристам слід припинити, на час, заняття, поки не стабілізується їх зростання.

Що стосується травмування, то в результаті розтягування або часткового розриву сухожилля, може бути присутнім обмеження працездатності сухожилля, що викликає біль при рухах.

Сухожилля може порватися і повністю, привівши до миттєвої втрати його функції. Звичайно, це супроводжується сильним болем і нездатністю навантажувати ногу. Розрив може статися і при невеликому навантаженні, якщо перш сухожилля було неодноразово травмовано.

Коли сухожилля розривається повністю, вам необхідно звернутися за кваліфікованою допомогою. Сухожилля необхідно лікувати в лікарні, і почати робити це слід якомога швидше після отримання травми, також варто врахувати, що ногу необхідно зберігати як можна більше нерухомою.

Для профілактики розтягування підколінного сухожилля, слід робити прості вправи: лягти на підлогу перед прорізом дверей, витягнути ліву ногу поперек порога, праву піднімати на стіну (ногу в коліні не згинати!). Напружити праву ногу, затримати в такому положенні на 30 секунд. Дану вправу слід повторювати кілька разів, чергуючи ноги.

4. *Травми стегна.* Вельми поширена і надзвичайно болюча травма – ушкодження чотириголового м'яза стегна в результаті удару, що часто трапляється в танцях. При цьому відбувається внутрішньом'язовий крововилив, і м'які тканини стають напруженими, а поверхня стегна твердою на дотик.

Також танцюристи часто стикаються з травматичним вивихом стегна. Лікування полягає в знеболюванні, вправленні, короткочасної фіксації і функціональної терапії. Реабілітація після вивихів і м'язових розривів стегна включає в себе курс фізіотерапії, лікувальну фізкультуру, масажі і застосування мазей місцевого впливу.

5. *Пошкодження спини.* Часто танцюристи, відчуваючи обмеження в рухах через локальний біль у спині, боячись, защемлення нерва. У той час як важко точно визначити причину цього болю, можливими причинами для проблем з хребтом можуть бути втома, гіперрухливість, сколіоз, нерівності довжини ніг, і емоційне напруження. Найсерйозніші випадки супроводжуються інтенсивними судомами – захисним скороченням мускулатури.

Якщо Ви почали відчувати дискомфорт і біль у хребті при рухах, Вам слід негайно звернутися до лікаря, оскільки розслаблюючого масажу і теплої ванни може бути недостатньо.

Таким чином, хореографія – не аматорство, а наука. Тому вчитель, який навчає дітей має бути справжнім професіоналом і гарно розумітись в своїй справі. В танцювальному мистецтві прихована ціла низка небезпек: починаючи з танцювального приміщення, яке не оснащено обладнанням за всіма вимогами до поганого розігріву під час занять, яке збільшує ризик травматизму, а то і призводить до серйозних травм, які потребують довготривалого професійного медичного лікування та реабілітації. Також

танцювальне мистецтво – це не тільки робота в залі, а і участь на будь-яких танцювальних конкурсах, фестивалях, змаганнях, а також концертна діяльність. В такому випадку розігріву, підготовці і організації учнів треба приділити якнайбільше уваги. Дітки мають бути проінформовані в тому як правильно себе поводити, що робити, коли хтось з них зазнав травми. Обізнаність і проінформованість ніколи не є зайвою і може зіграти тільки на користь, а в деяких випадках і врятувати життя.

ЗГУБНІ ЗВИЧКИ ЯК ФАКТОР РИЗИКУ

*Кичата М. В.
м. Полтава*

Поряд з «традиційними» загрозами безпечній життєдіяльності людини останніми роками в Україні глобального характеру набули такі захворювання, як алкоголізм, наркоманія (фізіологічна залежність від наркотиків) і синдром набутого імунodefіциту людини (СНІД).

Поєднання в одній темі цих різних за природою захворювань зумовлюється значною залежністю рівня захворювання на СНІД від поширення алкоголізму і наркоманії.

Розглянемо ці захворювання докладніше.

Алкоголізм. Алкоголізм – важкий тягар для більшості суспільств, як розвинених, так і тих, що розвиваються. У різні історичні часи і в різних місцях, в умовах різних систем культурних цінностей, адміністративних систем проблема зловживання алкоголем породжувала надзвичайну різноманітність політичних заходів у відповідь. Разом з тим, як свідчить світова статистика, істотних змін щодо поліпшення ситуації не сталося.

Зловживання алкоголем призводить до великої кількості захворювань, зокрема алкогольних психозів і цирозу печінки. Послаблення соціальної орієнтації залежних від алкоголю людей за певних умов призводить до наркоманії, поширення випадкових статевих стосунків.

Загалом статистика щодо зловживання алкоголем невтішна, хоча велика кількість даних свідчить про те, що алкоголізм, а відтак і його наслідки не є неминучістю.

Хворобливий стан, який настає внаслідок постійного зловживання спиртними напоями, називається хронічним алкоголізмом. Відмітною ознакою хронічного алкоголізму є збільшення кількості одноразово вжитого алкоголю. До ранніх проявів хронічного алкоголізму належить симптом «втрати самоконтролю», тобто після приймання першої дози алкоголю (100-200 г) з'являється непереборне бажання випити ще, внаслідок чого виникає яскраво виражений стан алкогольного сп'яніння. Згодом у осіб, які звикають до частого вживання алкоголю, виявляється «симптом похмілля». Похмілля – це особливий стан загального нездужання, що виявляється у головних болях, загальній слабкості з частими нападами серцебиття, пригніченому настрої. Ці симптоми з'являються через кілька годин після приймання значної кількості алкоголю.

Невелика доза алкоголю, яку приймають з метою похмелитися, знімає симптоми поганого самопочуття, але з'являється потяг випити ще і врешті-решт потяг до вживання алкоголю стає непереборним. Поява і невпинне посилення ознак похмілля – свідчення хронічного алкоголізму. Поступово вживання спиртних напоїв стає майже безперервним: незначна кількість алкоголю викликає бажання пити знову і знову.

Наступною стадією хронічного алкоголізму є запійне пияцтво, коли реакція на алкоголь змінюється і навіть незначні його дози, вжиті після кількадечного пияцтва,