

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

На правах рукопису

ГРЕБІК ОЛЕГ ВАСИЛЬОВИЧ

УДК 796.011.3:616-001

**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ
СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

ДИСЕРТАЦІЯ

на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Науковий керівник –
кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент
БАКІКО Ігор Володимирович

Луцьк – 2015

З М І С Т

ВСТУП		4
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМАТИЗМУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ		10
1.1 Травматизм студентів як педагогічна проблема.....		10
1.2 Класифікація й ознаки травм, що виникають під час виконання фізичних вправ.....		18
1.3 Лікарський контроль і самоконтроль на заняттях із фізичного виховання.....		30
Висновки до розділу 1.....		42
РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕР ТА ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТРАВМ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ РУХОВИХ ДІЙ		46
2.1 Стан поширення травматизму під час проведення занять із фізичного виховання студентів.....		46
2.2 Причини виникнення травм у процесі фізичного виховання студентів та чинники, що їх зумовлюють.....		50
2.3 Аналіз травматизму в процесі фізичного виховання серед студентської молоді.....		57
2.4 Місце травматизму серед студентів у педагогічній діяльності викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів....		73
Висновки до розділу 2.....		109
РОЗДІЛ 3. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМ У ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ СТУДЕНТАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ		113
3.1 Педагогічні умови профілактики травматизму студентів у процесі фізичного виховання		114
3.2 Вимоги безпеки до місць проведення навчального процесу з		

фізичного виховання	171
3.3 Педагогічні заходи профілактики травматизму студентів під час занять фізичними вправами	180
3.4 Профілактика травматизму студентів у процесі розвитку фізичних якостей	220
3.5 Результати експериментальної перевірки ефективності розроблених педагогічних умов профілактики травматизму студентів у процесі фізичного виховання	229
Висновки до розділу 3.....	239
ВИСНОВКИ	244
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	248
ДОДАТКИ	268

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Збільшення інтенсивності й обсягу освітнього навантаження у вищих навчальних закладах, активізація самостійної творчої роботи, посилення психічних навантажень створюють гостру потребу впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури і спорту. Відповідно до програмно-нормативних документів та результатів наукових досліджень (С. А. Савчук, 2002; Т. Ю. Круцевич, 2010; Н. С. Пангелова, 2014; І. В. Поташнюк, 2012; О. А. Томенко, 2010) фізичне виховання у вищих навчальних закладах спрямоване на формування здоров'я студентів, розвиток психофізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовленості до активного життя. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами в оптимальному здоров'язбережувальному середовищі підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів (Н. О. Белікова, 2012; В. М. Оржеховська, 2011; А. В. Магльований, 2012). Поряд із цим фізичне виховання відіграє важливу роль у поліпшенні якості життя студентів, підвищенні фізичної працездатності, збільшенні тривалості життя, формуванні професійно-важливих якостей особистості (В. П. Горащук, 2004; О. Д. Дубогай, 2007; Н. Н. Завидівська, 2013; Р. Є. Черкашин, 2011; А. В. Цьось, 2014).

Виконання рухових дій повинно здійснюватися за певними правилами, недотримання яких може призвести до різноманітних травм, що негативно впливають на весь організм людини. Як свідчить статистичний аналіз звітів закладів охорони здоров'я України, 26 % травм учні й студенти отримують на урочних та позаурочних формах організації занять із фізичного виховання. Травми при цьому приносять розчарування, небажання виконувати фізичні вправи і, що найгірше, призводять до різних функціональних або й органічних порушень в організмі (Л. І. Фісенко, 1995; М. С. Бондаренко, Б. А. Довгань, 1997; Б. М. Шиян, 2004; І. Я. Грубар, 2006).

Причини травматизму та способи його запобігання були предметом дослідження фахівців різного спрямування (І. А. Бріжата, 2011; І. О. Калініченко,

2010; А. П. Конох, 2000; В. Т. Пономарьов, 1997; В. І. Синіговець, 2011; Ю. Г. Толокнов, 1995; І. Л. Царенко, 2010). У наукових працях здебільшого висвітлено природу і технології профілактики шкільного травматизму.

Одне з найважливіших завдань організації навчально-тренувальної роботи в системі фізичного виховання студентів – профілактика травматизму та безпека занять фізичними вправами. Необхідно застосувати такі методики навчання, при яких ризик виникнення травм усунений завдяки логічно побудованій системі їх попередження. Потреба пошуку педагогічних умов профілактики травматизму у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів зумовили тему дослідження.

Студіювання наукових джерел, нормативно-правових документів, практики фізичної культури у вищих навчальних закладах дає змогу виявити суперечності, які посилюють актуальність роботи, як-от:

- між рівнем сучасних вимог суспільства до стану здоров'я, фізичної і психофізичної підготовленості молоді та практикою фізичного виховання у вищих навчальних закладах;
- між необхідністю підвищення результативності фізичного виховання студентів та недостатньою розробкою оптимальних умов забезпечення безпечного виконання фізичних вправ;
- між вимогами до здоров'язбережувального середовища і недостатньою теоретичною та практичною розробкою педагогічних умов безпечного виконання фізичних вправ.

Потреба розв'язання зазначених суперечностей, а також відсутність повного теоретичного та практичного вивчення обраної теми зумовили актуальність дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою «Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів» (номер державної реєстрації

0112U002160). Роль автора полягала в розробці педагогічних умов профілактики травматизму у процесі виконання студентами різних видів рухової активності.

Тема дисертації затверджена вченою радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 4 від 25.11.2010 р.) та узгоджена у Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол № 1 від 25.01.2011 р.).

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці ефективності реалізації педагогічних умов профілактики травматизму у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Завдання дисертаційної роботи:

- 1) виявити стан досліджуваної проблеми в педагогічній теорії та практичній діяльності;
- 2) з'ясувати стан та причини виникнення травм студентів у процесі фізичного виховання;
- 3) окреслити педагогічні умови попередження травматизму студентів під час виконання фізичних вправ;
- 4) перевірити ефективність реалізації розроблених педагогічних умов профілактики травматизму студентів у процесі фізичного виховання вищих навчальних закладів.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження – педагогічні умови профілактики травматизму у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Методи дослідження:

– *теоретичні* – вивчення психолого-педагогічних та медико-біологічних літературних джерел із проблеми фізичного виховання студентів, природи та способів профілактики травматизму у вищих навчальних закладів – дали змогу

систематизувати базові поняття з досліджуваної проблеми й визначити програму дослідження;

– *емпіричні* – педагогічне спостереження, анкетування, тестування (для виявлення основних причин виникнення травм у студентів); педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний) – дозволив окреслити педагогічні умови профілактики травматизму студентів та апробувати їх ефективність у процесі фізичного виховання;

– *статистичні* – сприяли якісному аналізу експериментальних даних, перевірці достовірності одержаних результатів.

Дослідження проводили протягом трьох **етапів**.

Перший етап, *аналітико-констатувальний* (2009–2010 рр.), передбачав обґрунтування проблеми й розробку інструментарію досліджень. На цьому етапі було проведено аналіз психолого-педагогічної, медико-біологічної, соціологічної, науково-методичної літератури, здійснено класифікацію й ознаки травм, що виникають під час виконання фізичних вправ, значення лікарського контролю й самоконтролю, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет і програму досліджень.

На *аналітико-пошуковому етапі* (2011–2012 рр.) з'ясовано причини виникнення травм та їх локалізацію у процесі фізичного виховання, виявлено і схарактеризовано педагогічні умови запобігання травматизму.

Дослідницько-експериментальний етап (2013–2015 рр.) був спрямований на організацію формувального експерименту, перевірку ефективності розроблених педагогічних умов профілактики травматизму, узагальнення даних експерименту, формулювання висновків, оформлення тексту дисертації.

Наукова новизна одержаних результатів:

– *уперше* обґрунтовано педагогічні умови профілактики травматизму студентів (санітарно-гігієнічні (лікарсько-педагогічний контроль та самоконтроль; належне матеріально-технічне забезпечення; відповідність інвентаря, обладнання, одягу і взуття гігієнічним вимогам), методичні (формування спеціальних знань та вмінь; моделювання реальних ситуацій уникнення травм; застосування засобів і методів навчання відповідно до закономірностей

формування рухових навичок; дозування фізичних навантажень відповідно до індивідуальних та статевих особливостей студентів; належний розвиток фізичних і психофізичних якостей), організаційні (поєднання групових та індивідуальних форм організації фізичного виховання; забезпечення страхування і самострахування, допомоги під час виконання складних фізичних вправ), виховні (створення сприятливого навчального середовища; формування свідомої дисципліни)) та визначено форми їх реалізації у процесі фізичного виховання;

– *додовнено* дані щодо причин виникнення травм у студентів вищих навчальних закладів під час виконання фізичних вправ (недоліки матеріально-технічного забезпечення занять, порушення санітарно-гігієнічних умов проведення занять і вимог лікарського контролю та самоконтролю, помилки в методиці проведення та організації занять, низька психофізична підготовленість студентів);

– *подальшого розвитку* набули організаційно-методичні положення безпечного виконання фізичних вправ різної спрямованості, інтенсивності в різних умовах.

Практичне значення одержаних результатів роботи полягає в тому, що теоретичні положення, висновки й рекомендації, розроблені автором, упроваджено в навчально-виховний процес студентів вищих навчальних закладів. До програм фізичного виховання внесено додаткові інформаційні модулі профілактики травматизму та комплекси навчально-методичних матеріалів, що передбачають здійснення інструктажу, контролю техніки безпеки, виконання гігієнічних вимог, виконання страхування і самострахування. Використання результатів дисертаційної роботи дало змогу підвищити безпечність фізичного виховання молоді.

Результати дослідження впроваджено в навчально-виховний процес Рівненського державного гуманітарного університету (акт впровадження № 112 від 17.06.2013 р.), Львівського національного університету імені Івана Франка (акт впровадження № 2654-н від 11.16.2013 р.), Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (акт впровадження № 17 від 07.06.2013 р.), Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (акт впровадження № 03-31/04/1719 від 02.06.2014 р.), Луцького

національного технічного університету (акт впровадження № 2096-20-34 від 19.12.2013 р.), Луцького інституту розвитку людини університету «Україна» (акт впровадження № 42 від 05.06.2013 р.).

Матеріали дослідження також можуть бути використані в підготовці фахівців фізичної культури під час викладання навчальних дисциплін «Педагогіка», «Психологія», «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика оздоровчої роботи».

Особистий внесок дисертанта полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці ефективності педагогічних умов профілактики травматизму у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

У наукових роботах, виконаних у співавторстві, автору належать аргументування експериментальних даних.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження виголошено на семи міжнародних науково-практичних конференціях: «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2011, 2015), «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2011, 2012), «Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді методами фізичної культури» (Харків, 2011), «Спортивна наука України» (Львів, 2011), «Перспективи науки і освіти» (Воронеж, 2014); на щорічних науково-практичних конференціях професорсько-викладацького складу Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (2010–2015) та Луцького національного технічного університету (2011–2015).

Публікації. Основні положення дисертації опубліковано у 17 наукових працях, із яких 7 – у наукових фахових виданнях України, 3 – у закордонних виданнях, 5 – у матеріалах конференцій, 2 – у методичних рекомендаціях.

Структура та обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (206 найменувань) та семи додатків. Текст проілюстровано 19 рисунками, доповнено 48 таблицями. Повний обсяг дисертації – 293 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМАТИЗМУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

1.1 Травматизм студентів як педагогічна проблема

На сучасному етапі розвитку суспільства постає потреба інтенсивного розвитку фізичного виховання для підвищення рівня фізичної витривалості, здоров'я та захисних функцій організму [164; 173]. Разом із розвитком фізичного виховання виникає потреба у створенні безпечного середовища під час виконання фізичних вправ, що викликає необхідність створення педагогічних умов профілактики травматизму, тим самим забезпечуючи найкращі умови для фізичного розвитку людини. Оскільки фізичні вправи можуть призводити до травм, на профілактичні заходи під час проведення занять із фізичного виховання потрібно звертати увагу передусім [101; 102; 130].

Актуальність цієї теми в світлі останніх подій не викликає жодних сумнівів. В Україні кількість смертельних випадків під час занять фізичними вправами не може не лякати. Фахівці радять постійно привчати молодь до фізичних навантажень [6; 14; 23]. На їхню думку, проблеми зі здоров'ям у студентів виникають через те, що вони до цього не звиклі. Але ж загальновідомо, що фізичне навантаження має бути поступовим. Відповідно, травми в таких випадках практично неминучі. Водночас лікарі стверджують протилежне: фізичне виховання – не спорт, а отже надмірне навантаження на практичних заняттях руховою активністю неприпустиме, адже здоров'я пересічного сучасного українського студента набагато гірше, ніж 30–40 років тому [22; 100; 193].

Батьки студентської молоді налякані трагічними подіями, які мали місце в сучасних українських школах. А що має робити педагог? Він має передусім створити такі педагогічні умови й усі можливі заходи, аби не допустити

виникнення травм на занятті, а також бути готовим правильно надати долікарську допомогу дитині при виникненні такої потреби [7; 28; 39; 43; 50; 54; 68; 81; 91; 115; 144].

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі – невід’ємний складник освіти, яке забезпечує можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров’я та засоби його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля, яке спрямоване на формування в них фізичного, соціального та духовного здоров’я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активного довготривалого життя та професійної діяльності.

Система фізичного виховання студентської молоді ґрунтується на принципах особистісної та диференційованої орієнтації, пріоритету оздоровчої спрямованості, використання традиційних та нетрадиційних форм рухової активності й інших засобів фізичного вдосконалення. Мета фізичного виховання – формування особистості, спрямоване на забезпечення необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей; загальнолюдських цінностей: здоров’я, фізичного, соціального та психічного благополуччя; виховання інтересу і звички до самостійних занять фізичним вихованням і спортом, набуття навичок здорового способу життя та профілактики травматизму. Безпосереднє управління фізичним вихованням у вищому навчальному закладі здійснює його керівництво. На нього покладається відповідальність за стан фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої роботи у вищому навчальному закладі, за стан здоров’я та фізичного розвитку студентів; створення умов для розвитку природних здібностей та обдарувань молоді, спрямування її на духовний та фізичний розвиток засобами фізичного виховання; створення необхідних умов для проведення занять із фізичного виховання; занять зі студентами, віднесеними за станом здоров’я до спеціальної медичної групи; за фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня; заняття у секціях спортивного спрямування; забезпечення умов для виконання молоддю науково обґрунтованого обсягу рухової

активності та її контроль; забезпечення систематичного контролю за здійсненням навчально-виховного процесу з фізичного виховання; організацію щорічних поглиблених медичних оглядів у встановлені терміни; забезпечення потрібним спортивним інвентарем та обладнанням; за систематичний аналіз стану фізичного розвитку студентської молоді; забезпечення дотримання санітарно-гігієнічних норм та вимог техніки безпеки у приміщеннях; дотримання студентами режиму дня, правил особистої та суспільної гігієни, вимог безпечної поведінки [154; 156; 157].

Профілактична спрямованість української охорони здоров'я зумовлює проведення комплексу попереджувальних заходів для збереження і зміцнення здоров'я людини. До цих заходів належить величезна за своїми масштабами система заходів із профілактики травматизму, зокрема в процесі фізичного виховання [4; 12; 44; 83; 86; 92; 99; 127; 170; 199].

Для досягнення цієї мети потрібно правильно організовувати заняття, створювати необхідні умови для забезпечення належного рівня фізичної досконалості. Сприяти цьому буде набуття елементарних знань і навичок, які запобігають отриманню травм, важких пошкоджень, погіршенню стану здоров'я [176; 188; 202].

Науковими дослідженнями та практикою фізичного виховання доведено, що систематичне виконання фізичних вправ сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню роботи основних систем організму. Проте, виконання рухових дій повинно проходити за певними правилами [47; 48; 120]. Недотримання цих правил веде до різноманітних травм, що негативно впливають на весь організм людини.

Перше правило – систематичний медичний огляд. Лікарський висновок про допуск до занять улюбленим видом спорту має основне значення. І справа не тільки в тому, що в організмі можуть бути приховані відхилення від норми. Припустимо, що цілком здоровий студент вирішив відвідати басейн. У цьому випадку навіть найелементарніші пошкодження зубів викличуть у нього немало неприємностей під час перебування у холодній

воді. А деякі абсолютно здорові люди погано переносять попадання води у вуха. Краплі рідини викликають подразнення вестибулярного аналізатора. Тому перш ніж приступити до занять руховою активністю, варто обов'язково отримати дозвіл медиків [25; 27; 42].

Друге правило – чітке дотримання принципів фізичного виховання. Нерозумно, наприклад, прилучатися до загартування шляхом «моржування», пізнавати ази легкої атлетики в марафонському пробігу, підніматися на вишку для стрибків у воду, не вміючи плавати. У кожній справі варто дотримуватися логічної послідовності й порядку. Новий елемент, складніша вправа повинні ґрунтуватись на досягнутому, добре засвоєному. Темп і ритм можна збільшувати лише без перевантаження організму. А починати заняття з фізичного виховання обов'язково з малих обсягів. Крім того, краще фізичні вправи виконувати 3–4 рази на тиждень по 15 хвилин, ніж один раз по годині [45; 60].

Перед виконанням фізичних вправ варто потурбуватися про відповідну екіпіровку – одяг, взуття, захисне спорядження. Всі складники спортивної форми повинні відповідати фігурі й бути чистими. Нехтувати спеціальними засобами безпеки абсолютно недопустимо. Нікому не потрібна бравада, переоцінка своєї фізичної вдосконалості, помилкова впевненість у тому, що підстраховуючи, засоби важкі і некомфортні, що вони створюють враження відсутності справжньої мужності, провокують студентів до травматизму [67].

Наступне правило – якісна розминка. І це не формальність, як часто здається студентам. Підготовчі вправи, уявлення структури попередніх рухів допомагають привести в оптимальний стан нервову систему, активізувати дихання та кровообіг, «розігріти м'язи» та «прокрутити» суглоби. Людина починає краще орієнтуватись у просторі, її рухи стають економнішими, внутрішні органи та системи здобувають властивість витримувати режим фізичних і нервово-емоційних навантажень. Якщо долучатись до занять і тим більше прийняти старт без розминки – травмі бути. Студент ніби

передчасно прирікає себе на синяки, удари, пошкодження м'язів, сухожилів тощо [88; 107].

Під час занять із фізичного виховання важливо бути зібраними, уважними й обережними. По кожній темі є особливі прийоми самострахування, нехтувати якими не варто [108; 113; 118].

Не можна не згадати і ще про одну проблему, яка виникає під час занять фізичним вихованням. Буває, що студент відчуває характерні ознаки початку хвороби: головний біль, підвищену температуру тіла, слабкість. Але сором перед ровесниками примушує його одягнути спортивну форму й в повному обсязі виконати програму заняття. Це наносить шкоду здоров'ю, значно ускладнює лікування хвороби і може призвести до небезпечних ускладнень. Тому варто запам'ятати: при будь-яких недугах фізичні навантаження суворо заборонені. Та й після одужання вихід на спортмайданчик повинен обов'язково попереджуватись оглядом лікаря. Добре самопочуття зовсім не означає, що організм відновив свої функції та небезпека цілком минула [122; 126; 206]. Головна теза медицини і фізичного виховання – зміцнювати здоров'я, а не руйнувати його.

Природно також, що значна кількість тем із фізичного виховання не сумісні з уживанням алкоголю, наркотичних засобів, курінням. Один із компонентів успішних занять фізичним вихованням – раціональний підбір і завчасна підготовка спортивного залу, майданчика, надійність застосованого інвентаря та обладнання [34].

Травматизм у спортивному залі виникає нерідко через відсутність захисних пристосувань, перевантаження приміщення, нераціональну методику занять, наявність численних зайвих предметів. Для попередження нещасних випадків радіатори парового опалення, труби, дроти, розтяжки потрібно обов'язково закривати решіткою або щитом; підлога не повинна бути слизькою; на вікна й світильники встановлюють сітки, решітки або прозорі щити, які зберігають їх від ударів м'ячем [38; 46; 53; 62].

Травматизм слід попереджувати і на заняттях на свіжому повітрі. Доріжки для бігу, наприклад, на короткі дистанції розмічають із таким розрахунком, щоб після фінішу в запасі було не менше 10–15 метрів вільного простору. Інакше бігун не встигає своєчасно «збити» швидкість. Ці доріжки можна використовувати для розбігу під час занять зі стрибків. Стрибкову яму в цьому випадку розміщують не за лінією фінішу, як в бігові, а навпаки – в районі старту. Зауважимо, що наповнювати її слід абсолютно чистим піском, без домішок. Сектор для метання обладнують з урахуванням того, щоб снаряд – м'яч чи граната – не завдали нікому шкоди, не пошкодив покриття сусідніх майданчиків [85; 141].

Усі елементи гімнастичного містечка та місць перешкод шліфують, покривають водонепроникною фарбою. Потрібно приділяти підвищену увагу місцям з'єднань конструкцій. У них не повинно бути опалини електрозварки, шляпок цвяхів, шурупів, усього того, що може стати причиною травми. Діаметр металевих труб повинен бути не меншим 30 мм.

Поздовжні осі ігрових майданчиків бажано орієнтувати в меридіональному напрямі – з півночі на південь. Допустимі відхилення – не більше ± 20 мм. Але там, де є сильні вітри, поздовжню вісь майданчика краще розмістити перпендикулярно до холодного напрямку вітру. Важливо, щоб поверхня майданчика забезпечувала швидкий стік води після дощу. Досягається це однорідністю покриття всього спортивного комплексу і невеликим нахилом його поверхні від центру до країв. Ще одна умова – своєчасний догляд за майданчиками: вирівнювання поверхні, прибирання сміття, листя, снігу, непотрібних предметів, а влітку – регулярне поливання [204].

Особливе питання – про вибір місць для занять водними видами рухової активності. На морському узбережжі, ставку, озері, річці чи будь-якій іншій водоймі використовують берег, який найплавніше опускається до води. Підхід до нього повинен бути вільним від заростей осоки, очерету, водорослів; дно – твердим, глибина – поступово збільшуватись. Перед

запливом, тим більше перед іграми, стрибками у воду потрібно переконатись, що дно вільне від каменів, корчів та інших небезпечних предметів.

Не можна влаштовувати купання поблизу стоку брудної води, водопоєю тварин, корабельних причалів, місць, де перуть білизну. Контрольні зони санітарної безпеки такі: на річці «голуба арена» повинна бути віддалена від найближчого джерела забруднення не менше, ніж на 100 м вище чи на 500–600 м нижче течії; на водоймі з непроточною водою не менше, ніж на 200 м. Для тих, хто не вміє плавати, глибина водойми не повинна перевищувати 1 м. А для стрибків у воду цей показник залежить від висоти вишки або трампліну: для 3-метрової вишки й трампліну – не менше 3 м, для 5-метрової – не менше 4 м, для 10-метрової – 5 м.

Перед відвідуванням штучного плавального басейну студентам корисно познайомитись із такою інформацією. Чинні норми допускають плавання на одній доріжці 50-метрового басейну не більше як 15, а 25-метрового – не більше як 10 осіб. Якщо доріжки натягнуті поперек басейну, максимально визначають кількість із розрахунку один на кожен метр довжини доріжки. На дні басейну темним кафелем викладена полоса, яка ділить доріжку навпіл (а не розмежувальна лінія між доріжками, як вважають деякі студенти). В обох кінцях вона має Т-подібну риску, від якої до бортика басейну рівно 2 м.

При оцінці глибини водойми потрібно бути уважним, через заломлення світлових променів поверхнею води глибина завжди здається меншою від справжньої. Стоячи на бортику висотою всього 30 см, людина ростом 170 см сприймає предмет занурений на 50 см, як і на першій доріжці – на глибині 45 см, на другій – 30 см, на третій – 22 см. Обманлива мілкість студенту, який погано плаває, може стати причиною нещастя [41; 58].

Зимою більшість травм пов'язано з морозною погодою, пронизливим вітром. Сніжні траси та льодові арени слід обладнувати в місцях, добре захищених від вітру й снігових заметів. Виходити на лід ставків і річок можна тільки після того, як його товщина досягає 10–15 см [29].

Важливо брати до уваги також, що в гірській місцевості у перші 2–3 дні після значного снігопаду й у відлигу можливі сходи лавин. Заняття фізичним вихованням і спортом у цей час заборонені [18].

Узагальнені матеріали про стан травматизму студентів, які займаються різними видами рухової активності, показують, що на першому місці за частотою розповсюдження стоять хронічні запальні й дегенеративні зміни опорно-рухового апарату, що є наслідком перенесених і недостатньо вилікуваних травм, повторних мікротравм і фізичних перевантажень. До них належать: деформуючий артроз, хронічні періостити, паратеноніти, тендовагініти, міофасцити, міозити й ін. При цьому переважно піддаються ураженню найбільш навантажуванні суглоби, зв'язково-сумочний апарат і м'язи [71; 74; 76; 181].

Як свідчить практика, захворювання опорно-рухового апарату значно частіше трапляється у фізично підготовлених студентів, ніж у студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Це значною мірою пов'язано з великими фізичними навантаженнями на заняттях. Значний відсоток таких змін пояснюється недостатньо відповідальним ставленням до лікування травм [11; 35].

Нерідко причиною травм може бути порушення санітарно-гігієнічних умов на спортивних спорудах, неякісний спортивний інвентар та обладнання. Ускладнення травм у процесі фізичного виховання викликає відсутність кваліфікованої допомоги в перші хвилини і навіть секунди після нещасного випадку. Елементарні знання, навички, своєчасна допомога потерпілому може значно покращити його стан або навіть врятувати життя [9; 26; 205].

Аналізуючи наукову літературу, статистичні дані, мимоволі ставиш собі питання: невже травми – це невиліковна патологія, наявність якої можна тільки констатувати? Отримання травми в процесі фізичного виховання серед студентів були і залишаються серйозною педагогічною проблемою. Внаслідок травми виникають втрата робочого часу для надання першої допомоги й наступного медичного лікування та реабілітацію потерпілого, що є збитковим

для навчально-виховного процесу. Педагогічні умови профілактики травматизму – найкращий засіб у боротьбі з ушкодженнями.

1.2 Класифікація й ознаки травм, що виникають під час виконання фізичних вправ

Заняття фізичними вправами разом із різноманітними позитивними діями часто супроводжуються різними захворюваннями та травмами. З таким положенням ніколи не слід миритися, оскільки воно загрожує здоров'ю та суперечить одному з головних принципів вітчизняної системи фізичного виховання – принципу оздоровчої спрямованості [20; 70]. Проте, трапляється, що навіть дотримання всіх правил і рекомендацій не вберігає студентів від ушкоджень. Найчастіше подібні неприємності трапляються під час самостійних занять фізичними вправами [18].

Травма – це ураження поверхні тіла або внутрішніх органів, яке виникло під дією зовнішніх чинників, унаслідок чого той чи той орган втратив здатність виконувати свою функцію [111].

Травматизм у процесі фізичного виховання – це нещасні випадки, що виникають під час занять руховою активністю (планових, групових чи індивідуальних, на стадіоні, на майданчику) під наглядом викладача фізичного виховання. Травми під час занять фізичними вправами виникають значно рідше, порівняно з промисловими, побутовими, вуличними й іншими видами травм. Вони становлять близько 3 % від загальної кількості [33]. Як правило, ці травми не загрожують життю травмованого, проте вони відбиваються на його загальній та фізичній працездатності, часто потребують довгого періоду на відновлення втраченої форми.

Залежно від характеру травмованої тканини, розрізняють шкіряні (удари, рани), підшкірні (розриви зв'язок, переломи кісток тощо) і черевні (крововиливи, поранення грудної клітки, суглобів) ушкодження [206].

Травми поділяють на прямі та непрямі, залежно від точки прикладання сили. Вони можуть бути одиночні (наприклад, поперечний перелом стегнової кістки), множинні (множинний перелом ребер), поєднаними (перелом кісток тазу з розривом сечового міхура) і комбінованими (перелом стегна і відмороження стопи тощо).

Травми бувають відкриті з порушенням цілісності й закриті, коли заміна тканин і органів відбувається при неушкодженій шкірі та слизовій оболонці. За рівнем складності травми поділяють на легкі, середньої складності та важкі. Важкі травми – це травми, що викликають різко виражені порушення здоров'я, що призводить до втрати фізичної працездатності терміном понад 30 днів. До важких травм належать: переломи кісток, розриви м'язів та сухожиль, струс головного мозку та ін., що можуть вивести студента зі строю на тривалий час. Потерпілих госпіталізують, або тривалий час лікують у травматологів-ортопедів у спеціалізованих відділеннях або амбулаторно [103; 119]. Травми середньої складності – це травми з вираженою зміною в організмі, які призвели до фізичної непрацездатності терміном від 10 до 30 днів. До них відносять розтягнення м'язевих волокон та сухожиль, незначні забої суглобів та ін., що не потребує амбулаторного лікування. Легкі травми – це травми, що не викликають значних порушень в організмі та не призводять до втрати фізичної працездатності. До них належать садно, потертості, поверхневі рани, легкі удари, розтягування 1-го ступеня та ін. (табл. 1.1). Крім того, виділяють гострі та хронічні травми.

Гострі травми виникають унаслідок раптової дії того або того травмувального чинника. Хронічні травми – результат багаторазової дії одного й того ж травмувального чинника на певну ділянку тіла (рис. 1.1). Існує ще один вид травм – мікротравми. Це ушкодження, що отримують клітини тканин унаслідок одноразової (чи що часто ушкоджується) дії, незначно перевищуючи межі фізіологічного опору тканин і що викликає порушення їх функцій і структури (тривалі навантаження на незміцнілий організм студента). Іноді

виділяють дуже легкі травми (без втрати фізичної працездатності) і дуже важкі травми (що призводять до інвалідності та смертельних наслідків).

Садно – результат ушкодження шкіри, що призводить до оголення капілярів під час падіння чи зіткнення. Для нього характерні невелика кровотеча і пекучий біль [121].

Таблиця 1.1

Класифікація травм за ступенем складності

Ступінь складності	Ознаки
Проста травма	Рівень м'язевої активності не порушений, незначні больові відчуття. Мінімальна пухлина або її відсутність. Колір шкіри не змінився.
Середня травма	Незначною мірою м'язева діяльність порушена. Больові відчуття мають постійний характер. Утворюється припухлість, певна зміна кольору шкіри.
Важка травма	Постійні значні больові відчуття. М'язева діяльність порушена, обмежений рух. Утворення припухлості, зміна кольору шкіри.

Під час синця від удару на ушкодженій частині з'являється припухлість, змінюється колір шкіри, з'являється неприємне больове відчуття [18].

Забиття – закрите механічне пошкодження м'яких тканин без порушення цілості шкіри. Ступінь забиття залежить від розмірів поверхні, сили удару й опору тканин. Найслабша щодо цього – підшкірна основа, яка багата на кровоносні судини й нерви. Легко травмуються м'язи, особливо в стані їх напруження. Кожне забиття, зазвичай, супроводжує розрив кровоносних судин,

унаслідок чого виникають внутрішньо-тканинні крововиливи. Місце удару, як правило, відразу ж опухає, колір шкіри стає темно-червоним, а потім змінює на синій і жовтий. Клінічна картина забиття м'яких тканин передусім супроводжується болем різної інтенсивності (від незначного до сильного, що зумовлює шок) [111].

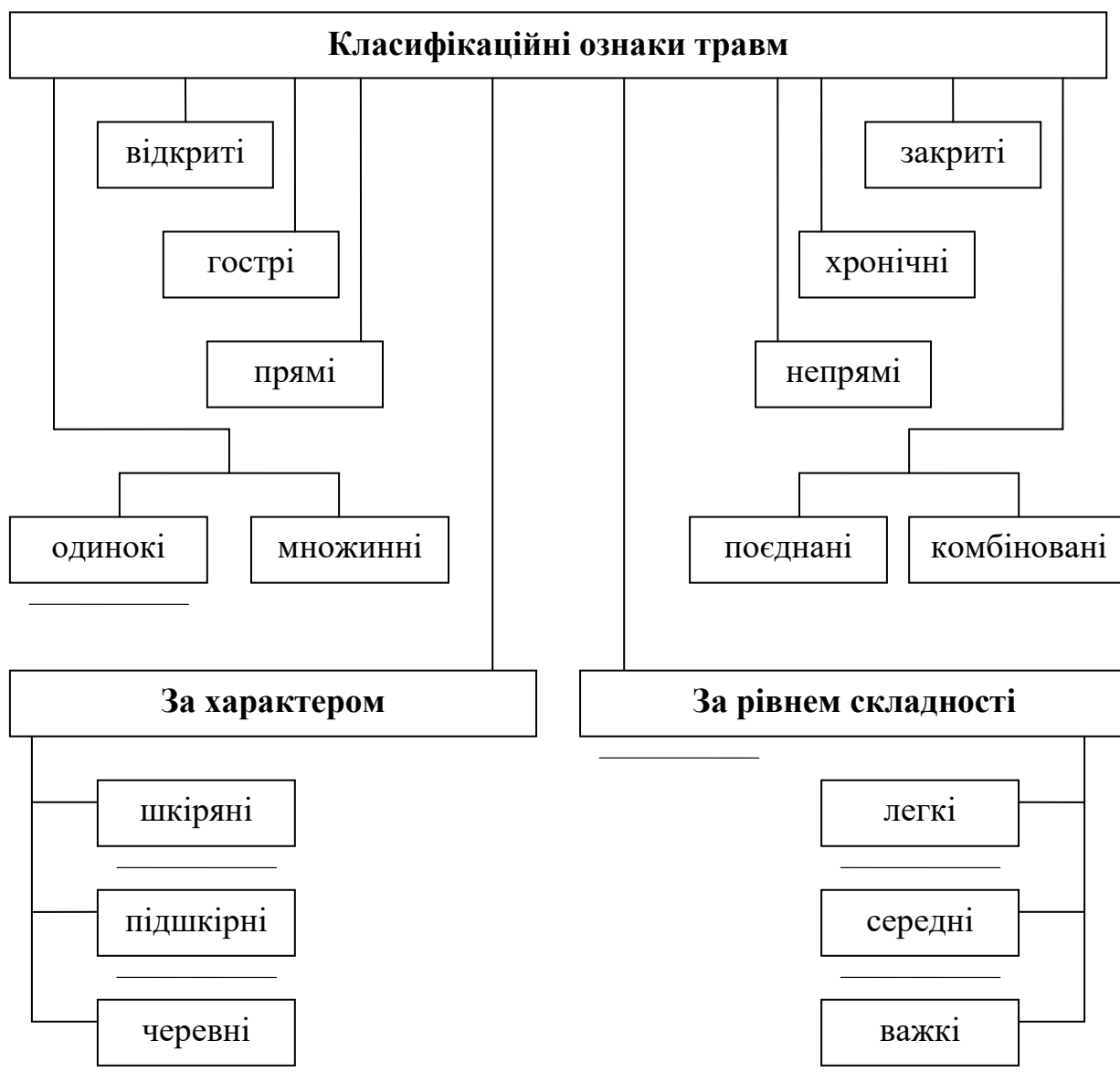


Рис. 1.1. Класифікація травм

Забій голови часто призводить до стусу мозку, що супроводжується головокружінням, головним болем, шумом у вухах, нудотою або рвотою, втратою свідомості. Інколи ці симптоми виникають не відразу після удару, а через деякий час [5].

Розтягнення – це пошкодження м'яких тканин під дією сили розтягу за межі еластичності без порушення їх анатомічної цілісності. Частіше вражається зв'язковий апарат суглобів. Причина цього – раптовий різкий рух у суглобі (згинання з поворотом при фіксованій стопі, надмірне згинання чи розгинання). Розтягнення характерне для деяких видів рухової активності (боротьби, самбо). Найчастіше пошкоджуються гомілковостопний, колінний, променезап'ястковий суглоби. Механізм пошкодження в разі розтягнення інший, ніж під час забиття, але клінічна картина їх подібна: локалізований біль, частіше на рівні суглобової щілини в ділянці зв'язок, помірний локалізований крововилив із порушенням конфігурації суглоба на боці пошкодження, порушення функції кінцівки, поява бічних рухів у суглобі. Встановити діагноз допомагає анамнез – з'ясування механізму травми [111].

Розрив спричиняється не безпосереднім впливом травмівного агента на тіло, а надмірним розтягненням тканин, яке перевищує межі їх еластичності й витривалості. Оскільки шкіра має велику кількість еластичних волокон і легко розтягується, частіше буває розрив м'язів, зв'язок, фасцій, нервів, сухожиль. Розрив сухожилля спостерігають у разі раптового і сильного скорочення м'язів. Клінічно розрив сухожилля проявляється гострим болем у момент травми, порушенням функції відповідного м'яза та його скороченням. Розрив зв'язок суглоба спостерігається в разі дії на суглоб раптової сили, яка змушує його надмірно згинатися або перерозгинатися. Клінічна картина подібна до такої при розриві сухожилля: біль, набряк м'яких тканин, крововилив у м'які тканини, гемартроз у відповідному суглобі, порушення його функції. Розрив м'язів частіше виникає внаслідок їх надмірного розтягнення, напруження або скорочення. Частіше розриваються двоголовий м'яз плеча, чотириголовий м'яз стегна, прямий м'яз живота, триголовий литковий м'яз. Розрив м'яза буває повним або частковим. У момент розриву хворий відчуває сильний біль, іноді своєрідний тріск, після чого порушується функція ураженої ділянки. Розрив нервів спостерігається внаслідок їх надмірного розтягнення (наприклад, при

вивихах чи переломах). Клінічній картині розриву нервів властиві всі ті симптоми, що й іншим видам закритої травми тканин [134].

Струс – це травматичне пошкодження тканин і органів без видимих анатомічних змін. Розлади розвиваються на молекулярному рівні. Зважаючи на клінічну картину, струс головного мозку поділяють на легкий, середньої складності та важкий.

При легкій складності струсу головного мозку можна спостерігати короткочасну втрату свідомості (до 5-ти хвилин, а іноді цього може не бути зовсім), слабкість, важкість у голові, затьмарення свідомості, головний біль, запаморочення, нудоту, шум у вухах, блідість обличчя, холодний піт, в'ялу мову.

При струсах головного мозку середньої складності втрата свідомості може тривати довше (до 1 години і більше). Усі названі вище симптоми набувають різкішого вираження, порівняно з легкою формою. Також відзначають блювоту і розлад пам'яті (ретроградну амнезію – коли хворий не пам'ятає подій, які були напередодні травми).

Струс головного мозку важкої форми супроводжується ще тривалішою втратою свідомості (від декількох годин до декількох діб), вираженою повторною блювотою, ускладненим диханням, низьким артеріальним тиском. При цьому зіниці бувають розширеними і не реагують на світло, відзначається мимовільні тремтливі рухи очних яблук.

Слід пам'ятати, що класифікація струсів головного мозку за мірою важкості дуже умовна. Тому, якщо спочатку мали місце ознаки струсу легкої складності, то це ще не означає, що така травма не небезпечна. Через деякий час в окремих потерпілих можливе різке погіршення стану, аж до летального наслідку. Це вказує на необхідність найсерйознішого ставлення до струсів головного мозку незалежно від міри його видимої складності [123; 124].

Вивих – це пошкодження суглоба, за якого виникає повне роз'єднання суглобових кінців із розривом капсули суглоба та зв'язок. Часткове роз'єднання суглобових кінців називають підвивихом. У разі підвивиху частково

розривається капсула, зв'язки або перерозтягуються, або надриваються. Травматичні вивихи переважно виникають під впливом сили, яка діє за принципом важеля, тобто сегмент кінцівки, плече чи стегно стає двоплечовим важелем, у якого коротке плече, і розвиває таку силу, яка перевищує міцність зв'язок, капсули суглоба, через це дистальний суглобовий кінець виходить із суглобової западини. Травматичні вивихи виникають також у разі раптових різких некоординованих скорочень м'язів. Значно рідше травматичні вивихи виникають безпосередньо від прямої дії травмувального чинника. Але це можливо тоді, коли один із суглобових кінців фіксований, а на другий діє чинник значної сили. Для вивихів характерні загальні та локальні симптоми. До загальних симптомів належать гострий біль, порушення функції, деформація або дефігурація суглоба і патологічний симптом «пружної рухомості». За найменшої спроби змінити положення вивихнутого суглобового кінця виникає значне подразнення нервових закінчень у м'язах, що зумовлює рефлекторну захисну реакцію – її напруження. Унаслідок такого рефлекторного напруження вивихнутий суглобовий кінець не зміщується і відчувається пружність вивихнутого сегмента кінцівки [137; 168].

Рана – це механічне пошкодження шкіри, слизових оболонок, тканин і органів. Характерною ознакою ран є розходження їх країв й утворення отвору, розміри якого залежать від напрямку, довжини і глибини пошкодження. Рани поділяють на поверхневі (пошкоджена тільки шкіра) і глибокі (ушкоджуються тканини, м'язи, кістки). Глибокі рани ділять на проникні (проникають у грудну і черевну порожнини, порожнини черепа, суглобів) і непроникні. Залежно від того, як нанесене пошкодження, розрізняють рани колоті, різані, рубані, забиті, рвані, вкушені, вогнепальні. Кожен вид ран має свої особливості. Колена рана, нанесена ножом, цвяхом, шилом, кинджалом, невелика на шкірній поверхні, проте може бути дуже глибокою та супроводжуватись значним ушкодженням внутрішніх органів при проникненні в грудну або черевну порожнину. Завдяки зміщенню м'язів та інших тканин, канал такої рани має складну форму, що сприяє розвитку інфекції.

Краї різаних ран, нанесених різальним знаряддям (ножем, бритвою, склом), розходяться, рана зяє, сильно кровоточить, викликає біль. Рубані рани за характеристикою близькі до різаних, але можуть супроводжуватись ушкодженням кісток. Рваним, забитим й укушеним ранам властиві значні порушення життєздатності тканин країв рани. Вони мало кровоточать, але біль при них триваліша та сильніша, загоєння повільне.

Будь-яка рана супроводжується болем, зяє та кровоточить. Інтенсивність болю різноманітна, залежить від чутливості пошкоджених тканин та характеру поранення. Значний біль виникає в момент поранення, але незабаром поступово зменшується. Посилення її та поява розпираючого почуття настають при розвитку в рані інфекції [179]. Головна проблема при відкритих ранах – кровотеча. Розрізняють зовнішню й внутрішню кровотечу. Зовнішня кровотеча буває артеріальною (рясна, яскраво-червоний колір крові), венозна (рівномірна, темно-червоний колір крові), капілярна (кров повільно сочиться). Найнебезпечніша – внутрішня кровотеча (крововиливи в ділянці грудей, черевної й тазової порожнини), тому що зовнішні ознаки відсутні. Її основні симптоми: виділення крові при кашлі, із сечею й калом; спрага; запаморочення; зниження артеріального тиску; холодний піт; непритомний стан. Можливий шок унаслідок кровотечі: затруднене дихання, блідість із синюшним відтінком, зіниці розширені, нудота й блювота, значне зниження артеріального тиску [169].

Переломи – це порушення цілісності кісток. Незважаючи на те, що кістки дуже міцні, при пораненні, сильних ударах, падіннях вони інколи ламаються. Найчастіше бувають переломи кісток кінцівок. Всі переломи можуть бути неповними, коли частини кісток роз'єднуються не по всій товщині (тріщини, надломи), та повними, при яких роз'єднання відламків кістки проходить по всій товщі кістки. Для перелому характерні деформація, крововилив у місці перелому, припухлість, укорочення кінцівки, порушення її функції, біль при обмацуванні в місці перелому, ненормальна рухливість у місці перелому, крепітація (хруст) кісткових відламків. Переломи поділяють на відкриті й

закриті, без зміщення та зі зміщенням. До закритих належать такі переломи, при яких шкіра на місці перелому не пошкоджується. При відкритих переломах мають місце пошкодження м'яких тканин, зокрема шкіри, що може бути результатом впливу травмувальної сили ззовні або відламку кістки зсередини. Вона може бути вхідними воротами для інфекції, або може розвинутися гнійне запалення м'яких тканин, що оточують кістку (флегмона), запалення самої кістки (остеомієліт) і навіть загальне зараження крові. Залежно від ступеня роз'єднання кісткових відламків розрізняють переломи без зміщення та зі зміщенням. Переломи зі зміщенням можуть бути повними, коли зв'язок між кістковими відламками порушена і є їх повне роз'єднання. Неповні переломи, коли зв'язок між відламками порушений не по всій площі, цілість кістки більшою мірою збережена або кісткові уламки утримуються окістям [111].

Непритомність, втрата свідомості виникають через недостатнє кровопостачання головного мозку внаслідок сильних переживань, негативних емоцій. Різко погіршується самопочуття, наростає слабкість, з'являється шум у вухах, запаморочення. Людина блідне, вкривається холодним потом і раптово втрачає свідомість.

Гравітаційний шок виникає під час різкої зупинки після виконання інтенсивної м'язової роботи, швидкому випрямленні з положення нахилу чи присіду. Кров тимчасово відтікає від головного мозку та людина відчуває нудоту, прискорений пульс, темніє в очах, головокружіння, слабкість [5]. Різновид гравітаційного шоку – ортостатичний колапс, який виникає при довгому стоянні на одному місці.

Тепловий і сонячний удар зумовлені тим, що під час фізичних вправ теплопродукція організму зростає інколи в 10 разів. Перегрів викликають також підвищена температура і вологість повітря, застосування надто теплого або тісного одягу. Перенагрівання організму призводить до теплового удару, а внаслідок надмірного перебування під прямими променями сонця – до сонячного удару. Ознаки їх досить подібні: слабкість, сонливість, апатія, головні болі, нудота. Якщо в потрібний момент вжити дієві заходи до охолодження

організму (припинити заняття з фізичного виховання, перейти в тінь, обмитись до поясу холодною водою), все буде в добре. Але буває, що студенти продовжують засмагати на пляжі, соромляться вийти зі складу футбольної команди. Тоді виникають порушення координації рухів, блювота, підвищення температури тіла, прискорення пульсу і дихання, навіть марення, галюцинації, судоми.

Опіки в ході занять із фізичного виховання найчастіше пов'язані з надмірним перебуванням під прямими променями літнього сонця або використанням надто гарячої води для гігієнічних потреб. Ознаки можуть бути такими: почервоніння шкіри та поява пухирів.

Обмороження – невід'ємний супутник зимової пори. Виникнути воно може навіть у відлигу, якщо дме сильний вітер. Заняття з фізичного виховання на вулиці, звісно, доведеться припинити і повернутись у тепле приміщення. Для обмороження характерні такі ознаки: набрякання та почервоніння шкіри, втрата або ж різке пониження чутливості шкіри [5].

Чужорідне тіло може потрапити в дихальні шляхи через різні причини, як-от: шкідлива звичка постійно тримати в роті жувальну гумку, споживати їжу під час виконання фізичних вправ, проведення занять у непристосованих умовах, недопустимі пустощі, раптові пориви вітру.

Електричний струм дуже небезпечний для людини. Вражаючи організм, він діє на центральну нервову систему, пригнічує та паралізує важливі органи людини, дихання, серцеву діяльність. Якщо ураження електричним струмом незначне, потерпілий непритомніє, а якщо важке – поряд із судомою м'язів надовго зупиняється дихання та серцева діяльність або одразу може наступити смерть.

Шок – це ураження нервової системи, яке спричиняє біль у разі важких травм (переломи, опіки тощо).

Утоплення – трагічний наслідок нерозсудливості у воді. Утоплення спричиняється нестачею повітря, оскільки легені заповнені водою. Витягнути

утопленика з води – півсправи. На суші одразу ж необхідно надати йому кваліфіковану допомогу.

Судоми – раптове мимовільне скорочення м'язів. Судома може бути як в одному м'язі, так і охоплювати декілька м'язів одночасно. Вона може виникати і в цілком здорових людей – в литковому м'язі після тривалої ходьби або під час плавання. Зазвичай, судоми спостерігаються після інтенсивних фізичних навантажень. Залежно від характеру м'язових скорочень розрізняють тонічні й клонічні судоми. Тонічні судоми – більш менш тривале скорочення м'язів, унаслідок яких кінцівки «застигають» у положенні згинання або розгинання, тіло хворого витягується, голова закидається назад або приводиться до грудей. При клонічних судомах спостерігають скорочення згинальних і розгинальних м'язів, що проявляється швидкими мимовільними рухами кінцівок і тулуба. Нерідко відзначають тонічно-клонічні судоми, при яких напад складається з двох фаз: спочатку розвиваються тонічні судоми, а згодом – клонічні.

Залежно від повноти залучення скелетної мускулатури розрізняють місцеві, або локальні (парціальні), та загальні, або генералізовані судоми. Локальні судоми частіше виникають при осередковому роздратуванні рухових центрів кори головного мозку, що належать до іннервації тієї або тієї групи м'язів кінцівок, обличчя, тулуба; при цьому відбувається судорожне скорочення м'язів кисті, стопи, м'язів обличчя вбік.

Локальні судоми можуть бути також пов'язані з систематичною перевтомою м'язів, що беруть участь у стереотипних професійних рухах – професійні судоми (наприклад, писальний спазм, судоми м'язів ніг у бігунів і футболістів, м'язів кисті у скрипачів, друкарок тощо). Судоми литкових м'язів часто спостерігають у практично здорових людей при купанні в холодній воді.

Нокаут – стан загального розладу функцій організму. Супроводжується непритомністю, слабким пульсом, поверхневим диханням, різкою блідністю [150].

Активні заняття з фізичного виховання в заповідних куточках живої природи – в тиші лісу, на степових просторах і гірських стежках, біля

дзеркальної поверхні озер, особливо подобаються студентам. Адже при цьому з'являється унікальна можливість не тільки отримати чудовий заряд бадьорості, але й суттєво розширити світогляд, познайомитись із цікавими представниками флори і фауни [184].

Подібні зустрічі, на жаль, далеко не завжди настільки безпечні, як іноді думають студенти. Здається, що може бути безневиннішим морської медузи, яка складається на 98 % з води. Незважаючи на це, серед цих істот трапляються досить агресивні представники. Опіки залишені на пам'ять «літаючою парасолькою», достатньо болісні. Гострі зуби та ядовиті колючки річкових і морських риб можуть стати причиною нариву, підвищення температури тіла й навіть паралічу. Запобігти неприємностям можна, дотримуючись елементарних правил.

Під час занять на природі може трапитись зустріч зі зміями. В нашій країні їх налічується 60 видів, 10 з них – отруйні. Як вчинити? Передусім бути «взаємно ввічливими». Змії ніколи не нападають на людину перші. Навпаки, вони прагнуть якомога швидше сховатись у темному куточку серед непролазного каміння чи зарослів. Своєрідний сигнал – проханням, щоб її не зачіпали, – шипіння змії.

Під час укусу змії на шкірі залишається напівовальний слід. Якщо змія отруйна, додатково з'являються 2 рани, які кровоточать, – сліди від отруйних зубів. Необхідно швидко відсмоктати, спльовуючи отруту. Далі, забезпечивши хворому нерухомість, дають йому багато рідини, обробляють рану дезінфікуючим розчином і якнайшвидше відправляють до лікарні. Що стосується таких засобів, як припалювання шкіри, накладання тісного джгута й інших відомих студентам з пригодницької літератури способів, то, як показали дослідження вчених, вони не тільки непотрібні, але й шкідливі. Зруйнувати зміїну отруту такі дії не можуть, проте викликають суттєві зміни обміну речовин, погіршують критичний стан людини.

Набагато частіше студент потрапляє під укуси бджіл, ос, інших комах. Потрібно витягти жало, охолодити місце укусу, обробити рану одеколоном і випити таблетку димедролу або супрастину.

Буває, що причиною нещастя під час занять фізичними вправами стає несподівана зустріч із домашніми або дикими тваринами. Ось що трапилось із чемпіоном світу з бігу на 5000 м Імоном Когленом. Під час тренування спортсмен був по-звірячому покусаний собакою, з якою прогулювалися два підлітки. Справа в тім, що елементарні дії людини, яка виконує фізичні вправи, – біг, стрибки, розмахування руками – тварини можуть бути сприйняті як достатньо ворожі і як наслідок – накинуться на людину. Тому краще тимчасово припинити заняття та спокійно розійтись у різні сторони. А якщо хтось отримав укус, то краще звернутися до лікаря [18].

Отже, вивчення травм та їх ознак, що виникають під час виконання фізичних вправ, показав, що травматизм – це до певної міри процес керований. А при організації належних заходів профілактики травми можна звести до мінімуму, особливо ушкодження середньої складності й важкі.

1.3 Лікарський контроль і самоконтроль на заняттях із фізичного виховання

Один із важливих заходів профілактики травматизму – лікарський контроль і самоконтроль. Висунуте раніше М. А. Семашком положення «без лікарського контролю не може бути фізичного виховання» сьогодні не тільки не втратило свого значення, але й з кожним роком набуває ще більшої актуальності. Зазначимо, що зв'язок медицини та фізичного виховання, а також контроль за фізичними навантаженнями відомі з найдавніших часів. Так, Гіппократ (460–377 рр. до н. е.) уважав, що довголіття людини визначене тим, наскільки правильно вона приймає «їжу для життя», якою на його думку, були заняття оздоровчим бігом, гімнастикою, плаванням тощо. Він першим поставив питання щодо правильного дозування фізичних навантажень залежно від статі,

віку й фізичного розвитку, а також намагався визначити показання та протипоказання відносно застосування фізичних вправ [186].

Усі студенти, що відвідують заняття з фізичного виховання за навчальним розкладом, перед початком навчання на першому курсі проходять первинне медичне обстеження, не менше одного разу на рік – повторне. Студенти, що за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, повинні проходити повторне медичне обстеження не рідше одного разу в семестр.

У вищих навчальних закладах освіти лікарський контроль спрямований на вивчення стану здоров'я, фізичного розвитку та дає змогу вчасно виявити відхилення в стані здоров'я, спланувати фізичне навантаження без шкоди для здоров'я [158]. Крім того, розподілити студентську молодь за медичними групами: основною, підготовчою, спеціальною.

Основна група: до неї входять особи, які не мають відхилень у стані здоров'я і фізичному розвитку, а також особи з незначними відхиленнями в стані здоров'я, але з гарною фізичною підготовленістю (практично здорові). Їм дозволяють виконувати фізичні вправи і займатися спортом у повному обсязі, без обмежень, а також брати участь у змаганнях.

До підготовчої групи належать особи, які мають незначні відхилення в стані здоров'я і фізичному розвитку (без істотних функціональних змін) і не володіють достатнім ступенем фізичної підготовленості. Осіб, віднесених до цієї групи, зазвичай не допускають до змагань, але вони можуть виконувати фізичні вправи оздоровчої спрямованості.

Третя група – спеціальна. Вона поєднує осіб, які мають значні відхилення в стані здоров'я, та яким показана тільки лікувальна фізична культура (ЛФК). На підставі висновку лікаря, у випадку відсутності протипоказань, оформляється допуск до занять фізичними вправами [90].

У Положенні про лікарський контроль за фізичним вихованням студентів визначені такі основні форми роботи:

1. Лікарські обстеження всіх студентів, які займаються фізичним вихованням і спортом.
2. Лікарсько-педагогічне спостереження в процесі навчально-тренувальних занять і змагань.
3. Диспансерне обслуговування окремих груп студентів-спортсменів.
4. Медико-санітарне забезпечення змагань.
5. Профілактика травматизму в процесі фізичного виховання.
6. Попереджувальний та поточний санітарний нагляд за місцями та умовами проведення фізкультурних занять і змагань.
7. Лікарська консультація з питань фізичного виховання та спорту.
8. Санітарно-просвітницька робота зі студентами.
9. Агітація та пропаганда фізичного виховання та спорту серед студентства.

Лікарський контроль за фізичним вихованням забезпечує вся мережа лікувально-профілактичних установ системи охорони здоров'я під методичним і організаційним керівництвом лікарсько-фізкультурних диспансерів. Передбачено порядок лікарських обстежень осіб, які займаються фізичною культурою (фізичним вихованням) і спортом:

– діти дошкільного віку, які перебувають у дитячих яслах і дитячих садах, які навчаються за спеціальними програмами фізичного виховання, перебувають під наглядом лікаря дитячих поліклінік і консультацій;

– учні загальноосвітніх шкіл, середніх спеціальних навчальних закладів, шкіл професійно-технічного навчання та інших навчальних закладів, студенти ВНЗ, які навчаються за державними програмами фізичного виховання, проходять лікарські обстеження у лікарів, обслуговують зазначені заклади освіти;

– особи, які тренуються в спортивних секціях колективів фізкультури, добровільних спортивних товариств, спортивних клубів, установ, шкіл, середніх спеціальних і вищих навчальних закладів, надсилаються для лікарських обстежень у лікувально-профілактичні заклади за територіальним і

виробничим принципом: дільничні та районні лікарні, міські, обласні, крайові об'єднані лікарні та поліклініки, медпункти і санчастини підприємств та установ [189].

Викладач фізичного виховання, тренер, методист, інструктор беруть активну участь в організації всіх форм лікарського контролю. Педагог разом з лікарем складають план або графік проходження лікарських обстежень з огляду на контингент (учні, студенти, спортивних секцій, які відвідують спортивні школи, учасники змагань, члени збірних команд із різних видів спорту). Педагог повідомляє про терміни проходження лікарських обстежень та перевіряє явку на них.

Отримані дані дозволяють лікарю рекомендувати види фізичних вправ, величину навантаження і методику застосування в процесі фізичного виховання, зважаючи на стан здоров'я, стать, вік та фізичну підготовленість. При нормальному стані людини всі його органи та системи функціонують добре, відповідно до умов та способу життя. Діяльність усіх органів взаємопов'язана, узгоджена та представляє єдиний складний процес. Весь організм у цілому доцільно й ефективно пристосовується до зміни умов, посилення режиму діяльності і відрізняється високим рівнем дієздатності, зокрема й фізичної працездатності. Всі перераховані особливості характеризують стан здоров'я як оптимальний рівень життєдіяльності організму та пристосування до змін навколишнього середовища та фізичного навантаження [192].

При лікарському обстеженні, визначаючи й оцінюючи стан здоров'я та рівень фізичного розвитку, лікар виявляє тим самим рівень фізичної підготовленості. Визначаючи при первинному обстеженні стан здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості до початку занять, лікар вирішує, чи можна допустити обстежуваного до занять, до яких саме, з яким навантаженням тощо. Проводячи повторні обстеження, він стежить за змінами в стані здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості за правильністю, ефективністю процесу фізичного виховання.

Додаткові обстеження після захворювань і травм допомагають перевірити хід відновлення здоров'я, після перевтоми або перетренування, хід відновлення пристосувальних механізмів, рівня працездатності тощо. Унаслідок обстеження складається висновок про стан здоров'я, що містить вказівки про допустимі навантаження та інші відомості.

До методів лікарського обстеження належать:

1. Опитування (застосовують для визначення стану здоров'я, яке дає змогу отримати відомості про медичну та спортивну біографії студентів, дізнатися про його сьгоднішні скарги).

2. Огляд дозволяє за сумою зорових вражень отримати загальне уявлення про фізичний розвиток, виявити деякі ознаки можливих травм і захворювань, оцінити поведінку обстежуваного тощо.

3. Пальпація заснована на отримання відчуття про форму, об'єм досліджуваних частин тіла або досліджуваної тканини. Цим методом визначають фізичні властивості, величину, особливості поверхні, щільність, рухливість, чутливість тощо.

4. Прослуховування легень, серця допомагає проводити дослідження шляхом уловлювання звукових явищ, що виникають при роботі органів.

Відповідно до цього, виоремлюють завдання лікарського контролю: спостереження за станом здоров'я, фізичним розвитком і працездатністю осіб, які займаються фізичними вправами і спортом; спостереження за правильним використанням засобів і методів фізичного виховання з огляду на стать, вік, стан здоров'я та фізичну підготовленість, попередження та усунення негативних явищ у навчально-виховному та навчально-тренувальному процесі (перетренованості, перевтоми); нагляд за санітарно-гігієнічними умовами місць занять, профілактика травм, а також їх лікування.

Основна форма лікарського контролю – лікарське обстеження. Проводять первинні, повторні й додаткові обстеження. До інших форм лікарського контролю належать: лікарсько-педагогічні спостереження під час занять фізичними вправами, санітарно-гігієнічний контроль за місцями й умовами

проведення занять із фізичного виховання, попередження травматизму і захворюваності; медичне обслуговування масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів, зокрема оздоровчо-спортивних таборів; санітарно-просвітницька робота та пропаганда фізичного виховання та спорту. Лікарські обстеження можуть проводитися в лабораторних умовах і в умовах спортивної діяльності.

Комплексне лікарське обстеження в лабораторних умовах охоплює такі методи: загальноприйнятий комплекс методів – аналіз загальний і спортивний, визначення фізичного розвитку, обстеження систем та органів, комбінована функціональна проба, клінічні аналізи крові та сечі, електрокардіографія, рентгеноскопія грудної клітини, рентгенокімографія серця; додатковий комплекс інструментальних методів. В умовах спортивної діяльності застосовують такі методи: визначення впливу тренувального заняття, використовуючи показники частоти пульсу і дихання, кров'яного тиску, динамометр, спірометриї, ваги тіла й додаткові інструментальні методи; випробування з повторними навантаженнями, використовуючи показники пульсу та частоти дихання, визначення кров'яного тиску, реєстрація зовнішніх ознак стомлюваності, облік показників працездатності, облік суб'єктивних відчуттів і додаткові інструментальні методи.

На початку навчального року студенти в обов'язковому порядку проходять медичний огляд, визначають антропометричні показники. Періодичні медичні огляди студентів, які займаються фізичним вихованням і спортом, проводять не менше одного разу на рік. Окремі студенти за призначенням лікаря чи викладача проходять медичні огляди повторно [185].

Доповнює лікарський контроль – самоконтроль. Самоконтроль – це система спостережень за власним здоров'ям, його функціональним станом. Самоконтроль не може замінити лікарського контролю, та він допомагає істотно доповнити відомості, отримані під час лікарського обстеження. Він має не тільки виховне значення, але й привчає свідоміше ставитися до занять, правил особистої гігієни, правильного розпорядку дня, режиму навчання, праці, побуту

та відпочинку. Самоконтроль дозволяє вчасно виявити несприятливий вплив надмірних фізичних навантажень на організм [200].

У процесі занять фізичними вправами і спортом рекомендують періодично контролювати такі суб'єктивні показники, як самопочуття, сон, апетит, болісні відчуття та об'єктивні показники, які характеризують рівень фізичного розвитку, функціонального стану й фізичної підготовленості.

Самопочуття після занять фізичними вправами має бути бадьорим, настрій гарним, не повинно бути головного болю, відчуття розбитості та стомлення. У разі відсутності стану комфортності (млявість, сонливість, дратівливість, сильні м'язові болі, відсутність бажання тренуватися) заняття слід припинити і звернутись за консультацією до фахівців.

Сон після занять фізичними вправами має бути зазвичай гарним, з бадьорим станом після нього. Якщо ж після занять важко заснути і сон неспокійний (і це повторюється після кожного заняття), це сигнал того, що застосовувані навантаження не відповідають фізичній підготовленості й віку.

Апетит після помірних фізичних навантажень має бути також гарним. Різні відхилення в стані здоров'я передусім відбиваються на апетиті, тому його погіршення, як правило, є наслідком перевтоми чи нездужання. Їсти відразу після занять не рекомендують, краще почекати 30–60 хвилин. Больові відчуття фіксують за місцем їхньої локалізації, характером (гострі, тупі, ріжучі й т. ін.) і силою прояву [174; 175].

Найдоступніші об'єктивні показники фізичного розвитку – ріст, окружність грудної клітки, вага тіла. На сьогодні розроблено велику кількість схем, шкал, типів, класифікацій, оціночних індексів для визначення та характеристики загальних розмірів, пропорцій, конституції й інших особливостей тіла людини.

Ріст виміряють ростоміром стоячи. Під час вимірювання росту необхідно стати спиною до вертикальної стійки, торкаючись її п'ятами, сідницями і ділянкою спини між лопатками. Планшетку опускають до упору.

Окружність грудної клітки виміряють у трьох фазах: під час звичайного спокійного дихання (пауза), максимального вдиху і максимального видиху.

Досліджуваний розводить руки вбоки. Сантиметрову стрічку накладають так, щоб позаду вона проходила під нижніми кутами лопаток, попереду (в чоловіків – по нижньому краї сосків, а в жінок – над молочними залозами) у місці переходу шкіри з грудної клітки на залозу. Після накладення стрічки досліджуваний опускає руки.

Індекс пропорційності розвитку грудної клітки (індекс Ерісмана):

$$\text{Окружність грудної клітки в паузі} \frac{\delta^3 \tilde{\eta} \delta}{2} = \begin{cases} +5,8 \text{ см} - \text{для чоловіків,} \\ +3,3 \text{ см} - \text{для жінок.} \end{cases}$$

Отримана різниця, якщо вона дорівнює або вища за названі цифри, вказує на гарний розвиток грудної клітки. Різниця нижча, чи з від'ємним значенням, свідчить про вузькогруддя.

Вагу (масу тіла) визначають зважуванням на медичних вагах. Вага тіла перебуває в прямій залежності від зросту, окружності грудної клітки, віку, статі, особливостей харчування і сумарно виражає рівень розвитку кістково-м'язового апарата, підшкірно-жирового шару і внутрішніх органів. Зайва вага, також як і недостатня, є сигналом про неблагополучний стан фізичного розвитку і здоров'я.

Масу тіла потрібно визначати періодично (1–2 рази на місяць). Для визначення нормальної ваги (НВ) використовують різні способи. У практиці широко застосовують наведену нижче формулу, яка дозволяє враховувати особливості статури:

$$\text{НВ} = \frac{\text{ріст} \times \text{окружність грудної клітки}}{240}$$

Розрізняють три типи побудови тіла людини: астенічний, нормостенічний і гіперстенічний. Тому для більш точного визначення нормальної ваги перевагу надають формулам, в яких враховується обсяг грудної клітки (який непрямо характеризує тип побудови тіла людини).

Можна скористатися і формулою, прийнятою в ендокринології:

$$\text{для чоловіків: НВ} = (\text{ріст} \times 3 - 450 + \text{вік}) \times 0,25 + 40,5,$$

для жінок: $NB = (\text{ріст} \times 3 - 450 + \text{вік}) \times 0,225 + 45$.

Надлишок ваги до 10 % регулюють фізичними вправами, обмеженнями в споживанні вуглеводів (хліб, цукор та ін.). У разі надлишку її понад 10 % варто різко скоротити прийом тваринних жирів і вуглеводів, цілком виключити борошняні та круп'яні страви, картоплю, солодощі.

Всесвітньою організацією охорони здоров'я розроблені такі формули для визначення нормальної ваги тіла осіб, старших за 21 рік:

для чоловіків: $NB = 50 + (\text{ріст} - 150) \times 0,75 + (\text{вік} - 21) : 4$,

для жінок: $NB = 50 + (\text{ріст} - 150) \times 0,32 + (\text{вік} - 21) : 5$.

Функціональний стан серцево-судинної системи – це не тільки основний показник здоров'я, він відіграє важливу роль в адаптації організму до фізичних навантажень і є одним з показників функціональних можливостей організму. Серцево-судинна система виконує в організмі низку функцій. Більшість із них спрямовані допомагати іншим фізіологічним системам. Основні функції серцево-судинної системи можна розділити на п'ять категорій: обмінну, видільну, транспортну, гомеостатичну, захисну [167].

Серцево-судинна система забезпечує доставку кисню і поживних речовин кожній клітині організму та виведення з нього кінцевих продуктів обміну речовин. Вона транспортує гормони, підтримує температуру тіла, відповідні рівні рідини, а також допомагає уникнути інфекційних захворювань, викликаних проникаючими в кров мікроорганізмами. Усі функції організму і практично кожна клітина в тому чи тому ступені залежать від цієї системи.

У стані спокою частота серцевих скорочень залежить від віку, статі, пози (вертикальне чи горизонтальне положення). Загальновізнано, що достовірним показником стану серцево-судинної системи і тренуваності організму є частота серцевих скорочень (пульс) (ЧСС), яка у спокої в дорослої людини дорівнює 60–80 ударів за 1 хвилину. Пульс рекомендується підраховувати регулярно в один і той же час доби у стані спокою, найкраще вранці, після пробудження, у положенні лежачи чи сидячи за 10-секундними відрізками 2–3 рази підряд, щоб отримати достовірні цифри. ЧСС вимірюють при пальпації скроневої, сонної чи променевої

артерії. Для цього необхідний секундомір чи звичайний годинник із секундоміром.

Різке пошвидшення чи уповільнення пульсу порівняно з попередніми показниками може бути наслідком перевтоми чи захворювання і вимагає консультації з викладачем фізичного виховання та лікарем. Рекомендують також стежити за правильністю ритму і ступенем наповнення пульсу.

Пульс у спокої в здорової людини ритмічний, без перебоїв. Пульс вважають ритмічним, якщо кількість ударів за 10 секунд не буде відрізнятись більш ніж на один удар від попереднього підрахунку за такий же період часу. Виражені коливання числа серцевих скорочень за 10 секунд (наприклад, пульс за перші 10 секунд був 12, а за другі – 10, за треті – 8) вказує на аритмічність.

Другим, найбільш простим і розповсюдженим показником стану серцево-судинної системи, є артеріальний тиск. Артеріальний тиск (АТ) – це тиск крові в артеріях великого кола кровообігу. Діяльність серця характеризується почерговим скороченням і розслабленням. Скорочення серця називають систолою, розслаблення – діастолою. Тиск у момент систоли називають систолічним, чи максимальним, у момент діастоли – діастолічним, чи мінімальним. Вимірюється тиск у міліметрах ртутного стовпчика і записується у вигляді простого дробу: у чисельнику ставлять величину максимального тиску, у знаменнику – мінімального (наприклад, 110/70 мм рт. ст.).

У дорослих здорових людей максимальний тиск у стані спокою дорівнює 100–140 мм рт. ст., мінімальний – 60–90 мм рт. ст. Стан, при якому максимальний тиск нижчий за 100 мм рт. ст., називають гіпотонією (гіпотензією). Якщо максимальний тиск вищий за 140 мм рт. ст., то такий стан називають гіпертонією (гіпертензією).

Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я рекомендують таку класифікацію артеріальних гіпертензій:

1. Нормальний АТ – 140/90 мм рт. ст. і нижче.
2. Гранична артеріальна гіпертензія: 140/90 – 159/94 мм рт. ст.
3. Артеріальна гіпертензія – АТ дорівнює і вище 160/95 мм рт. ст.

Здоровий функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем можна визначити за допомогою функціональних проб.

Після 5-хвилинного відпочинку вимірюють пульс у положенні сидячи за 15 секунд (P_1), потім протягом 45 секунд виконується 30 присідань. Після закінчення навантаження знову підраховують пульс за перші 15 секунд (P_2), а потім – за останні 15 секунд першої хвилини періоду відновлення (P_3). Індекс Руф'є розраховують за формулою:

$$4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200$$

$$\text{Індекс} = \frac{\quad}{10}$$

Значення індексу, яке менше ніж 3, свідчить про високий функціональний стан, у діапазоні 4–6 – про гарний, 7–8 – посередній, 11–15 – слабкий і понад 15 – незадовільний.

Людина не може існувати без кисню. Від нього залежить діяльність усього організму. Кисень потрібен для утворення енергії, яка необхідна для досягнення різних видів активності. Дихальна (респіраторна) система доставляє кисень у наш організм і виводить з нього надлишок діоксиду вуглецю (CO_2). Проби Штанге і Генчі дають деяке уявлення про функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, про здатність організму протистояти браку кисню [166].

Проба Штанге – довільна затримка дихання на вдиху. Після 5 хвилин відпочинку сидячи зробити 2–3 глибокі вдихи і видихи, а потім, зробивши глибокий вдих, затримати дихання. При цьому рот має бути закритий, а ніс затиснутий пальцями. Відзначається час від моменту затримки дихання до його припинення. Середнім показником є здатність затримати дихання на вдиху на 65 секунд. При захворюванні чи перевтомі цей час може знизитися на значну величину (до 30–35 секунд).

Проба Генчі – затримка дихання на видиху. Виконують так само, як і проба Штанге, тільки затримку дихання виконують після повного видиху. Тут середнім показником є здатність затримувати дихання на видиху на 30 секунд.

У разі захворювання органів кровообігу, дихання, після інфекційних та інших захворювань, а також після перенапруги і перевтоми, внаслідок чого погіршується загальний функціональний стан організму, тривалість затримки дихання і на вдиху, і на видиху зменшується. Значення проб Штанге і Генчі зростає, якщо вести спостереження постійно, у динаміці [161].

Контроль за фізичною підготовленістю охоплює оцінку рівня розвитку рухових (фізичних) якостей. Для об'єктивної оцінки рівня розвитку фізичних якостей використовують рухові тести.

Найбільш поширені два основні варіанти тестування:

1. Оцінка рівня розвитку якої-небудь однієї якості.
2. Комплексна оцінка фізичної підготовленості з використанням широкого кола різноманітних тестів (батареї тестів).

Під руховими якостями розуміють витривалість, силу, швидкість, гнучкість і координаційні здібності.

Витривалість (загальна) ґрунтується на функціональних системах, які забезпечують споживання організмом кисню, – серцево-судинній та дихальній. Встановлено, що в людей, які виконують нормативи витривалості, нижча захворюваність серцево-судинної системи. Добра загальна витривалість позитивно позначається на будь-якій професійній діяльності. Вона підвищує стійкість до стомлення у ході фізичної та розумової праці, а також праці, яка потребує концентрації уваги, одноманітних рухових дій. Для оцінки витривалості використовують тести, які тривають 10–20 хвилин.

Рівень сили характеризує певний стан м'язової системи, яка забезпечує, окрім рухової функції організму, ще три життєво необхідні функції – корсетну, обмінну та насосну.

Корсетна функція полягає в тому, що тільки при достатньому м'язовому тонусі підтримується нормальна постава і тим самим оптимізується функція хребта і спинного мозку. Внаслідок недостатньої корсетної функції (переважно м'язів спини) розвивається низка захворювань, зокрема остеохондроз.

Корсетна функція м'язів живота відіграє важливу роль у підтримці положення і функції внутрішніх органів – нирок, печінки, шлунка, кишечника, а в жінок – ще й матки і придатків. Недостатній тонус м'язів ніг веде до розвитку плоскостопості. Недостатня активність обмінних процесів у м'язах веде до ожиріння.

Насосна функція м'язів полягає в тому, що скорочення м'язів сприяють рухові венозної крові в напрямку до серця. Для здоров'я людини необхідний рівень м'язової системи як у цілому (обмінна функція), так і кожної з основних м'язових груп – плечового поясу і спини, черевного пресу, ніг [151].

Найкращі тести для визначення рівня розвитку силових якостей – це вправи з подоланням маси власного тіла, коли враховується не абсолютна величина сили, а відносна. На думку вчених, інші рухові якості – швидкість, спритність, гнучкість – мають для здоров'я відносно менше значення, ніж сила й витривалість. Проте, ці якості не менш важливі для працездатності й гарного самопочуття.

Розглянемо найпоширеніші тести (контрольні вправи), які використовують для оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді. При цьому відзначимо, що до тестування допускають фізично підготовлених осіб, які мають відповідний лікарський дозвіл та пройшли 6-тижневий курс підготовки.

В останні роки широку популярність одержали тести К. Купера, які полягають у подоланні максимальної дистанції за 12 хвилин з наступним зіставленням результатів зі шкалою оцінки фізичної підготовленості. Суть цих тестів полягає в тому, що за результатом відстані, яка долається за 12 хвилин (ходьби і бігу, плавання, їзди на велосипеді) можна оцінити рівень фізичної підготовленості. Проте фахівці відзначають, що на результат у 12-хвилинному тесті плавання впливає не тільки рівень фізичної підготовленості, але і плавальна підготовленість осіб, які тестуються. Треба пробігти якомога більшу дистанцію за 12 хв. У разі втоми можна переходити на ходьбу, а потім знову продовжувати біг [125].

Найкраща форма організації самоконтролю – ведення щоденника. При визначенні кола показників для самоконтролю треба виходити з практичної необхідності, тобто фіксувати найбільш інформативні показники. Слід уникати багатослівних записів. Бажано користуватися загальноприйнятими скороченнями типу: «доб.», «зад.», «пог.»; ще краще застосовувати систему символів «+» , «.», «-», передаючи, наприклад, добрий, задовільний і поганий стан самопочуття.

Студент у щоденнику систематично записує показники самопочуття, настрою, ступеня втоми, характеру сну, апетиту, дані про зміну ваги, пульсу тощо. Систематичний аналіз щоденника самоконтролю дозволяє вчасно визначити зміни у стані здоров'я, запобігти перевтомі, скорегувати навантаження на наступні заняття [90].

Головні завдання самоконтролю для студентів:

- усвідомити необхідність уважного ставлення до власного здоров'я;
- засвоїти найпростіші методи самостереження, навчитися елементарним способам реєстрації результатів спостереження;
- навчитися аналізувати й оцінювати показники самоконтролю;
- закріплювати і застосовувати на практиці отримані знання.

Регулярні заняття фізичним вихованням не тільки покращують здоров'я та функціональний стан організму, але й підвищують працездатність і емоційний тонус. Проте варто пам'ятати, що будь-які заняття фізичним вихованням (за розкладом, групові, самостійні) не можна проводити без лікарського контролю, а головне – без самоконтролю.

Висновки до розділу 1

Результати аналізу наукових джерел засвідчують, що основним засобом підвищення фізичної підготовленості, покращення функціонування систем організму людини, збереження і зміцнення здоров'я студентів є виконання фізичних вправ. Фізичні вправи – це спеціально організовані дії або рухи,

спрямовані на розв'язання завдань фізичного вдосконалення і виконуються з огляду на рівень фізичного стану студентів, техніку рухової дії та специфіку середовища. Порушення правил виконання фізичних вправ може призвести до отримання травм.

Отримання травми в процесі фізичного виховання серед студентів були і залишаються серйозною педагогічною проблемою. Внаслідок травми виникають втрата робочого часу для надання першої допомоги й наступного медичного лікування та реабілітацію потерпілого, що є збитковим для навчально-виховного процесу. Педагогічні умови профілактики травматизму є кращим засобом у боротьбі з ушкодженнями.

Проблема дитячого, молодіжного і спортивного травматизму були предметом дослідження науковців. Встановлено, що найбільш розповсюджені в молоді хронічні запальні й дегенеративні зміни опорно-рухового апарату (деформуючий артроз, хронічні періостити, паратеноніти, тендовагініти, міофасцити, міозити), які виникають унаслідок перенесених і недостатньо вилікуваних травм, повторних мікротравм і фізичних перевантажень. У наукових працях зазначено, що від травмування отримує серйозні ушкодження або навіть гине більше дітей, ніж від усіх інших захворювань, узятих разом.

Як свідчить практика, захворювання опорно-рухового апарату значно частіше трапляється у фізично підготовлених студентів, ніж у студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Це значною мірою пов'язано з великими фізичними навантаженнями на заняттях. Значний відсоток таких змін пояснюється недостатньо відповідальним ставленням до лікування травм.

У процесі фізичного виховання провідну роль відіграє комплекс профілактичних заходів, спрямованих на попередження нещасних випадків і травм. Необхідно так побудувати навчально-виховний і спортивний процес у вищому навчальному закладі, щоб усунути ризик травмонебезпеки. Це можна зробити лише завдяки логічно побудованій системі її попередження шляхом реалізації відповідних педагогічних умов.

Основні положення розділу 1 дисертації **опубліковано** в таких наукових працях:

1. Гребік О. В. Травматизм у процесі фізичного виховання студентів як педагогічна проблема / О. В. Гребік // Вісн. Черніг. нац. пед. ун-ту. Сер. «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». – 2011. – Вип. 86. – С. 251–255.

2. Гребік О. В. Лікарський контроль та його значення для запобігання травматизму на заняттях із фізичного виховання / О. В. Гребік // Наук. вісн. ВНУ ім. Лесі Українки. Серія: Педагогічні науки. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. – № 7. – С. 10 – 13.

3. Гребік О. В. Загальна характеристика травматизму / О. В. Гребік // Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді методами фізичної культури : зб. матеріалів I Всеукр. наук.-метод. конф.– Харків : ХНАДУ, 2011. – Т. 1. – С. 158–161.

РОЗДІЛ 2

ХАРАКТЕР ТА ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТРАВМ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ РУХОВИХ ДІЙ

2.1 Стан поширення травматизму під час проведення занять із фізичного виховання студентів

Пріоритетне завдання фізичного виховання студентів на сучасному етапі – збереження їх здоров'я. Одним із аспектів реалізації цього завдання є боротьба з травматизмом у процесі занять із фізичного виховання. Проте, на сьогодні фізичне виховання належить до дисциплін найвищого ризику щодо травматизму [30; 52]. Саме тому важливо передбачити систему заходів, спрямованих на профілактику травматизму та чинників ризику отримання травми на заняттях із фізичного виховання.

Отримання травми під час рухової активності – не лише медична проблема. Травматизм потребує комплексних профілактичних заходів і з боку працівників охорони здоров'я, і з боку викладачів, працівників соціальних служб, батьків [63].

Травматизм при руховій активності, за даними управління статистики України, становить від 2 до 5 % від загального травматизму (побутового, вуличного, виробничого та ін.). Деякі розбіжності в цифрах пов'язані з тим, що травматизм під час занять фізичними вправами залежить від теми (модуля) навчального заняття. Травматизм у процесі фізичного виховання неоднаковий. За статистичними даними, за частотою випадків він займає третє місце після побутового й вуличного видів травматизму та має тенденцію до зростання. Природно, що чим більше студентів займаються руховою активністю, тим відносно більший відсотковий показник травм. Під час навчально-виховного процесу близько 95,6 % травм виникає на заняттях із фізичного виховання та лише 4,4 % – під час інших дисциплін. Той факт, що 4/5 усіх ушкоджень трапляються у стінах вищого навчального закладу або спорткомплексу і лише 1/5 на його території (стадіоні, спортивному майданчику), свідчить про низький

рівень організації студентів під час навчально-виховного процесу у вищій школі та відсутності контролю за студентами з боку викладачів. Упродовж року отримання травматизму під час занять руховою активністю має свої піки: вересень – у зв'язку з початком навчального року, грудень–січень – через особливості побудови навчально-виховного процесу.

Задля виявлення частоти, виду, характеру й локалізації ушкоджень опорно-рухового апарату у студентів ми провели статистичні дослідження у відділенні спортивної медицини Волинської обласної клінічної лікарні за період з 2006 по 2014 року включно. Як свідчать матеріали наших досліджень (табл. 2.1), травматизм у процесі фізичного виховання майже за 10 років залишається поширеним явищем. В цілому спостережено тенденцію до стабільного зростання випадків травматизму починаючи з 2008 р. до 2012 р. Зменшення кількості травм у 2013 і 2014 роках можна пояснити зниженням народжуваності й зменшенням кількості звертань за медичною допомогою через соціально-економічні причини. Серед травмованих студентів переважають хлопці. Співвідношення травмованих хлопців до дівчат становить 3:1.

Таблиця 2.1

Показники травм, які отримані під час виконання фізичних вправ, серед студентів вищих навчальних закладів м. Луцька (за 2006–2014 рр.)

Показники	Рік дослідження								
	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Разом	151	265	157	272	273	351	320	255	295
Хлопці	114	174	116	205	204	269	242	192	224
Дівчата	37	91	41	67	69	82	78	63	71

Результати досліджень частоти випадків та локалізації травматичних ушкоджень наведено в таблиці 2.2. Дані засвідчують, що найчастіше під час травм у студентів фіксують вивихи, розтягнення, деформації та травми зв'язок суглоба й прилеглих м'язів (24,51–72,55 % випадків) і рани, поверхневі пошкодження та пошкодження судин (22,79–67,55 %). Під час травмування у

студентів також виникають внутрішньочерепні травми (0,64–5,96 %), переломи кісток верхніх (0,39–1,98 %) і нижніх (0,37–1,25 %) кінцівок, переломи кісток черепа, хребта (0,37–0,78 %).

Таблиця 2.2

Локалізація та частота травматичних ушкоджень у студентів, %

Локалізація ушкоджень	Роки								
	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Переломи кісток черепа, хребта й кісток тулуба	–	0,75	–	0,73	0,37	–	0,62	0,78	–
Переломи кісток верхніх кінцівок	1,98	1,89	0,64	1,1	0,73	0,57	0,94	0,39	–
Переломи кісток нижніх кінцівок	–	0,75	–	–	0,37	–	1,25	–	–
Вивихи, розтягнення, деформація та травми зв'язок суглоба й прилеглих м'язів	24,5 1	57,3 6	65,6	71,6 9	50,9 1	65,5 3	50,0	72,5 5	72,8 8
Рани, поверхневі пошкодження та пошкодження судин	67,5 5	35,8 5	33,1 2	22,7 9	47,6 2	32,7 6	47,1 9	26,2 8	26,4 4
Внутрішньочерепні травми	5,96	3,4	0,64	3,69	–	1,14	–	–	0,68

Травми середньої та важкої складності, зокрема переломи кісток черепа, хребта і кісток тулуба; переломи кісток верхніх та нижніх кінцівок мають поодинокі випадки.

Виявлено, що травми виникають під час різних фізичних навантажень студентів (табл. 2.3). Найчастіше молодь зазнає травмувань на заняттях із

єдиноборств (18,0–30,7 % випадків), спортивної гімнастики (16,3–29,4 %), футболу (10,7–22,5 %), атлетичної гімнастики (8,4–22,0 %), легкої атлетики (6,3–18,0 %).

Таблиця 2.3

Характер рухової активності студентів, під час якої було отримано травму, %

Спрямованість навантажень	Кількість травмованих за роками								
	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Атлетична гімнастика	10,8	15,4	20,4	14,4	20,6	22,0	15,8	12,3	8,4
Спортивна гімнастика	29,4	27,8	19,3	18,3	21,8	16,3	15,4	17,3	26,1
Легка атлетика	8,1	9,4	18,0	10,3	5,0	6,3	10,4	8,9	9,3
Плавання	0,7	1,0	1,5	1,8	0,3	1,1	2,3	1,5	0,9
Теніс	1,5	6,4	–	5,5	3,7	–	–	7,2	–
Волейбол	3,9	4,0	2,7	3,9	4,3	3,7	8,8	3,9	8,1
Футбол	10,7	13,8	14,0	12,8	13,9	15,4	21,3	18,2	22,5
Баскетбол	4,2	3,9	3,7	4,7	5,0	2,1	8,0	3,3	4,7
Аеробіка, аквааеробіка	–	–	–	–	–	1,1	–	–	–
Єдиноборства	30,7	18,3	20,4	28,3	25,4	32,0	18,0	27,4	20,0

Здебільшого студенти отримували травми під час навчальних (24,7 %) і самостійних та секційних занять (15,4 %), змагань (10,9 %), фізкультурно-масових заходів (8,4 %). Найбільш травмонебезпечні – фізичні вправи, виконані на приладах, падіння, стрибки, удари по м'ячу, де необхідно значну увагу приділяти прийомам і методикам страхування студентів, підвищених вимог щодо кваліфікації викладачів, правильної організації занять та відповідної матеріально-технічної бази.

Отже, травми в процесі занять фізичними вправами – досить поширене явищем, а їх наслідки не тільки стоять на заваді досягненню фізичної вдосконаленості, але й призводять до тілесних ушкоджень. Їх більшість виникає під час занять спортивною та атлетичною гімнастикою, єдиноборствами й футболом.

2.2 Причини виникнення травм у процесі фізичного виховання студентів та чинники, що їх зумовлюють

Як відомо, у вітчизняній літературі питанню причин виникненню травм завжди приділяли велику увагу. Успішна боротьба з травмами, які отримані в процесі фізичного виховання, можлива лише при знанні причин їх виникнення. У спортивній медицині є велика кількість робіт, у яких подано аналіз травматизму під час рухової активності та причин виникнення травм. Багато дослідників виділяють зовнішні та внутрішні чинники, які можуть призвести до травматизму. До зовнішніх чинників З. С. Миронова і А. З. Хайрець відносять такі складники:

- 1) недоліки та помилки в методиці проведення занять із фізичного виховання;
- 2) недоліки організації занять і змагань;
- 3) недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань;
- 4) несприятливі метеорологічні та санітарні умови під час проведення практичних занять і змагань;
- 5) порушення вимог лікарського контролю;
- 6) недисциплінованість студентів [138].

Недоліки та помилки в методиці проведення занять із фізичного виховання. Травми, отримані із-за цієї причини, становлять більше половини всіх травм і частіше спостерігаються в спортивних іграх, легкій атлетиці, спортивній та атлетичній гімнастиці та під час занять єдиноборствами. Травми цієї групи зумовлені головним чином тим, що деякі викладачі при навчанні студентів не завжди виконують важливі принципи фізичного виховання (регулярність занять, поступовість фізичного навантаження, послідовність в оволодінні руховими навичками) та не застосовують принцип індивідуалізації. Форсоване заняття, недооцінка розминки, застосування в кінці занять дуже важких, технічно складних вправ, відсутність страховки або неправильне її застосування при виконанні фізичних вправ не раз виявлялися при аналізі причин виникнення травм. Причиною травм може бути виконання фізичних

вправ зі студентами, які мають добрий, або високий рівень фізичної підготовленості. Особливо несприятливе систематичне застосування на заняттях інтенсивних навантажень максимальної потужності [135].

Травми можуть бути пов'язані з недостатньою технічною підготовленістю студента, особливо це виявляється в технічно складних видах рухових дій, як-от: гімнастика, акробатика, спортивні ігри й ін. Відмічені випадки виникнення травматизму внаслідок того, що при відновленні занять після тривалої перерви викладач дає студенту фізичні навантаження, до яких організм його ще не підготовлений, хоча раніше він вільно виконував їх.

Недоліки в організації занять і змагань. З цієї причини травматизм в різні роки становить від 5 до 10 % усіх травм. Порушення інструкцій і положень щодо проведення навчального заняття, а також правил безпеки, неправильне складання програм змагань, порушення правил їх проведення нерідко є причиною ушкоджень. Вони можуть бути пов'язані з проведенням занять, коли викладач відсутній, або з тим, що на кожного педагога велика кількість студентів. Істотним організаційним недоліком, що призводить до травматизму, є неправильне розміщення студентів (наприклад, спільне проведення на одному спортивному полі гри в футбол і легкоатлетичних метань), або зустрічні метання, перекиди, падіння, недотримання встановлених інтервалів, стартів тощо; перевантаження місць занять (наприклад, перевантаження в плавальному басейні може служити причиною навіть утоплення), самостійні заняття при відсутності страховки, виконання вправ не пристосованих до занять, швидкий перехід від простих і легких вправ до складних, що вимагають тривалої підготовки. Велика ймовірність травм існує при недотриманні вимог безпеки учасників, суддів та глядачів під час змагань. Травми можуть бути пов'язані з такими порушеннями, як участь одного і того самого студента на змаганнях з декількох видів спорту в один і той самий день, коли студент запізнюється на заняття, недостатній рівень теоретичної та практичної підготовки викладача; недоцільний графік змагань (щільність

змагань без урахування часу переїзду, порядку виступів); недотримання правил змагань; незадовільна теоретична підготовка студентів [131].

Недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань.

Недоліки матеріально-технічного забезпечення – теж частина загальної картини травматизму. Так, через недостатнє матеріально-технічне забезпечення за даними різних авторів, травматизм з цих причин становить 10–25 % від усіх травм, які можна отримати в процесі фізичного виховання. Існують певні нормативи матеріально-технічного забезпечення, обладнання, місця для занять (гімнастичні зали, майданчики, бігові доріжки, місця для стрибків і метань, катки, басейни, тощо) і таблиць необхідного спортивного інвентаря. Спорядження та інвентар – також, за певних умов, травмонебезпечний чинник. Є також вказівки з експлуатації спортивного обладнання та інвентаря. Всі ці нормативи і вказівки регламентовані відповідними наказами, правилами змагань. Невиконання їх, наприклад нерівність поверхні футбольного поля, наявність на ньому зайвих предметів, дно з виступами в басейні, твердий ґрунт у ямі для стрибків і на легкоатлетичній майданчику, поганий стан поверхні льоду на ковзанці (тріщини, горби), несправна або слизька підлога в гімнастичному залі, недотримання встановлених вимог до спортивного інвентаря, невідповідність розміру та ваги м'ячів для спортивних ігор, або снарядів для метань встановленим нормам, нерівна поверхня матів, гра у волейбол футбольним м'ячем; несправність гімнастичних снарядів, які повинні мати гладку поверхню, бути стійкими; погане їх кріплення (бруси, кінь, перекладина тощо) і багато інших причин нерідко призводять до виникнення травм у студентів.

Виникненню травм може сприяти невідповідність спортивного костюма, взуття до особливостей практичного заняття з певної теми та метеорологічних умов. Наприклад, нераціональний одяг на заняттях зимовими видами спорту може призвести до відмороження; надмірно теплий одяг ускладнює виконання вправ. Одяг повинен бути акуратно підібраний до фігури, не мати зовнішніх гачків, пряжок. Тісне, нерозношене спортивне взуття веде до потертості, а в

зимових умовах створює небезпеку відмороження. Спортивне взуття, легкоатлетичні туфлі або футбольні бутси без шипів (чи з несправними шипами) знижують стійкість і можуть також бути причиною травм. Необхідна ретельна підгонка взуття до занять певним видом рухової активності.

Індивідуальні засоби захисту також слід використовувати під час занять фізичними вправами. Мета захисних засобів – попередження травми (вітрозахисний одяг, наколінники, гомілковостопна, ліктьова пов'язка тощо) [114].

Несприятливі метеорологічні й санітарні умови під час проведення практичних занять і змагань. З цих причин виникає від 2 до 6 % усіх травм. Під час різних занять із фізичного виховання істотне значення мають метеорологічні умови. Є затверджені норми температури повітря, при яких дозволяється проведення занять і змагань. Недооблік метеорологічних умов і температурних норм (сильний дощ, вітер, снігопад, висока або низька температура) під час занять або змагань, особливо зимою на вулиці, нерідко служить причиною травм. Проведення призначених змагань незалежно від виниклих несприятливих метеорологічних умов ускладнює дії студента, у зв'язку з чим збільшується можливість виникнення травм. Відомо, що завершальні матчі, наприклад, студентської футбольної першості іноді затягуються і проводяться пізньої осенню, при низькій температурі, навіть якщо випав сніг. Виконання фізичних вправ у холодну погоду без достатнього попереднього «розігрівання» внаслідок охолодження м'язів та суглобів призводить до розривів, розтягнень та інших пошкоджень. При низькій температурі повітря, вітряній погоді, при слизькому ґрунті можливі падіння та пов'язані з ними травми. У цих умовах недостатня фізична підготовленість, технічна майстерність і досвід студента можуть з'явитися причиною травм. Незадовільний санітарний стан спортивних споруд (зали, катки, майданчики), недотримання гігієнічних норм температури та вологості повітря в спортивних залах чи води в басейнах, неповноцінна вентиляція в закритих спортивних спорудах, недостатня освітленість при заняттях і змаганнях на відкритих і

закритих спорудах, порушення орієнтації у студента через сліпучі промені сонця при заняттях на відкритих майданчиках у сонячний день можуть бути причинами виникнення травм [104].

Порушення вимог лікарського контролю. Пов'язані з цим травми становлять від 4 до 7 %. Причинами травм можуть бути допуск осіб, які не пройшли лікарського огляду, до практичних занять і змагань: продовження занять студентами, які мають відхилення у стані здоров'я, незважаючи на рекомендацію лікаря пройти курс лікування (у них швидше виникає стомлення та настає розлад координації рухів); ігнорування викладачем вказівок лікаря про обмеження для студента фізичного навантаження; велике навантаження для студента без урахування стану його здоров'я та підготовленості; невиконання вимоги розподілу студентів на медичні групи; допуск викладачем студента до занять після перенесеного захворювання без відповідного обстеження лікарем і його дозволу, або виконання фізичних вправ на занятті при наявності захворювання (грип, ангіна) (див. додаток Ж).

Недисциплінованість студентів. Травми, причиною яких є порушення студентами встановлених на кожному занятті правил і прояв грубості, азарту, становлять від 3 до 5 %. Так, студенти іноді допускають заборонені прийоми (в єдиноборствах, спортивних іграх, гімнастиці, плаванні, легкій атлетиці та ін.), які можуть нанести каліцтва супернику. Аналіз показує, що в більшості випадків це спостерігається при невисокому рівні володіння технікою (деякі студенти прагнуть відшкодувати недостатню технічну підготовленість застосуванням сили та грубих, недозволених прийомів), при недостатній вимогливості суддів на змаганнях, відсутності належної виховної роботи викладачів зі студентами. У цьому напрямку чимала роль належить суддям, які повинні своєчасно припиняти будь-які спроби до здійснення грубих, небезпечних прийомів. Також причинами травм, що виникли внаслідок недисциплінованості студентів є: недостатня організованість і порядок під час занять, порушення студентами режиму приймання їжі перед заняттям, або змаганням тощо. Іноді травми у студентів виникають унаслідок недостатньої

уважності, нечіткого виконання вказівок викладача, поспішності у виконанні прийому тощо.

Низка дослідників указують на внутрішні чинники, що викликають травми в процесі фізичного виховання. Викладачу з фізичного виховання важливо зважати на них у своїй практичній діяльності. До цих чинників належать:

1) стан втоми, перевтоми і перетренованості. Вони викликають розлад координації, зниження уваги захисних реакцій організму. У м'язах відбувається накопичення продуктів розпаду, що негативно позначається на силі їх скорочення, розтяжності, розслаблення;

2) наявність в організмі студента хронічних вогнищ інфекції;

3) індивідуальні особливості організму студента (наприклад, несприятливі реакції організму на фізичні навантаження, нейроендокринні реакції, нездатність до складно координованих вправ, схильність до спазмів судин і м'язів, зайва передстартова лихоманка);

4) перерви в заняттях фізичним вихованням (через хвороби, канікули), що веде до зниження функціональних та фізичних можливостей організму.

5) шкідливі звички (тютюнокуріння, вживання алкоголю або наркотиків), нерегулярне харчування, стресові стани.

Інші автори, Л. А. Лаская і З. С. Миронова, всі причини виникнення травм у процесі рухової активності поділяють на дві великі категорії: об'єктивні та суб'єктивні [116; 136].

Обидва підходи до створення класифікації причин травматизму при виконанні фізичних вправ не позбавлені недоліків, із яких, як вважає В. Ф. Башкирів, основними є відсутність універсальності травм [10]. В. Ф. Башкирів пропонує доцільно вилучити поняття «суб'єктивний», оскільки, очевидно, всі причини травматизму під час виконання фізичних вправ носять об'єктивний, безпосередній або опосередкований характер і можуть бути розділені на три групи:

– причини організаційного характеру;

- причини методичного характеру;
- причини, зумовлені індивідуальними особливостями студентів.

Зрозуміло, що цей розподіл умовний, адже важко собі уявити, що неправильна організація навчально-виховного процесу не мала б негативного впливу на методику заняття. І навпаки, будь-яка істотна зміна методичного характеру веде за собою певні зміни в організаційно-методичному рівні навчально-виховної роботи і це, безумовно, відбивається на фізичній підготовленості студентів, що веде до негативних змін.

Як показують дослідження [59; 61; 162], усі травми зумовлені або вже вказаними об'єктивними причинами, або помилками технічного характеру. Ця обставина є непрямим показником організаційного характеру і методичного рівня навчально-виховного процесу, що, у свою чергу, також побічно вказує на певне неблагополуччя в теоретичній і практичній підготовці викладача. Кожен студент повинен захищати себе від травм. Виступаючи на змаганнях, студент має бути впевнений у власній технічній готовності до виконання тієї або тієї вправи.

Технічна готовність витікає зокрема з силової підготовки студента. Під нею розуміють сукупність різних форм занять, спрямованих на підвищення сили м'язів і їх функцій у різних проявах. Розвиток м'язової сили і наявність мускулатури знижує ризик травм. Відомо, що загальне стомлення веде до розладу, яке також створює умови для виникнення травм.

Психологічне напруження теж відіграє важливу роль. Зазначимо, що при безпосередній підготовці до змагань розминка значно знижує психологічну напругу. Тому студент, якому необхідно позбутися зайвого психологічного напруження, повинен «розігрітися» довше. Благотворний вплив на психологічний тонус і тонус м'язів чинить масаж. Його також можна і треба додати до розминки.

Зниження психологічного настрою, нервозність, невпевненість, що викликає перезбудження, також призводить до травм. Усебічна готовність

знижує ризик травматизму. Тому студент має бути готовий до змагань не лише фізично, але і психологічно [117].

Аналіз причин ушкоджень у процесі фізичного виховання, дозволяє прийти до висновку, що травматизм на заняттях фізичними вправами може бути попереджений. Вирішальну роль у профілактиці травм відіграє викладач із фізичного виховання. Його діяльність повинна проходити в тісному контакті з медичними працівниками. Обов'язок лікаря – систематичний облік усіх випадків травматизму. Не тільки важкі травми, але й травми середньої важкості потрібно старанно вивчати, виявляти причини їх виникнення та розробляти необхідні заходи щодо їх усунення.

2.3 Аналіз травматизму в процесі фізичного виховання серед студентської молоді

Фізичне виховання – дисципліна, яка створює умови для формування у людини ціннісних орієнтацій щодо культури здоров'я та здорового способу життя, виховання потреби та звички займатися фізичною культурою та спортом, прагнення досягти оптимального рівня особистого здоров'я, фізичного розвитку, рухових якостей, морально-вольових рис характеру та психологічної підготовки до ведення активного життя і професійної діяльності. На сучасному етапі розвитку суспільства постає потреба інтенсивного розвитку фізичного виховання для підвищення рівня фізичної витривалості, здоров'я та захисних функцій організму. Разом із розвитком фізичного виховання виникає потреба у створенні безпечного середовища під час виконання фізичних вправ, відповідно створення педагогічних умов профілактики травматизму, які забезпечать безпечні ситуації для фізичного розвитку людини. Оскільки фізичні вправи можуть призводити до травм, на профілактику нещасних випадків під час проведення занять із фізичного виховання потрібно звертати увагу передусім. Аналіз причин та обставин отримання травм, виявлення чинників ризику, що їх спричиняють, ми вважаємо одним зі шляхів профілактики та

боротьби з травматизмом у студентському середовищі [89; 106].

Відомо, що малоефективна організація занять, недостатньо продумана методика їх проведення, байдуже ставлення до дисципліни студентів призводить до того, що кількість травм на заняттях із фізичного виховання зростає [57; 95; 153]. Незважаючи на це, профілактиці травм у студентів викладачі не приділяють належної уваги, відсутня активна боротьба з травматизмом як небажаним супутником процесу фізичного виховання.

Ми проводили анкетування серед студентів вищих навчальних закладів, яке передбачало вивчення та аналіз причин виникнення травм серед студентської молоді під час занять фізичними вправами. В анонімному анкетуванні взяли участь 182 студенти, серед них 95 хлопців, 87 дівчат. Це студенти технологічного факультету Луцького національного технічного університету (106 осіб) та математичного факультету Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (76 осіб) (див. додаток А).

На питання анкети: «Чи отримували Ви травми на заняттях із фізичного виховання?» 74,8 % респондентів дали позитивну відповідь, 25,2 % опитаних вказали, що не отримували травм під час виконання фізичних вправ (рис. 2.1).

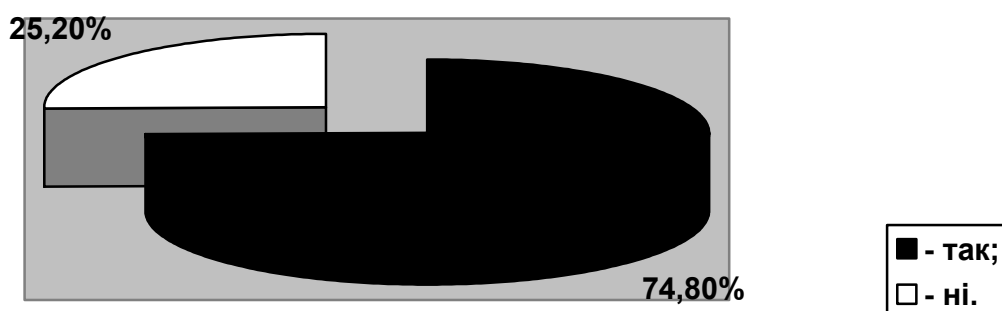


Рис. 2.1. Наявність травм у студентів на заняттях із фізичного виховання, %

Як видно з таблиці 2.4 не залежно від статі та вищого навчального закладу, більшість респондентів отримували травми під час виконання фізичних вправ. У процесі фізичного виховання не отримували ушкоджень: 15,8 % хлопців, 35,7 % дівчат, 21,6 % студентів Луцького національного

технічного університету та 30,2 % опитаних Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки.

Таблиця 2.4

Наявність травм у студентів на заняттях із фізичного виховання залежно від статі та вищого навчального закладу, %

Показники	Стать		Вищий навчальний заклад	
	хлопці	дівчата	ЛНТУ	СНУ
так;	84,2	64,3	78,4	69,8
ні;	15,8	35,7	21,6	30,2
важко відповісти.	–	–	–	–

За призначенням фізкультурно-спортивні споруди підрозділяються на спортивно-видовищні (демонстраційні), навчально-тренувальні та фізкультурно-оздоровчі. Фізкультурно-оздоровчу роботу здійснюють на всіх спорудах, де на заняттях мають бути впроваджені педагогічні умови профілактики травматизму у процесі фізичного виховання вищих навчальних закладів [80].

Відповідаючи на питання анкети «Де саме Ви отримали травму?», ми отримали такі дані: 25,2 % респондентів обрали варіант «травм не було»; 29,3 % – «в гімнастичному залі»; 21,9 % – «в спортивному залі»; 11,6 % – «на стадіоні»; 9,5 % – «на спортивному майданчику»; 1,5 % – «на манежі» та 1 % – «в басейні». Як видно з рисунка 2.2 найвищий відсоток травм студенти отримали під час занять гімнастикою (29,3 %), спортивними іграми (21,9 %). Найменшу кількість травм було отримано в таких місцях, як манеж (1,5 %) і басейн (1 %).

Найбільша кількість хлопців отримала ушкодження в гімнастичному (32,7 %) та в спортивному залах (26,3 %). Лише 15,6 % респондентів чоловічої статі під час виконання фізичних вправ травм не зазнали. Серед дівчат спостережено подібну тенденцію. Найбільшу кількість голосів отримали

варіанти: гімнастичний (25,3 %) та спортивний зали (17,4 %). Приємним залишається той факт, що найвищий відсоток опитаних дівчат, а саме 35,6 %, не зазнавали ушкоджень.

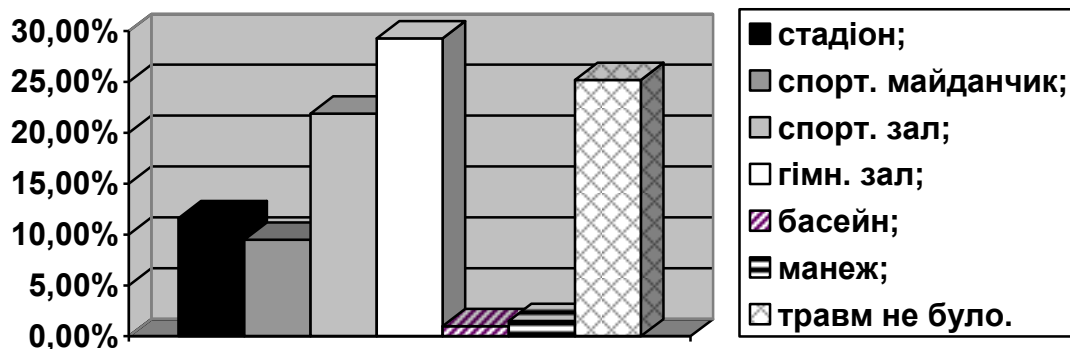


Рис. 2.2. Перелік спортивних споруд, де були отримані травми, %

Якщо аналізувати відповіді респондентів серед двох вищих навчальних закладів, можна помітити таку закономірність: яка є спортивна база вищого навчального закладу, там найбільше спостерігаються випадки травматизму в процесі фізичного виховання. Тому найвищий відсоток серед респондентів ЛНТУ припав на варіант «спортивний зал» (33,3 %), а в СНУ – «гімнастичний зал» (43,7 %). 21,6 % опитаних студентів Луцького національного технічного університету не мали ушкоджень при виконанні фізичних вправ, а серед цієї ж категорії студентства Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки – 30,2 % (табл. 2.5).

Цілісний процес фізичного виховання студентської молоді здійснюється шляхом послідовного проведення окремих занять. Кожне окреме, завершене заняття фізичними вправами – самостійна ланка цілісного процесу й тому тісно пов'язана з попередніми та наступними ланками. В цілому заняття різноманітні, але всі вони будуються на основі деяких загальних закономірностей [56]. Питання організації занять у педагогічному процесі фізичного виховання займають важливе місце в теорії фізичного виховання та

успішне їх вирішення багато в чому залежить від того, як буде організований навчальний процес.

Таблиця 2.5

Перелік спортивних споруд, де були отримані травми залежно від статі та вищого навчального закладу, %

Показники	Стать		Вищий навчальний заклад	
	хлопці	дівчата	ЛНТУ	СНУ
стадіон;	10,5	12,6	9,4	14,4
спорт. майданчик;	10,5	8,0	16,0	–
спортивний зал;	26,3	17,4	33,3	6,5
гімнастичний зал;	32,7	25,3	18,8	43,7
басейн;	2,2	–	0,9	1,3
манеж;	2,2	1,1	–	3,9
травм не було	15,6	35,6	21,6	30,2

Заняття фізичними вправами проводять зі студентами в різних умовах і з різною спрямованістю, якщо це дозволяє спортивна база вищого навчального закладу. Вони вирізняються великою різноманітністю. Знання основ організації занять потрібна викладачам фізичного виховання, тренерам із видів спорту, інструкторам, що проводять заняття в навчальних групах тощо. Для вирішення завдань, які стоять перед фізичним вихованням (оздоровчих, освітніх і виховних), застосовують різні форми організації занять фізичними вправами (навчальні, самостійні, секційні, фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи тощо) [110].

Вивчаючи відповіді на питання анкети «Під час якої форми заняття Ви отримали травму?» пропонували декілька варіантів відповідей: під час

навчальних занять; під час самостійних занять; під час секційних занять; під час фізкультурно-масових заходів; під час змагань; травм не було.

Як видно з рисунка 2.3, серед опитаних студентів 25,2 % респондентів під час рухової активності травм не зазнали. Найвищий відсоток студентської молоді утримали ушкодження під час навчальних занять (24,7 %), що є фактичним визнанням помилок в організації або методиці занять з боку викладацького складу. По 15,4 % отримали варіанти «під час самостійних» та «секційних занять», 10,9 % студентів вказали варіант «під час змагань», найменше випадків травматизму зафіксовано під час фізкультурно-масових заходів (8,4 %).

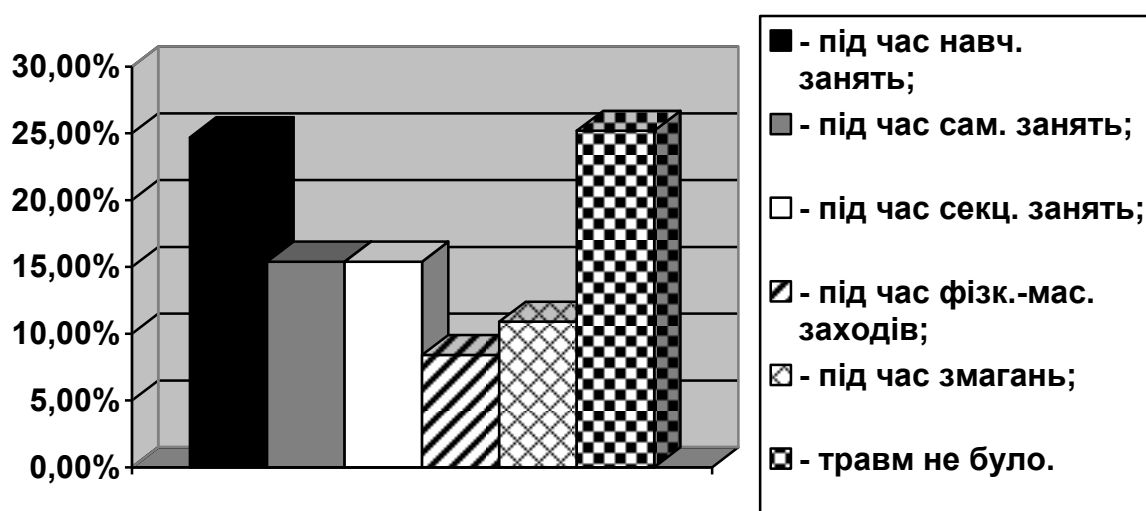


Рис. 2.3. Перелік форм занять із фізичного виховання, під час яких були зафіксовані випадки травматизму, %

Вивчаючи результати відповідей студентів відповідно до статі, спостерігаємо подібну тенденцію, що відображена в таблиці 2.6. Найвищі показники припали на варіант «під час навчальних занять» (хлопці – 26,3 %, дівчата – 22,9 %). Найменша кількість юнаків травмувалась під час фізкультурно-масових заходів (10,5 %), а дівчата – під час фізкультурно-масових заходів та під час змагань (по 5,7 %). Можливо, такий малий відсоток у дівчат тому, що вони не надто активні під час спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів. Травм не було зафіксовано у 10,5 % хлопців та 41,7 % дівчат. Це ще раз підтверджує те, що найчастіше травмуються хлопці.

Як видно з таблиці 2.6, незалежно від вищого навчального закладу найбільша кількість травм припадає під час навчальних занять. Серед студентів ЛНТУ, які не зазнали травм у процесі фізичного виховання, – 22,0 %, а у СНУ імені Лесі Українки – 30,5 %. Вивчення причин, через які найчастіше виникають травми в студентів у процесі виконання фізичних вправ може дати позитивний результат у розробці педагогічних умов для запобігання нещасних випадків.

Таблиця 2.6

Перелік форм занять із фізичного виховання, під час яких були зафіксовані випадки травматизму залежно від статі та вищого навчального закладу, %

Показники	Стать		Вищий навчальний заклад	
	хлопці	дівчата	ЛНТУ	СНУ
Під час навчальних занять	26,3	22,9	28,2	19,7
Під час самостійних занять	21,3	9,1	18,8	10,5
Під час секційних занять	15,7	14,9	16,9	13,1
Під час фізкультурно-масових заходів	10,5	5,7	4,7	13,1
Під час змагань	15,7	5,7	9,4	13,1
Травм не було	10,5	41,7	22,0	30,5

Аналізуючи відповіді на питання анкети «Через які причини, на Вашу думку, найчастіше виникають травми?», думки респондентів розподілились так: через організаційні причини – 19,7 %, через методичні причини – 17 % та вагалися із відповіддю – 63,3 %. Такий великий відсоток опитаних, які не змогли відповісти на поставлене питання, – явище закономірне. Бо студенти,

які взяли участь в анонімному анкетуванні, не фахівці і навіть не майбутні фахівці у галузі фізичного виховання (рис. 2.4).

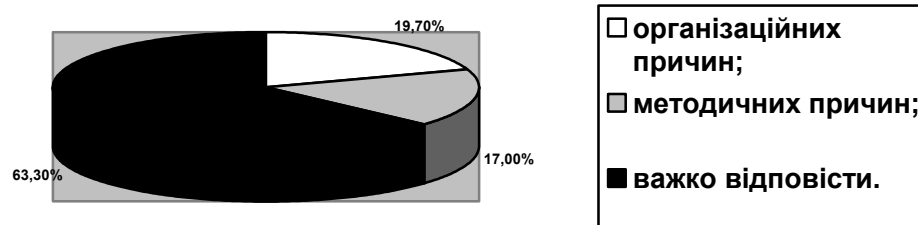


Рис. 2.4. Перелік причин, на думку студентів, через які виникають травми в процесі фізичного виховання, %

Незалежно від статті та місця навчання, більшість респондентів відчули труднощі, даючи відповідь на поставлене питання. Хто назвав причини, вказали на дві: через організаційні та методичні причини (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Перелік причин, через які виникають травми в процесі фізичного виховання залежно від статі та вищого навчального закладу, %

Показники	Стать		Вищий навчальний заклад	
	хлопці	дівчата	ЛНТУ	СНУ
Через організаційні причини	16,8	22,9	15,0	26,3
Через методичні причини	10,5	24,1	18,8	14,4
Важко відповісти	72,7	53,0	66,2	59,3

Перед кожною системою фізичного виховання ставляться певні завдання, які знаходять своє відображення в підборі засобів та побудові занять. Структура заняття – єдиний педагогічний процес [15]. Заняття з фізичного

виховання складається з трьох частин: підготовчої, основної та завершальної. Завданнями підготовчої частини заняття є організація студентів і забезпечення їх загальної функціональної готовності для вирішення завдань основної частини. В основній частині вирішують такі завдання: спеціальна функціональна підготовка; повідомлення студентам та засвоєння ними знань у галузі фізичної культури; формування рухових умінь і навичок; формування вміння застосовувати рухові навички в новій незнайомій обстановці; розвиток фізичних якостей. Завершальна частина передбачає організоване завершення заняття, зниження психічного і фізичного навантаження окремих органів і систем організму, приведення їх до оптимального рівня для наступної діяльності [93]. Заняття будується з урахуванням багатьох об'єктивних чинників: вплив фізичних вправ на організм; закономірностей процесу фізичного розвитку людини; логіки розгортання навчально-пізнавальної діяльності; залежності між технікою виконання рухів та характером прояву фізичних якостей, а також часом, місцем, умовам занять та поведінки молоді [111].

У питанні анкети «В якій частині заняття Ви отримали травму?», ми отримали такі результати: у підготовчій частині – 14,8 %, в основній – 42,4 %, в завершальній – 17,6 %; травм не отримували – 25,2 %. Найбільша кількість респондентів обрали варіант «основна частина», незначні відсотки – підготовча та завершальна частини (рис. 2.5).

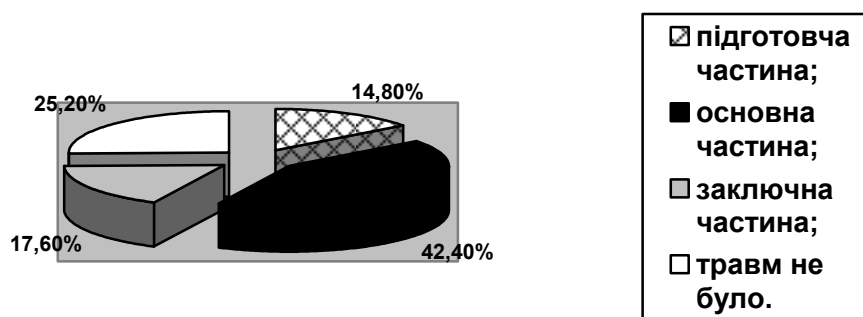


Рис. 2.5. Частина заняття з фізичного виховання, під час яких зазнали травм студенти, %

Незалежно від статті та місця навчання, більшість опитаних студентів зазнали травм в основній частині заняття з фізичного виховання. 21,6 % студентів Луцького національного технічного університету та 30,2 % молоді Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки не зазнавали травм на заняттях (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Частини заняття з фізичного виховання, під час яких зазнали травм студенти залежно від статі та вищого навчального закладу, %

Показники	Стать		Вищий навчальний заклад	
	хлопці	дівчата	ЛНТУ	СНУ
Підготовча частина	15,7	13,7	12,2	18,4
Основна частина	46,5	38,1	47,4	35,7
Завершальна частина	22,1	12,6	18,8	15,7
Травм не було	15,7	35,6	21,6	30,2

Фізична активність пов'язана з низкою екстремальних ситуацій, яка вимагає хорошого здоров'я від студентської молоді. Високий рівень фізичної підготовленості може досягти лише здоровий студент. Проте заняття фізичним вихованням не шкодять, а сприяють розвитку хорошого здоров'я тільки тоді, коли вони проводяться раціонально, з оптимальним навантаженням, у відповідній гігієнічній обстановці тощо [177; 194].

Інакше кажучи, для того, щоб фізичне виховання несло свою оздоровчу функцію, необхідно дотримуватись певних умов. Ці умови полягають передусім у відсутності фізичного й емоційного перевантаження, в нормуванні фізичних навантажень, їх оптимальності, неухильному наслідуванні здорового способу життя, дотриманні режиму побуту, харчування тощо.

Звичайно, всі ці умови добре відомі зараз, але не завжди їх виконують. Проте, фізичні навантаження призводять до важких, а іноді й до трагічних

наслідків. Тоді заняття руховою активністю перетворюються на свою протилежність і можуть стати джерелом різного роду травм, захворювань і ушкоджень. Усе це не означає, що сучасне студентське фізичне виховання втратило своє оздоровче значення. Будь-яка фізична активність має бути оптимальною, бо тільки оптимальне навантаження забезпечує фізичне вдосконалення організму людини [165].

Респондентів попросили вказати найбільш небезпечний, на їхню думку, вид рухової активності серед запропонованих у їхньому вищому навчальному закладі. Подавали низку варіантів відповідей: спортивні ігри; легка атлетика; плавання; атлетична гімнастика; спортивна гімнастика; аеробіка, аквааеробіка; єдиноборства та важко відповісти. Думки опитаних студентів розділились так: спортивні ігри – 13,6 %; легка атлетика – 19,7 %; плавання – 1,5 %; атлетична гімнастика – 6,0 %; спортивна гімнастика – 12,6 %; аеробіку, аквааеробіку – 0 %; єдиноборства – 20,8 % та не змогли відповісти – 25,8 %. На думку студентів, найбільш небезпечними є єдиноборства (20,8 %), легка атлетика (19,7 %), спортивні ігри (13,6 %), спортивна гімнастика (12,6 %). Менш безпечні – аеробіка, аквааеробіка (0 %), плавання (1,5 %) та атлетична гімнастика (6 %). Не змогли визначитись із відповіддю 25,8 % (рис. 2.6).

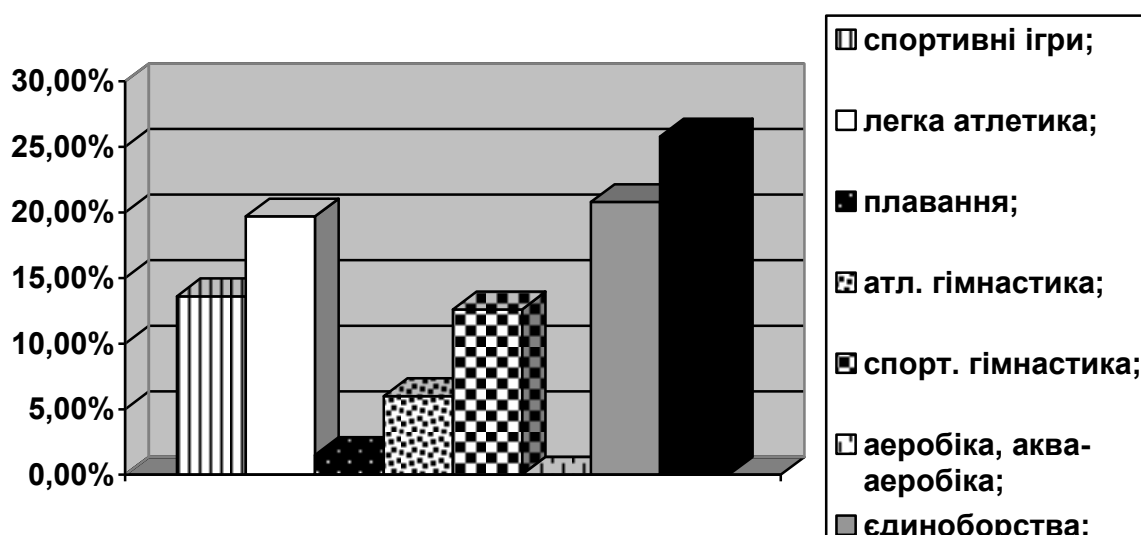


Рис. 2.6. Найнебезпечніші види рухової активності, на думку студентів, які проводять у їхньому вищому навчальному закладі, %

На думку респондентів чоловічої статі, найнебезпечніший вид рухової активності – єдиноборства (37,1 %). Другу і третю сходинку посіли спортивна гімнастика (24,2 %) і атлетична гімнастика (11,5 %). 15,7 % юнаків не дали відповіді. Респонденти жіночої статі вказали на легку атлетику (39,4 %), спортивні ігри (20,6 %) та єдиноборства (3,3 %). 35,6 % дівчат не змогли визначитись із варіантами.

Опитані студенти Луцького національного технічного університету найнебезпечнішим видом рухової активності вважають єдиноборства (28,7 %), легку атлетику (25,4 %) та спортивні ігри (10,3 %). 21,6 % студентів, які взяли участь в анкетуванні, не відповіли на поставлене питання. Респонденти Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки на поставлене питання відповіли так: 19,7 % вибрали спортивну гімнастику, 17,1 % – спортивні ігри та 13,1 % – легку атлетику. 30,5 % студентів СНУ вагалися із відповіддю. Найменш безпечний вид фізичної активності незалежно від статі та місця навчання респондентів є аеробіка та аквааеробіка (табл. 2.9).

На заняттях, на яких через певні причини відсутній викладач, спортивні травми трапляються в декілька разів частіше, ніж у присутності педагога. Це підтверджує їхню активну роль у профілактиці травматизму в процесі фізичного виховання [160].

На питання анкети «Чи був присутній викладач з фізичного виховання в той час, коли Ви отримали травму?» пропонували варіанти – так, ні, важко відповісти. 84,6 % респондентів дали позитивну відповідь і 15,4 % – негативну (рис. 2.7).

На нашу думку, такий відсотковий розподіл демонструє, що найбільша кількість травм трапляється в присутності викладача тобто, під час навчальних, секційних занять, фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів. Негативна відповідь вказує на отримання травми під час самостійних занять, або на ту категорію студентів, які ушкоджень під час занять фізичними вправами не мали. Присутність педагога на занятті – одна з його необхідних фахових характеристик.

Найнебезпечніші види рухової активності (на думку студентів), які проводять у їхньому вищому навчальному закладі залежно від статі та місця навчання, %

Показники	Стать		Вищий навчальний заклад	
	хлопці	дівчата	ЛНТУ	СНУ
Спортивні ігри	6,3	20,6	10,3	17,1
Легка атлетика	3,1	39,4	25,4	13,1
Плавання	2,1	1,1	0,9	2,6
Атлетична гімнастика	11,5	–	5,6	6,5
Спортивна гімнастика	24,2	–	7,5	19,7
Аеробіка, аквааеробіка	–	–	–	–
Єдиноборства	37,1	3,3	28,7	10,5
Важко відповісти	15,7	35,6	21,6	30,5

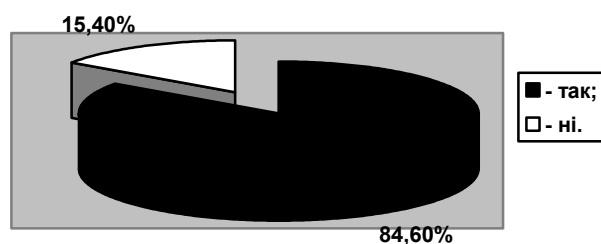


Рис. 2.7. Присутність викладача з фізичного виховання на занятті в момент отримання травми студентами, %

Як видно з таблиці 2.10 подібна тенденція спостерігається серед студентів будь-якої статі та незалежно від місця навчання.

Завдання першої медичної допомоги полягає в тому, щоб найпростішими засобами врятувати життя потерпілому, полегшити його страждання, запобігти розвитку можливих ускладнень, зменшити важкість перебігу травми чи захворювання. Перша медична допомога – це тимчасова зупинка кровотечі, накладання стерильної пов'язки на рану, штучне дихання, непрямий масаж серця, введення заспокійливих ліків, накладання шини, транспортна іммобілізація тощо.

Таблиця 2.10

Присутність викладача з фізичного виховання на занятті в момент отримання травми студентами залежно від статі та вищого навчального закладу, %

Показники	Стать		Вищий навчальний заклад	
	хлопці	дівчата	ЛНТУ	СНУ
Так	79,0	90,9	86,8	81,6
Ні	21,0	9,1	13,2	18,4
Важко відповісти	–	–	–	–

Надання якнайшвидшої першої медичної допомоги має вирішальне значення для врятування життя і подальшого перебігу ураження. Для першої медичної допомоги використовують табельні та підручні засоби. До табельних засобів належать: перев'язувальні матеріали, кровоспинні джгути, спеціальні шини для іммобілізації, а також деякі медикаменти: розчин йоду спиртовий 5-процентний, спиртовий розчин зелені брильянтової, нашатирний спирт, аптечка індивідуальна (АІ – 2) [112]. Як підручні засоби можна використовувати: при накладанні пов'язок – чисте простирадло, сорочка, тканина (краще не кольорова); для зупинки кровотечі (замість джгута) – ремінь, пасок, скручена у джгут тканина; при переломах (замість шин) – смужки твердого картону або фанери, дошки, палиці тощо.

Відповідаючи на питання анкети «Чи була Вам надана перша медична допомога?», пропонували обрати один із запропонованих відповідей – так, ні,

важко відповісти. Усі без винятку опитані студенти підкреслили варіант – так, незалежно якої вони статі та в якому вищому навчальному закладі вчать.

У питанні анкети «Якому способу відновлення після травм Ви надаєте перевагу (за умови, якщо травма легка або середньої складності)?» серед запропонованих варіантів 84,2 % відчували труднощі із відповіддю, 10,9 % вказали на варіант – самостійно та 4,9 % – під наглядом лікаря (рис 2.8).

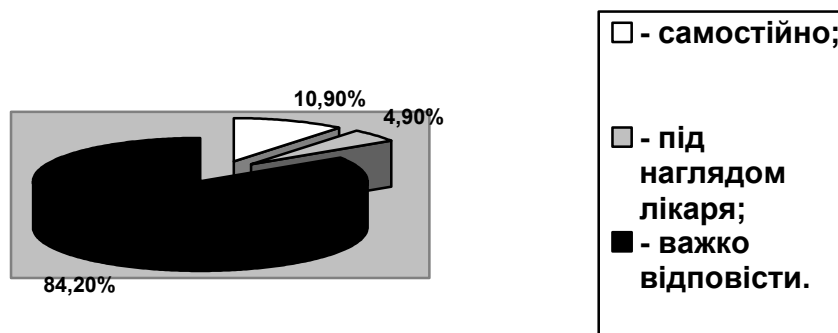


Рис. 2.8. Способи відновлення після травм, яким студенти надають перевагу (за умови, якщо травма легка або середньої складності), %

Значний відсоток респондентів, незважаючи на стать, або місце навчання, вагалися із відповіддю, 18,9 % юнаків надають перевагу відновлюватись самостійно, 1,0 % – під наглядом медичного працівника. Дівчата, відповідаючи на це питання, найбільше голосів надали варіанту «під наглядом лікаря» (8,8 %), а 2,2 % обрали варіант «самостійно». Це пояснюємо тим, що студентки – майбутні матері, які будуть народжувати дітей. Тому вони бережно ставляться до питань власного здоров'я, щоб не мати ні яких ускладнень у майбутньому, довіряючи при цьому лише медичним фахівцям.

Студенти Луцького національного технічного університету (10,3 %) та Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки (11,8 %) відновлюються після травм самостійно. По незначному відсотку припало на варіант відповіді «під наглядом лікаря» (табл. 2.11).

Унеможливити або принаймні звести до мінімуму випадки травм студентів під час занять фізичними вправами – одне із головних завдань у роботі викладача з фізичного виховання. Вирішується це завдання, як правило,

широким комплексом різноманітних заходів, що становлять зміст педагогічних умов під час організації та проведення керованих і самостійних форм занять фізичними вправами.

Таблиця 2.11

**Способи відновлення після травм, яким надає перевагу студентська
молодь залежно від статі та вищого навчального закладу, %**

Показники	Стать		Вищий навчальний заклад	
	хлопці	дівчата	ЛНТУ	СНУ
Самостійно	18,9	2,2	10,3	11,8
Під наглядом лікаря	1,0	8,8	3,7	6,5
Важко відповісти	80,1	89,0	86,0	81,7

На питання «Які, на Вашу думку, педагогічні умови має створити викладач, щоб процес фізичного виховання був нетравматичним?» 88,4 % респондентів відчули труднощі у виборі відповіді, а 11,6 % вказали на такий комплекс педагогічних заходів:

- правильна організація та методика занять;
- забезпечення хорошого стану місць для занять, інвентаря, одягу, взуття;
- застосування захисних засобів;
- регулярний лікарський контроль;
- виконання гігієнічних вимог;
- щоденна виховна робота.

Цей комплекс педагогічних умов був запропонований студентами (юнаками та дівчатами) з двох вищих навчальних закладів та з подібною тенденцією для отримання відповіді на поставлене питання.

Підсумовуючи, можемо стверджувати, що травматизм у процесі занять фізичними вправами – досить поширене явище. 74,8 % студентської молоді отримували травми на заняттях з фізичного виховання. Їхня більшість виникає

під час занять у гімнастичному та спортивному залах, а також на стадіоні. За кількістю випадків травм переважають юнаки.

Основними причинами травм у процесі рухової активності, на думку студентів, слід вважати недоліки організаційного та методичного характеру. За результатами анкетування, можна стверджувати, що всі викладачі з фізичного виховання, без винятку, володіють знаннями та навиками першої медичної (долікарської) допомоги. Були також намічені педагогічні умови, які має створити викладач, щоб процес фізичного виховання був нетравматичним, зокрема: правильна організація та методика занять; забезпечення хорошого стану місць для занять, інвентаря, одягу, взуття; застосування захисних засобів; регулярний лікарський контроль; виконання гігієнічних вимог; щоденна виховна робота.

2.4 Місце травматизму серед студентів у педагогічній діяльності викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів

Профілактика травматизму в процесі фізичного виховання – одне з найважливіших завдань сучасного суспільства [146]. Цей напрямок роботи є вагомим завданням педагогічних працівників. Проте багато випадків порушень різноманітного характеру призводить студентів до травм та погіршення здоров'я [142].

Ми провели анкетування серед викладачів фізичного виховання різних вищих навчальних закладів (зокрема: Луцький національний технічний університет, інститут фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки та Луцький інститут розвитку людини університету «Україна») з метою виявлення проблем травматизму серед студентів під час занять фізичними вправами, їх причин виникнення та формування педагогічних умов профілактики травм у навчально-виховному процесі студентів.

В анонімному анкетуванні взяли участь 85 викладачів із фізичного виховання м. Луцька, серед них 15 викладачів ЛНТУ, 7 – університету «Україна» та 63 – СНУ. Крім цього, на посаді викладача працюють 29 осіб, старшого викладача – 10 та доцента – 46. На момент анкетування вони мали такий педагогічний стаж: від 1 до 5 років мали 5 осіб, від 6 до 10 років – 27, від 11 до 15 років – 32, від 16 до 20 років – 12 та понад 20 років – 9 (додаток Б).

На запитання «Чи отримували студенти травми під час занять з фізичного виховання, які Ви проводили?» 88,2 % респондентів дали позитивну відповідь. Студенти не травмувались на заняттях із фізичного виховання у 11,8 % викладачів (рис 2.9).

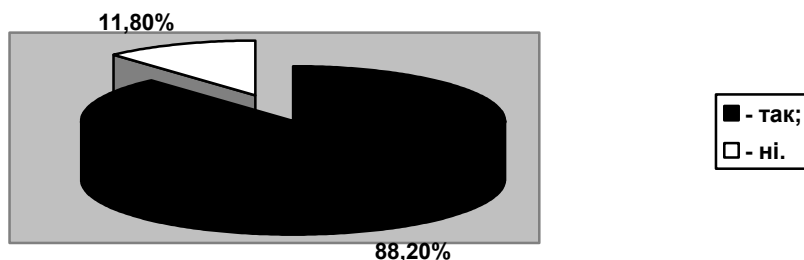


Рис. 2.9. Наявність випадків травматизму під час занять з фізичного виховання, %

Як видно з таблиці 2.12, у 80 % викладачів Луцького національного технічного університету, 42,8 % педагогічних працівників з фізичного виховання Луцького інституту розвитку людини університету «Україна» та 95,3 % освітян інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки були випадки отримання травм під час виконання фізичних вправ. По незначному відсотку припало на графу з варіантом відповіді – «ні», крім респондентів Луцького інституту розвитку людини університету «Україна» (57,2 %). На нашу думку, такий високий показник пов'язаний з тим, що загальна кількість опитаних викладачів невелика (7 осіб).

**Наявність випадків травматизму під час занять з фізичного виховання,
залежно від вищого навчального закладу, %**

Варіанти відповідей	Вищі навчальні заклади		
	ЛНТУ	Університет «Україна»	СНУ ім. Лесі Українки
так	80,0	42,8	95,3
ні	20,0	57,2	4,7

Як показано в таблиці 2.13, у старших викладачів та доцентів 100 % були травматичні випадки на заняттях із фізичного виховання. Лише у 34,4 % викладачів під час проведення занять травм не було зафіксовано. На нашу думку, такий відсоток пов'язаний з тим, що на посаді викладача працюють здебільшого молоді люди, у яких педагогічний стаж ще не великий. Тому вони ще не стикалися з випадками травматизму у своїй педагогічній діяльності.

Таблиця 2.13

**Наявність випадків травматизму під час занять із фізичного виховання,
залежно від посади респондента, %**

Варіанти відповідей	Посади		
	викладач	старший викладач	доцент
так	65,6	100,0	100,0
ні	34,4	—	—

Як видно в таблиці 2.14, чим більший педагогічний стаж у людини, тим менше голосів отримував варіант відповіді «ні».

Наявність випадків травматизму під час занять з фізичного виховання, в залежності від педагогічного стажу викладачів, %

Варіанти відповідей	Педагогічний стаж				
	від 1 до 5 р.	від 6 до 10 р.	від 11 до 15 р.	від 16 до 20 р.	> 20 р.
так	–	81,5	100	100	100
ні	100	18,5	–	–	–

Аналізуючи результати питання анкети, можемо стверджувати, що у 88,2 % викладачів травмувались студенти під час занять з фізичного виховання. А в 11,8 % респондентів у педагогічній діяльності травм не було зафіксовано. По значному відсотку отримав варіант відповіді «так», траплялись випадки травматизму незалежно від вищого навчального закладу. В основному ушкоджень не було отримано студентами у викладачів, у яких незначний педагогічний стаж.

Відповідаючи на питання анкети «Чи залежить, на Вашу думку, рівень травматизму в процесі фізичного виховання від професійної майстерності викладача?», стовідсотково всі викладачі відповіли позитивно на поставлене питання, незалежно в якому вищому навчальному закладі вони працюють, на який посаді та який у них педагогічний стаж.

Отже, професійна майстерність викладачів із фізичного виховання суттєво сприяє запобіганню травматизму серед студентів у процесі рухової активності.

Відповідаючи на питання анкети «Якщо у Вас були такі випадки, з яких тем (модулів) робочої програми травмувались студенти?», пропонували такі варіанти відповідей: легка атлетика; спортивні ігри; плавання; атлетична гімнастика; спортивна гімнастика; аеробіка, аквааеробіка; єдиноборства; таких випадків не було. Як видно з рисинка 2.10, в 11,7 % викладачів випадків травматизму не було. Ні в кого з викладачів під час занять аеробікою або

аквааеробікою не було ушкоджень у студентів. Найвищий відсоток припав на спортивні ігри – 20,3 %, легку атлетику, спортивну гімнастику та єдиноборства – по 17,6 %, атлетичну гімнастику – 11,7 %. Незначний відсоток припав на таку тему робочої програми, як плавання (3,5 %).

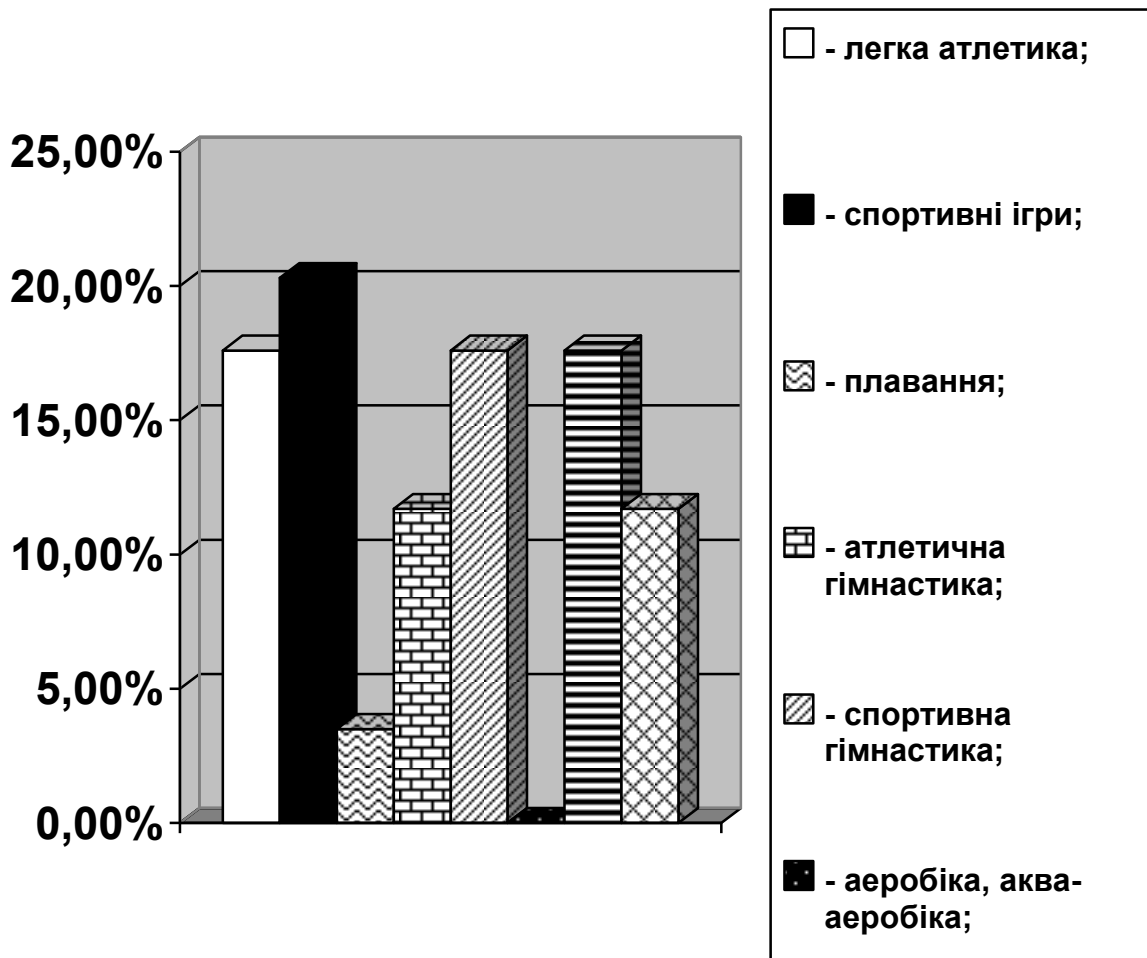


Рис 2.10. Перелік тем робочої програми, під час яких зазнавали травм студенти, %

У Луцькому національному технічному університеті в процесі фізичного виховання найбільше випадків отримання травм студентами було отримано під час занять зі спортивних ігор та єдиноборств (по 26,6 %). У 20,2 % викладачів ЛНТУ під час виконання фізичних вправ травматичних випадків у студентів не було виявлено.

У 57,4 % викладачів кафедри здоров'я та фізичної культури Луцького інституту розвитку людини університету «Україна» під час рухової активності травм не було зафіксовано. По 14,2 % своїх голосів викладачі віддали таким варіантам: спортивні ігри, легка атлетика й атлетична гімнастика.

Найбільший відсоток (24,1 %) педагогічних працівників Інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки обрали варіант відповіді – спортивна гімнастика. Незначні відсотки посіли всі решта варіанти відповіді. У 4,7 % освітян, випадків травмування студентів під час реалізації робочої програми не було (табл. 2.15).

Таблиця 2.15

**Перелік тем робочої програми, під час яких травмувались студенти,
залежно від вищого навчального закладу, %**

Варіанти відповідей	Вищі навчальні заклади		
	ЛНТУ	Університет «Україна»	СНУ ім. Лесі Українки
Легка атлетика	13,3	14,2	19
Спортивні ігри	26,6	14,2	19
Плавання	–	–	4,7
Атлетична гімнастика	13,3	14,2	11,1
Спортивна гімнастика	–	–	24,1
Аеробіка, аквааеробіка	–	–	–
Єдиноборства	26,6	–	17,4
Таких випадків не було	20,2	57,4	4,7

Тільки у 34,8 % викладачів під час занять із фізичного виховання студенти не отримували ніяких ушкоджень. 20,6 % респондентів тієї самої посади віддали свої голоси варіанту «єдиноборства». По 30 % старші викладачі зупинились на варіантах: спортивна гімнастика та єдиноборства. По 21,9 %

доцентів вказали на легку атлетику та спортивні ігри. Найменший відсоток серед викладачів та доцентів отримав варіант «плавання» (табл. 2.16).

Таблиця 2.16

**Перелік тем робочої програми, під час яких травмувались студенти,
залежно від посади респондента, %**

Варіанти відповідей	Посади		
	викладач	старший викладач	доцент
Легка атлетика	10,3	20,0	21,9
Спортивні ігри	17,2	20,0	21,9
Плавання	3,4	–	4,3
Атлетична гімнастика	3,4	–	19,5
Спортивна гімнастика	10,3	30,0	19,5
Аеробіка, аквааеробіка	–	–	–
Єдиноборства	20,6	30,0	12,9
Таких випадків не було	34,8	–	–

Як видно з таблиці 2.17, у респондентів, в яких педагогічний стаж до 5 років, студенти під час занять не травмувались. Деякі опитані викладачів (педагогічний стаж від 6 до 10 років – 26 %, від 11 до 15 років – 31,8 %) вказали на спортивні ігри.

У респондентів, які працюють в освіті від 16 до 20 років, по 25,0 % своїх голосів віддали «спортивним іграм», «спортивній гімнастиці» та «єдиноборствам». У викладачів, які мають педагогічний стаж понад 20 років, вказали на спортивну гімнастику (33,4 %) та єдиноборства (33,3 %).

**Перелік тем робочої програми, під час яких травмувались студенти,
алежно від педагогічного стажу викладачів, %**

Варіанти відповідей	Педагогічний стаж				
	від 1 до 5 р.	від 6 до 10 р.	від 11 до 15 р.	від 16 до 20 р.	> 20 р.
Легка атлетика	–	7,4	9,3	16,6	11,1
Спортивні ігри	–	26,0	31,8	25,0	11,1
Плавання	–	–	3,1	8,4	11,1
Атлетична гімнастика	–	18,5	9,3	–	–
Спортивна гімнастика	–	7,4	18,6	25,0	33,4
Аеробіка, аквааеробіка	–	–	–	–	–
Єдиноборства	–	22,2	27,9	25,0	33,3
Таких випадків не було	100,0	18,5	–	–	–

Отже, найбільше студентів травмувалось під час вивчення таких тем (модулів) робочої програми, як спортивні ігри (20,3 %), легка атлетика, спортивна гімнастика та єдиноборства (по 17,6 %).

Аналізуючи результати відповідей на питання анкети «Який, на Вашу думку, найбільш небезпечний вид рухової активності (тема, модуль) серед тих, які викладають у Вашому вищому навчальному закладі?», пропонували такі варіанти: спортивні ігри; легка атлетика; плавання; атлетична гімнастика; спортивна гімнастика; аеробіка, аквааеробіка; єдиноборства; важко відповісти.

Загалом, респонденти відповіли так: спортивні ігри – 15,2 %; легка атлетика – 5,8 %; плавання – 0 %; атлетична гімнастика – 4,7 %; спортивна гімнастика – 25,0 %; аеробіка, аквааеробіка – 11,7 %; єдиноборства – 23,5 %; важко відповісти – 14,1 % (рис. 2.11).

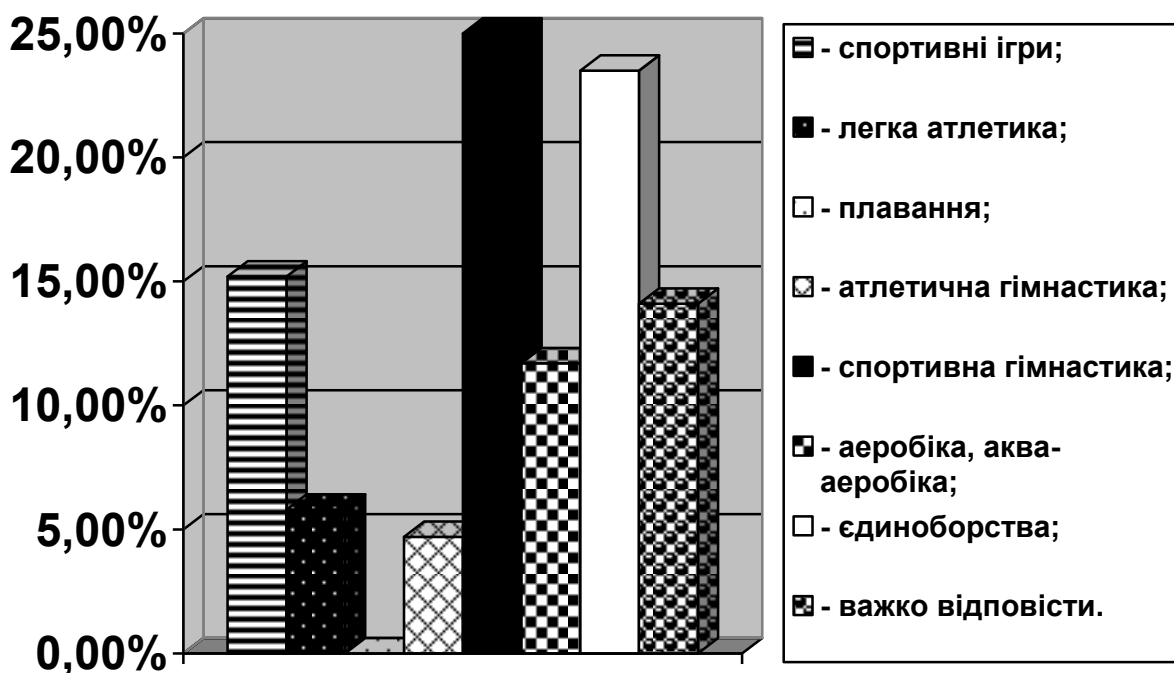


Рис. 2.11. Небезпечні види рухової активності, на думку викладачів, які проводять у їхньому вищому навчальному закладі, %

На думку респондентів кафедри фізичного виховання Луцького національного технічного університету, найбільш небезпечні види рухової активності (тема, модуль) – спортивні ігри (26,6 %) і єдиноборства (26,6 %). Опитані викладачі кафедри здоров'я та фізичної культури Луцького інституту розвитку людини університету «Україна» обрали варіанти: спортивні ігри та легка атлетика (по 28,7 %). Третина (33,7 %) респондентів інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки вказали на спортивну гімнастику (табл. 2.18).

Ураховуючи посади респондентів, 41,9 % викладачів вагалися із відповіддю. Найвищий відсоток серед опитаних викладачів та старших викладачів опинився у графі «єдиноборства».

Таблиця 2.18

Небезпечні види рухової активності, які викладають у різних вищих навчальних закладах, %

Варіанти відповідей	Вищі навчальні заклади		
	ЛНТУ	Університет «Україна»	СНУ ім. Лесі Українки
Спортивні ігри	26,6	28,7	11,1
Легка атлетика	13,3	28,7	1,5
Плавання	–	–	–
Атлетична гімнастика	13,3	14,2	1,5
Спортивна гімнастика	–	–	33,7
Аеробіка, аквааеробіка	–	14,2	14,2
Єдиноборства	26,6	14,2	23,8
Важко відповісти	20,2	–	14,2

У доцентів найвищий відсоток припав на варіант «спортивна гімнастика» (37,2 %) (табл. 2.19).

Таблиця 2.19

Небезпечні види рухової активності, на думку викладачів, залежно від їхньої посади, %

Варіанти відповідей	Посади		
	викладач	старший викладач	доцент
Спортивні ігри	10,2	30,0	15,2
Легка атлетика	6,8	10,0	4,3
Плавання	–	–	–
Атлетична гімнастика	3,4	–	6,5
Спортивна гімнастика	10,2	10,0	37,2
Аеробіка, аквааеробіка	3,4	–	19,5
Єдиноборства	24,1	50,0	17,3
Важко відповісти	41,9	–	–

Залежно від педагогічного стажу респондентів, найвищі відсотки (від 1 до 5 років – 40 %, від 6 до 10 років – 29,7 % та понад 20 років – 33,4 %) отримав варіант «єдиноборства». Освітняни, які працюють від 11 до 15 років (31,6 %) та від 16 до 20 років (33,2 %) назвали варіант «спортивна гімнастика» (табл. 2.20).

Таблиця 2.20

Небезпечні види рухової активності, на думку викладачів, залежно від їхнього педагогічного стажу, %

Варіанти відповідей	Педагогічний стаж				
	від 1 до 5 р.	від 6 до 10 р.	від 11 до 15 р.	від 16 до 20 р.	> 20 р.
Спортивні ігри	20	11,1	28,1	–	–
Легка атлетика	20	7,4	6,2	–	–
Плавання	–	–	–	8,3	11,1
Атлетична гімнастика	–	3,7	3,1	25,3	11,1
Спортивна гімнастика	20,0	22,2	31,6	33,2	22,2
Аеробіка, аквааеробіка	–	7,4	6,2	16,6	22,2
Єдиноборства	40,0	29,7	18,6	16,6	33,4
Важко відповісти	–	18,5	6,2	–	–

Узагальнивши дані відповідей на поставлене питання, можемо стверджувати, що найбільш небезпечний вид рухової активності (тема, модуль) у Луцькому національному технічному університеті – спортивні ігри (26,6 %) та єдиноборства (26,6 %); у Луцькому інституті розвитку людини університету «Україна» – спортивні ігри й легка атлетика (по 28,7 %); а в інституті фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університеті ім. Лесі Українки – спортивна гімнастика (33,7 %).

Будь-яка фізична вправа може принести користь, або завдати певне ушкодження організму. В цьому випадку важливо застосовувати

індивідуальний підхід. Багато залежить від фізичного навантаження, а також рівня фізичної підготовленості людини [140].

На запитання «Які, на Вашу думку, небезпечні легкоатлетичні вправи?» ми отримали такі дані: біг – 2,3 %, кросова підготовка – 11,7 %, стрибки – 74,3 %, метання – 11,7 % (рис 2.12).

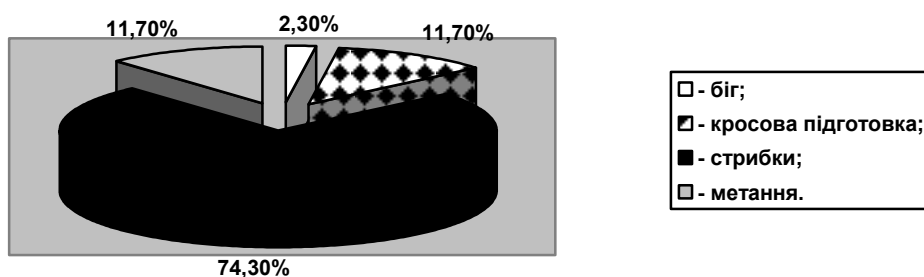


Рис 2.12. Перелік легкоатлетичних вправ, під час виконання яких були зафіксовані випадки травматизму, %

Респонденти, незалежно в якому вищому навчальному закладі працюють, найбільше голосів віддали варіанту «під час стрибків» (ЛНТУ – 46,8 %, Університет «Україна» – 57,4 %, СНУ – 83,5 %). По незначному відсотку, незалежно від місця роботи, припало на варіанти: під час бігу, кросової підготовки та метань (табл. 2.21).

Таблиця 2.21

Перелік легкоатлетичних вправ, під час виконання яких були зафіксовані випадки травматизму, залежно від вищого навчального закладу, %

Варіанти відповідей	Вищі навчальні заклади		
	ЛНТУ	Університет «Україна»	СНУ ім. Лесі Українки
Під час бігу	6,6	–	1,5
Під час кросової підготовки	26,6	28,4	6
Під час стрибків	46,8	57,4	83,5
Під час метань	20	14,2	9

Ту саму тенденцію спостережено незалежно від посади педагогічного працівника (викладач – 79,6 %, старший викладач – 50 %, доцент – 76,3 %) (табл. 2.22).

Таблиця 2.22

Перелік легкоатлетичних вправ, під час виконання яких були зафіксовані випадки травматизму, залежно від посади респондента, %

Варіанти відповідей	Посади		
	викладач	старший викладач	доцент
Під час бігу	3,4	–	2,1
Під час кросової підготовки	6,8	30,0	10,8
Під час стрибків	79,6	50,0	76,3
Під час метань	10,2	20,0	10,8

Аналізуючи варіанти відповідей, залежно від педагогічного стажу викладачів видно, що тільки молоді фахівці, які працюють в освіті до 5 років, обрали варіант «під час кросової підготовки» (60 %). Всі решта найбільшу кількість своїх голосів надали варіанту «під час стрибків» (табл. 2.23).

Таблиця 2.23

Перелік легкоатлетичних вправ, під час виконання яких були зафіксовані випадки травматизму, залежно від педагогічного стажу викладачів, %

Варіанти відповідей	Педагогічний стаж				
	від 1 до 5 р.	від 6 до 10 р.	від 11 до 15 р.	від 16 до 20 р.	> 20 р.
Під час бігу	–	3,7	3,1	–	–
Під час кросової підготовки	60	7,4	3,1	16,6	22,2
Під час стрибків	40	81,5	84,5	50,2	66,7
Під час метань	–	7,4	9,3	33,2	11,1

Отже, під час виконання стрибків (у довжину, висоту) в легкій атлетиці найбільш високий ризик отримання травми.

Відповідаючи на питання анкети «Яка, на Вашу думку, небезпечна спортивна гра?», респонденти розподілили свої голоси так: футбол – 88,4 %; баскетбол – 5,8 %; волейбол – 3,5 %; теніс – 2,3 %. На думку опитаних викладачів, найнебезпечніша спортивна гра – це футбол (рис 2.13).

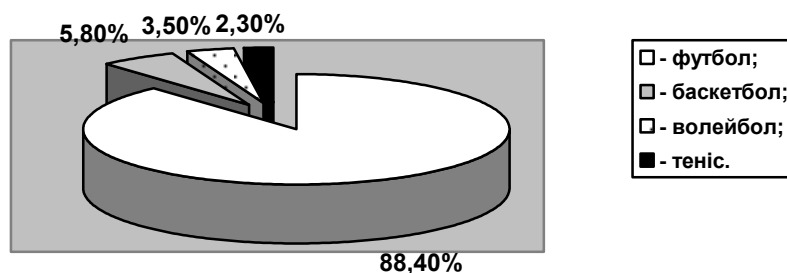


Рис 2.13. Перелік спортивних ігор, під час яких були зафіксовані випадки травматизму, %

Подібну тенденцію спостережено і в аналізі відповідей викладачів різних вищих навчальних закладів: 60,1 % респондентів ЛНТУ, 100 % Університет «Україна» та 94 % педагогічних працівників інституту фізичної культури та здоров'я СНУ обрали варіант «футбол». По незначному відсотку припало на баскетбол, волейбол, теніс (табл. 2.24).

Таблиця 2.24

Перелік спортивних ігор, під час яких були зафіксовані випадки травматизму, залежно від вищого навчального закладу, %

Варіанти відповідей	Вищі навчальні заклади		
	ЛНТУ	Університет «Україна»	СНУ ім. Лесі Українки
Футбол	60,1	100,0	94,0
Баскетбол	26,6	–	1,5
Волейбол	13,3	–	1,5
Теніс	–	–	3,0

Подібна тенденція прослідковується у відповідях, не залежно, яку посаду займає респондент (табл. 2.25).

Таблиця 2.25

Перелік спортивних ігор, під час яких були зафіксовані випадки травматизму, залежно від посади респондента, %

Варіанти відповідей	Посади		
	викладач	старший викладач	доцент
Футбол	89,8	70	91,6
Баскетбол	6,8	10	4,2
Волейбол	3,4	10	2,1
Теніс	–	10	2,1

Порівнюючи відповіді опитаних викладачів, зважаючи на їхній педагогічний стаж, помічаємо, що лише молоді спеціалісти з фізичного виховання та спорту (педагогічний стаж від 1 до 5 років) вказали на футбол (100 %). Люди, які працюють понад 5 років, по незначній кількості своїх голосів надали варіантам: баскетбол, волейбол і теніс (табл. 2.26).

Таблиця 2.26

Перелік спортивних ігор, під час яких були зафіксовані випадки травматизму, в залежності від педагогічного стажу викладачів, %

Варіанти відповідей	Педагогічний стаж				
	від 1 до 5 р.	від 6 до 10 р.	від 11 до 15 р.	від 16 до 20 р.	> 20 р.
Футбол	100	88,9	87,6	83,4	88,9
Баскетбол	–	3,7	6,2	8,3	11,1
Волейбол	–	3,7	3,1	8,3	–
Теніс	–	3,7	3,1	–	–

Як показало наше дослідження, найбільш небезпечна спортивна гра серед тих, у які грають студенти в процесі фізичного виховання, є футбол (88,4 %).

Для того, щоб відповісти на питання анкети «Які, на Вашу думку, небезпечні вправи у спортивній гімнастиці?», пропонували низку варіантів відповідей: акробатика; вправи у висах та упорах; опорні стрибки; вправи на перекладині; вправи на рівновагу; вправи на брусах; вправи на колоді; атлетичні вправи; лазіння по канату тощо. Загалом респонденти найбільше голосів надали таким варіантам: опорні стрибки – 20,3 %, вправи на колоді – 18,8 %, акробатика та лазіння по канату – по 14,1 %. Незначний відсоток отримали варіанти: вправи на брусах – 11,7 %, атлетичні вправи – 10,5 %, вправи у висах та упорах – 4,7 %, вправи на рівновагу – 3,5 % та вправи на перекладині – 2,3 % (рис 2.14).

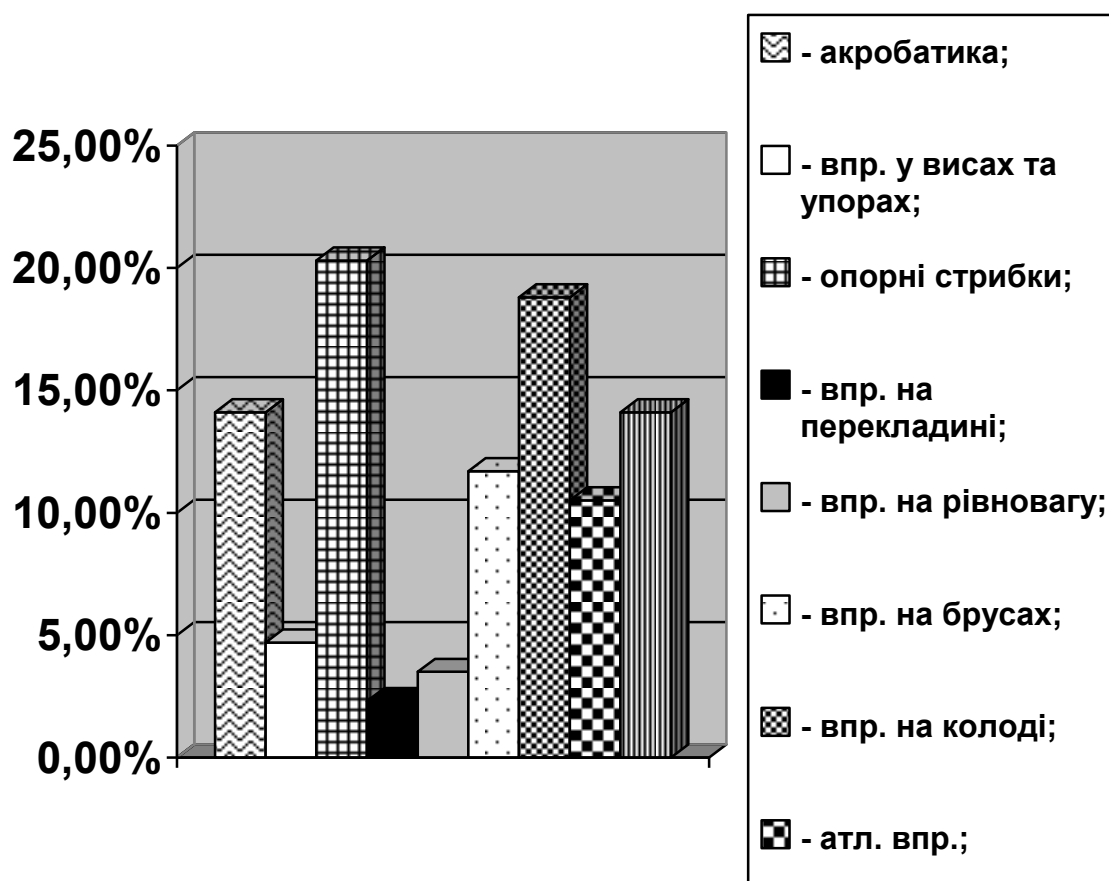


Рис. 2.14. Перелік вправ зі спортивної гімнастики, під час виконання яких були зафіксовані випадки травматизму, %

Серед викладачів кафедри фізичного виховання Луцького національного технічного університету 40,6 % респондентів вказали на атлетичні вправи, 19,8 % – на опорні стрибки, по 13,2 % – на акробатику та лазіння по канату, по 6,6 % – на вправи у висах та упорах й вправи на перекладині.

Серед викладачів кафедри здоров'я та фізичної культури Луцького інституту розвитку людини університету «Україна» 43,2 % опитаних надали варіанту «акробатика», по 14,2 % отримали варіанти: вправи на рівновагу, вправи на брусах, вправи на колоді та лазіння по канату. 24,8 % викладачів Інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки назвали вправи на колоді, 22,2 % – опорні стрибки, по 14,2 % – вправи на брусах й лазіння по канату, 11,1 % – акробатику, по 4,5 % – вправи у висах та упорах й атлетичні вправи, 3 % – вправи на рівновагу, 1,5 % – на вправи на перекладині (табл. 2.27).

Таблиця 2.27

Перелік вправ зі спортивної гімнастики, під час виконання яких були зафіксовані випадки травматизму, залежно від вищого навчального закладу, %

Варіанти відповідей	Вищі навчальні заклади		
	ЛНТУ	Університет «Україна»	СНУ ім. Лесі Українки
Акробатика	13,2	43,2	11,1
Вправи у висах та упорах	6,6	–	4,5
Опорні стрибки	19,8	–	22,2
Вправи на перекладині	6,6	–	1,5
Вправи на рівновагу	–	14,2	3,0
Вправи на брусах	–	14,2	14,2
Вправи на колоді	–	14,2	24,8
Атлетичні вправи	40,6	–	4,5
Лазіння по канату	13,2	14,2	14,2

Респонденти-викладачі 20,4 % голосів надали акробатиці, по 17,7 % – вправам на брусах та лазінню по канату, 13,6 % атлетичним вправи, 10,2 % опорним стрибкам. По 6,8 % опинились у графі «вправи у висах та упорах та на колоді», по 3,4 % – «вправи на перекладині та на рівновагу».

Опитані старші викладачі по 20,0 % вказали на акробатику, опорні стрибки та вправи на брусах. По 10,0 % припало на вправи на перекладині, на рівновагу, атлетичні вправи та лазіння по канату. 31,6 % серед доцентів надали перевагу вправам на колоді, 26,0 % – опорним стрибкам, 13,0 % – лазінню по канату, по 8,4 % – акробатиці та атлетичним вправам, 6,3 % – вправам на брусах, 4,2 % – вправам у висах та упорах та 2,1 % – вправи на рівновагу (табл. 2.28).

Таблиця 2.28

Перелік вправ зі спортивної гімнастики, під час виконання яких були зафіксовані випадки травматизму, залежно від посади респондента, %

Варіанти відповідей	Посади		
	викладач	старший викладач	доцент
Акробатика	20,4	20	8,4
Вправи у висах та упорах	6,8	–	4,2
Опорні стрибки	10,2	20	26
Вправи на перекладині	3,4	10	–
Вправи на рівновагу	3,4	10	2,1
Вправи на брусах	17,7	20	6,3
Вправи на колоді	6,8	–	31,6
Атлетичні вправи	13,6	10	8,4
Лазіння по канату	17,7	10	13

40 % викладачів, які мають педагогічний стаж від 1 до 5 років, вказали на варіант «опорні стрибки», по 20 % – на акробатику, вправи у висах та упорах та лазіння по канату». Освітняни, які працюють від 6 до 10 років, обрали такі варіанти: 26 % – опорні стрибки, 18,5 % – акробатика, по 11,1 % – вправи у висах та упорах і атлетичні вправи, по 7,4 % – вправи на перекладині, на рівновагу, на брусах та лазіння по канату й 3,7 % – вправи на колоді. Педагоги, які мають педагогічний стаж від 11 до 15 років, відповіли так: 37,9 % – вправи на колоді, 18,7 % – вправи на брусах, по 12,4 % – опорні стрибки та лазіння по канату, 9,3 % – атлетичні вправи, 6,2 % – акробатика та 3,1 % – вправи на рівновагу.

Викладачі, які працюють в освіті від 16 до 20 років, відповіли так: по 25,1 % – вправи на колоді та лазіння по канату, по 16,6 % – акробатика та опорні стрибки й по 8,3 % – вправи на брусах і атлетичні вправи. Люди, які працюють педагогами понад 20 років, вказали так: по 22,2 % припало на варіанти – акробатика, опорні стрибки, атлетичні вправи та лазіння по канату. 11,2 % респондентів вказали на варіант – вправи на брусах (табл. 2.29). Отже, серед гімнастичних вправ найнебезпечніші, на думку респондентів, – це опорні стрибки (20,3 %). Менш безпечні – вправи на перекладині (2,3 %).

Профілактика травматизму під час занять фізичними вправами у вищому навчальному закладі полягає насамперед в усуненні причин, що зумовлюють травматизм. Так, наприклад, треба правильно будувати заняття, приділяючи увагу раціональній розминці, завдання якої не тільки розігріти м'язи, суглоби, зв'язки, а й підготувати весь організм студентів до подальших фізичних навантажень.

Варто пам'ятати, що ефект від розминки зберігається недовго, тому не слід затягувати перехід до основного навантаження. Важливо дотримуватись індивідуального підходу до студентської молоді, виключати перевантаження й перенапруження [21].

Перелік вправ зі спортивної гімнастики, під час виконання яких були зафіксовані випадки травматизму, залежно від педагогічного стажу викладачів, %

Варіанти відповідей	Педагогічний стаж				
	від 1 до 5 р.	від 6 до 10 р.	від 11 до 15 р.	від 16 до 20 р.	> 20 р.
Акробатика	20,0	18,5	6,2	16,6	22,2
Вправи у висах та упорах	20,0	11,1	–	–	–
Опорні стрибки	40,0	26,0	12,4	16,6	22,2
Вправи на перекладині	–	7,4	–	–	–
Вправи на рівновагу	–	7,4	3,1	–	–
Вправи на брусах	–	7,4	18,7	8,3	11,2
Вправи на колоді	–	3,7	37,9	25,1	–
Атлетичні вправи	–	11,1	9,3	8,3	22,2
Лазіння по канату	20,0	7,4	12,4	25,1	22,2

Анкетування дало змогу з'ясувати, за яких причин найчастіше виникають травми, на думку викладачів вищих навчальних закладів, як-от:

- травми, викликані організаційними причинами – 20 % (неякісне спорядження, несприятливі санітарно-гігієнічні умови, (недостатнє освітлення, тверде й слизьке покриття, на якому виконують вправи)), метеорологічні умови заняття (дуже низька або висока температура довкілля, висока вологість, значна загазованість повітря тощо), порушення поведінки та правил безпеки на заняттях;

- причини методичного характеру – 36,4 % (зловживання великими силовими навантаженнями на хребет; зловживання тривалим напруженням м'язів; виконання силових вправ без ретельної розминки; виконання вправ з

близько та граничними обтяженнями на тлі втоми; застосування великих обтяжень у вправах, які недостатньо засвоєні (недосконала міжм'язова координація); порушення диспропорції в розвитку сили різних груп м'язів; зловживання стрибками з великої висоти; зловживання глибокими присіданнями з близько та граничними обтяженнями));

- причини, пов'язані з професійною та особистісною характеристикою викладача – 9,4 % (недостатня мотивація та задоволення своєю роботою; недостатній особистий фізичний стан, що не дає змоги показати приклад виконання фізичних вправ; відсутність мужності, наполегливості, рішучості, емпатії, вміння правильно оцінити групу, втілити в життя свій план дій, проявити гнучкість, знайти більш оптимальний шлях; низький рівень педагогічних здібностей; низький авторитет; невідповідальне ставлення до роботи; недостатньо високий рівень відповідної професійної підготовки; недостатні сила, рухливість і врівноваженість основних нервових процесів; особисті властивості й зовнішні риси, які не викликають симпатії у студентів);

- причини, викликані порушенням педагогічного такту – 34,2 % (недостатня увага до студентів; відсутній хороший художній смак, пізнання в літературі, мистецтві та фізичній культурі; гумор із насмішками, набридливими порадами; вимогливість із грубістю, зухвалістю, пихатістю; відсутність високої моральної, правової й естетичної вихованості; удавана скромність; відсутність простоти, природності у спілкуванні або панібратство; невміння вислухати (перебиває, відволікає на інші проблеми, не проявляє інтересу до співбесідника, його думок); відсутність високої загальної культури [128].

Опитані викладачі кафедри фізичного виховання Луцького національного технічного університету вказують на дві основні групи причин, через які найчастіше виникають травми у студентів під час занять фізичним вихованням: причини методичного (53,4 %) та організаційного характеру (46,6 %). По 28,6 % надали респонденти кафедри здоров'я та фізичної культури Луцького інституту розвитку людини університету «Україна» таким групам причин: організаційні причини; причини, викликані порушенням педагогічного такту, та

причини, пов'язані з професійною та особистісною характеристикою викладача. Найменшу кількість відсотків (14,2 %) отримала група причин методичного характеру.

43 % опитаних викладачів Інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки обрали варіант «причини, викликані порушенням педагогічного такту»; 34,9 % – причини методичного характеру; 12,6 % – організаційні причини та 9,5 % – причини, які пов'язані з професійною та особистісною характеристикою викладача (табл. 2.30).

Таблиця 2.30

Групи причин, через які найчастіше виникають травми в студентів, залежно від вищого навчального закладу, %

Варіанти відповідей	Вищі навчальні заклади		
	ЛНТУ	Університет «Україна»	СНУ ім. Лесі Українки
Причини методичного характеру	53,4	14,2	34,9
Причини, викликані порушенням педагогічного такту	–	28,6	43,0
Організаційні причини	46,6	28,6	12,6
Причини, пов'язані з професійною та особистісною характеристикою викладача	–	28,6	9,5

Як видно з таблиці 2.31, називаючи групи причин, через які найчастіше виникають травми у студентів, викладачі найбільше своїх голосів надали причинам методичного характеру (34,7 %), старші викладачі – причинам, викликаним порушенням педагогічного такту (60 %) та доценти – причинам, викликаним порушенням педагогічного такту (44 %) та причинам методичного характеру (41,3 %).

Таблиця 2.31

**Групи причин, через які найчастіше виникають травми в студентів,
залежно від посади респондента, %**

Варіанти відповідей	Посади		
	викладач	старший викладач	доцент
Причини методичного характеру	34,7	20	41,3
Причини, викликані порушенням педагогічного такту	10,3	60	44
Організаційні причини	30,9	20	12,6
Причини, пов'язані з професійною та особистісною характеристикою викладача	24,1	–	2,1

У більшості опитаних викладачів, крім респондентів, які мають педагогічний стаж від 11 до 15 років, найвищий відсоток припав на графу – причини методичного характеру. Решта голосів опитаних педагогічних працівників розподілилися між трьома іншими групами, залежно від педагогічного стажу респондента (табл. 2.32).

Отже, відповідаючи на питання анкети «Через які причини найчастіше виникають травми?», 36,4 % респондентів вказують на причини методичного характеру, 34,2 % – на причини, викликані порушенням педагогічного такту, 20 % – на організаційні причини та 9,4 % – на причини, пов'язані з професійною та особистісною характеристикою викладача.

У багатьох навчальних закладах педагоги з фізичного виховання вимушені проводити в одному спортивному залі заняття з декількома групами одночасно. Звідси скупченість, неможливість відстежити відразу всіх студентів, підстрахувати їх при виконанні особливо ризикованих вправ, вчасно звернути увагу на їх самопочуття [109; 133].

Таблиця 2.32

**Групи причин, через які найчастіше виникають травми в студентів,
залежно від педагогічного стажу викладачів, %**

Варіанти відповідей	Педагогічний стаж				
	від 1 до 5 р.	від 6 до 10 р.	від 11 до 15 р.	від 16 до 20 р.	> 20 р.
Причини методичного характеру;	60	37,1	34,3	50,2	44,5
Причини, викликані порушенням педагогічного такту;	40	33,3	47,0	8,3	22,2
Організаційні причини;	–	11,1	15,6	24,9	33,3
Причини, пов'язані з професійною та особистісною характеристикою викладача.	–	18,5	3,1	16,6	–

Даючи відповідь на питання анкети «Чи не заважає проведенню занять з фізичного виховання Вам і Вашим студентам наявність в спортивному залі інших викладачів та їх вихованців?», всі респонденти одноголосно дали позитивну відповідь, незалежно в якому вищому навчальному закладі вони працюють, на який посаді та який у них педагогічний стаж.

Аналізуючи варіанти відповідей на питання «Чи впливає, на Вашу думку, фізичне навантаження на травматизм серед студентів?», 100 % всі опитані викладачі стверджено відповіли «так», незалежно від стажу роботи, посади та вищого навчального закладу.

Викладачам було поставлене питання «Як Ви вважаєте, чи відповідає спортивна база Вашого вищого навчального закладу технічним вимогам?» Загалом відповіді такі: так – 53 %, ні – 20 % і важко відповісти – 27 %. Тобто,

більше половини респондентів переконані, що спортивна база їхнього вищого навчального закладу відповідає технічним вимогам (рис. 2.15).

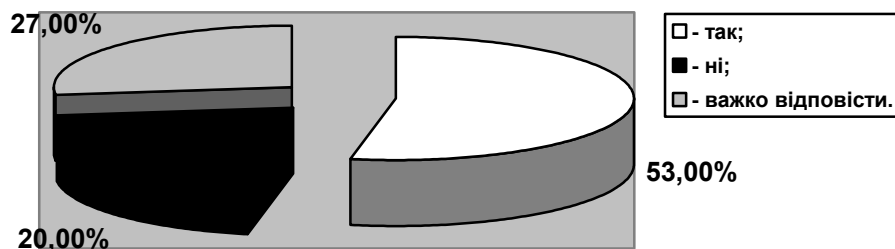


Рис. 2.15. Відповідність спортивної бази вищого навчального закладу технічним вимогам, %

Найвищі відсотки респондентів, незалежно в якому вищому навчальному закладі вони працюють, переконані, що спортивні бази їхнього місця роботи відповідає технічним вимогам (ЛНТУ – 73,6 %, Університет «Україна» – 57,4 %, СНУ – 47,7 %). По незначному відсотку опитані надали варіанту відповіді «ні» (табл. 2.33).

Таблиця 2.33

Відповідність спортивної бази вищого навчального закладу технічним вимогам, %

Варіанти відповідей	Вищі навчальні заклади		
	ЛНТУ	Університет «Україна»	СНУ ім. Лесі Українки
Так	73,6	57,4	47,7
Ні	6,6	14,2	23,8
Важко відповісти	19,8	28,4	28,5

Подібна тенденція спостерігається у відповідях викладачів, незалежно на який посаді вони працюють (табл. 2.34).

Вивчаючи відповіді респондентів, залежно від їхнього педагогічного стажу, простежуємо таку тенденцію: викладачі, які мають стаж до 5 років

(60 %) переконані, що спортивна база навчального закладу не відповідає технічним вимогам.

Таблиця 2.34

Відповідність спортивної бази вищого навчального закладу технічним вимогам, на думку респондентів, залежності від їхньої посади, %

Варіанти відповідей	Посади		
	викладач	старший викладач	доцент
Так	41,5	70	56,7
Ні	27,5	10	17,3
Важко відповісти	31	20	26

Педагогічні працівники, які працюють від 6 до 15 років, стверджують, що відповідає спортивна база технічним вимогам і лише педагоги, які працюють понад 16 років, найбільше своїх голосів надали варіанту «важко відповісти» (табл. 2.35).

Таблиця 2.35

Відповідність спортивної бази вищого навчального закладу вимогам, на думку респондентів, залежності від їхнього педагогічного стажу, %

Варіанти відповідей	Педагогічний стаж				
	від 1 до 5 р.	від 6 до 10 р.	від 11 до 15 р.	від 16 до 20 р.	> 20 р.
Так	40	59,3	75,0	8,3	22,2
Ні	60	18,5	12,5	41,6	—
Важко відповісти	—	22,2	12,5	50,1	77,8

Викладачам було поставлено питання: «Які педагогічні умови має створити викладач з фізичного виховання для того, щоб запобігти

травматичного випадку з легкої атлетики?». 37,7 % респондентів не справились із завданням. Решта опитаних спортивних педагогів (62,3 %) перелічили наступні педагогічні умови, для того щоб, запобігти травматизму, на заняттях з легкої атлетики: суворо дотримуватись дисципліни та порядку при метаннях снаряду, завчасно готувати інвентар і місця для проведення занять, особливо смуги перешкод, прокопати пісок в стрибкових ямах; на початку заняття обов'язково проводити ретельну розминку; вправи, що включають у розминку, окрім підготовки опорно-рухового апарату до майбутнього навантаження, мають бути спрямовані на повторення та закріплення окремих вправ і рухів, що входять у майбутнє заняття; підготовлені таким чином м'язи здобувають властивість здійснювати роботу з великою амплітудою й швидкістю, що знижує можливість отримання травми.

Ці педагогічні умови назвали викладачі ЛНТУ – 66,7 %, університету «Україна» – 71,5%, СНУ – 60,4 %. Якщо порівнювати респондентів за їх посадами, відповіли – 72,5 % викладачів, 80,0 % – старших викладачів та 52,2 % доцентів. Якщо враховувати педагогічний стаж опитаних, дали відповіді: від 1 до 5 років – 60 %, від 6 до 10 років – 66,7 %, від 11 до 15 років – 65,7 %, від 16 до 20 років – 66,7 % і понад 20 років – 33,3 %.

Аналізуючи відповіді на питання анкети «Які педагогічні умови має створити викладач з фізичного виховання для того, щоб запобігти травматичного випадку з плавання, аквааеробіки?», загалом 27,1 % респондентів вагалися із відповіддю. 72,9 % назвали такі педагогічні умови: допускати до занять з плавання або аквааеробіки тільки з дозволу лікаря та після проведення інструктажу; на заняттях з плавання або аквааеробіки дотримуватись суворої дисципліни; вхід у воду та вихід з води виконують тільки по команді викладача; до початку та після занять проводить перекличку; заняття зі студентами, які не вміють плавати, проводити на міліні; всі вправи, а також перші спроби плавання повинні виконуватися в бік мілкового місця; до вивчення стрибків у воду допускати тільки тих, хто добре вміє плавати;

викрикувати студентам фальшиві команди «Допоможіть, тону!»; циплятись або лягати на розподільчі доріжки.

Ці педагогічні умови назвали респонденти ЛНТУ – 80 %, університету «Україна» – 85,8 %, СНУ – 69,9 %. Якщо порівнювати респондентів за їх посадами, відповіли 65,6 % викладачів, 90 % – старших викладачів та 74 % доцентів. Якщо брати до уваги педагогічний стаж опитаних, дали відповіді: від 1 до 5 років – 40,0 %, від 6 до 10 років – 92,6 %, від 11 до 15 років – 81,3 %, від 16 до 20 років – 25,0 % і понад 20 років – 66,7 %.

На питання анкети «Які педагогічні умови має створити викладач з фізичного виховання для того, щоб запобігти травматичного випадку зі спортивних ігор?», ми отримали такі дані: перевірити місце проведення занять; майданчик має бути рівним і жорстким; перевірити спортивний інвентар (м'ячі, сітки, щити баскетбольні, волейбольні стійки); все обладнання, необхідне для занять, повинно відповідати вимогам безпеки; на одному ігровому майданчику не повинно одночасно проводитись різні спортивні ігри (волейбол, футбол, баскетбол тощо); необхідно стежити за ігровими діями і тримати у полі зору гравців і м'яч; допускати на заняття студентів в спортивному одязі, що не має зовнішніх гачків і пряжок; простежити, щоб студенти зняли перстні, сережки та ланцюжки; попередити умисну грубість, виховувати пошану до спортивного суперника; в процесі гри застосовувати необхідні захисні пристосування (наколінники, налокітники тощо); вага й кількість м'ячів повинні відповідати встановленим стандартам; при проведенні занять з новачками, заборонити їм виконувати кидки м'ячем і нападні удари в невідготовленого партнера; виховувати навички самостраховки, навички правильного і безпечного падіння; не проводити ударів і кидків без дозволу (завдання) викладача; не виснути на баскетбольних кільцях, щитах і на стійках волейбольної сітки; зберігати пильність упродовж усього ігрового заняття, дотримуватись безпечного інтервалу між гравцями; перевіряти наявність норм безпеки в залі і на відкритих майданчиках, видаляти всі зайві предмети, які можуть стати

причиною травм. Ці педагогічні умови запропонували 83,5 % респондентів, 27,1 % не змогли відповісти на запропоноване питання.

Педагогічні умови, які має створити викладач з фізичного виховання задля запобігання травматичного випадку зі спортивних ігор, назвали респонденти ЛНТУ – 93,4 %, університету «Україна» – 71,5 %, СНУ – 82,6 %. Якщо порівнювати респондентів за їх посадами, відповіли 86,3 % викладачів, 90,0 % – старших викладачів та 80,5 % доцентів. Якщо враховувати педагогічний стаж опитаних, дали відповіді: від 1 до 5 років – 100 %, від 6 до 10 років – 92,6 %, від 11 до 15 років – 68,8 %, від 16 до 20 років – 83,4 % і понад 20 років – 100 %.

Даючи відповідь на питання анкети «Які педагогічні умови має створити викладач з фізичного виховання для того, щоб запобігти травматичного випадку з атлетичної гімнастики?», ми отримали варіанти умов профілактики: перед початком занять необхідна старанна розминка; перебувати в залі лише в спортивній формі; не займатися в залі самому, без нагляду; не стояти поряд із тим, хто піднімає вагу; не піднімати вагу на помості, якщо на ньому є зайві предмети; не допускати кидання гир і штанги; не залишати дисків у місці опускання штанги; знати порядок занять на підсобних тренажерах; при підніманні максимально можливої ваги обов'язкове «страхування» викладачем; підтримувати чистоту і порядок у залі; не дозволяти студентам-новачкам піднімати максимальну вагу; після інтенсивних навантажень необхідно виконати вправи, які розвантажують хребет – виси на перекладині та брусах, відпочинок лежачи з підкладеним під поперек валиком; для профілактики травм спини одягати широкий шкіряний пояс, а для попередження виникнення гриж – спеціальний бандаж; для запобігання потіння рук необхідно користуватися магnezією. Цими педагогічними умовами з нами поділились 37,6 % респондентів, а 62,4 % не змогли відповісти на це питання.

Ці педагогічні умови вказали 53,4 % викладачів кафедри фізичного виховання ЛНТУ, 14,2 % викладачів кафедри здоров'я та фізичної культури Луцького інституту розвитку людини університету «Україна», 36,5 %

викладачів Інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Якщо порівнювати респондентів за їх посадами, відповіли: 31 % викладачів, 70 % старших викладачів та 34,7 % доцентів. Якщо враховувати педагогічний стаж респондентів, то викладачі з фізичного виховання, які працюють до 5 років, та ті, в кого стаж від 16 до 20 років в закладах освіти, – на це питання не дали відповіді (100 %). А педагоги, які мають стаж від 6 до 10 років (55,6 %), від 11 до 15 років (28,1 %) та понад 20 років (55,6 %) дали варіанти відповідей на поставлене питання.

Вивчаючи, які педагогічні умови має створити викладач з фізичного виховання для того, щоб запобігти травматичного випадку зі спортивної гімнастики, загалом респонденти (20 %) вказали такі: суворо дотримуватись порядку та дисципліни під час занять; вимагати неухильного виконання всіх розпоряджень і команд викладача; вимагати, щоб студенти розуміли як виконувати вправу перед її виконанням; перевіряти технічну справність і правильну установку гімнастичних снарядів перед виконанням вправ на них; забезпечити знання студентам з основ самоконтролю; при груповому виконанні вправ спортивні снаряди (гімнастичні стінки, лави, колоди, перекладина та ін.) рекомендують розміщувати так, щоб вправи могли одночасно виконувати декілька студентів без скупчення їх навколо снарядів; у багатьох випадках єдиний спосіб попередження травм у момент невдалого виконання вправи – самостраховка. Значна кількість опитаних викладачів вагалися із відповіддю (80 %).

На ці умови вказали 20 % викладачів кафедри фізичного виховання ЛНТУ, 28,5 % викладачів кафедри здоров'я та фізичної культури Луцького інституту розвитку людини університету «Україна», 19 % викладачів інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Якщо порівнювати респондентів за їхніми посадами, відповіли 31 % викладачів та 17,3 % доцентів. Старші викладачі відчували труднощі, даючи відповідь на поставлене питання (100 %).

Якщо брати до уваги педагогічний стаж опитаних, то викладачі з фізичного виховання, які працюють від 1 до 5 років, вказали на ці педагогічні умови (100 %), від 6 до 10 років (25,9 %), від 11 до 15 років (9,3 %) та понад 20 років (28,5 %) дали варіанти відповідей на поставлене питання. Респонденти, у кого стаж від 16 до 20 років, вагалися із відповіддю (100 %).

Досліджуючи педагогічні умови, які має створити викладач з фізичного виховання задля запобігання травматичного випадку з аеробіки, загалом респонденти (14,1 %) запропонували такі: допускати студентів, які віднесені за станом здоров'я до основної або підготовчої медичної групи; пройти інструктаж із техніки безпеки; мати спортивну форму та взуття, які не будуть стримувати рухів та відповідати умовам проведення занять; на початку заняття проводити ретельну розминку; не використовувати сильну парфумерію. Значний відсоток респондентів не змогли відповісти на питання анкети (85,9 %). 6,6 % викладачів кафедри фізичного виховання ЛНТУ та 17,4 % викладачів інституту фізичної культури та здоров'я СНУ імені Лесі Українки вказали ці педагогічні умови. Жоден із викладачів кафедри здоров'я та фізичної культури Луцького інституту розвитку людини університету «Україна» не зміг відповісти на це питання.

Якщо порівнювати респондентів за їхніми посадами, відповіли 37,9 % викладачів, 10 % старших викладачів. Доценти вагалися із відповіддю. Зважаючи на педагогічний стаж респондентів, то викладачі з фізичного виховання, які працюють до 5 років (20 %), від 6 до 10 років (11,1 %), від 11 до 15 років (9,3 %), від 16 до 20 років (16,6 %) і понад 20 років (33,3 %), дали варіанти відповідей на поставлене питання.

Загалом 27 % респондентів, відповідаючи на питання «Які педагогічні умови має створити викладач з фізичного виховання для того, щоб запобігти травматичного випадку з єдиноборств?», відповіли так: перевірити укладку матів, їх з'єднання, справність чохлів та їх чистоту; всі студенти повинні зняти годинники, перстні, ланцюжки; вимагати від студентів високої організованості, дисципліни, зібраності, уважності при виконанні вправ та дій; повністю

виключити виконання прийомів та дій, не передбачених програмою занять; у підготовчій частині заняття особливу увагу звернути на виконання спеціальних вправ для розвитку гнучкості й зміцнення суглобів; вивчення прийомів нападу та самозахисту проводити тільки після освоєння прийомів самостраховки; при виконанні прийомів у парах підбирати студентів приблизно одного росту та ваги, розміщувати студентів на килимі в шаховому порядку таким чином, щоб падіння завжди проводилось від середини килима до його країв; при виконанні захватів та кидків суворо стежити за виконанням страховки та самостраховки, виключити падіння на партнера; обеззброєння, звільнення від захватів, больові прийоми вимагати виконувати плавно, без застосування зусиль і по першому сигналу партнера (будь-який вигук, хлопок по килиму, тулубу) негайно припиняти виконання прийому, удушливі захвати проводити без надавлювання на гортань. 73 % опитаних відповіді не змогли дати.

46,6 % викладачів кафедри фізичного виховання ЛНТУ, 28,5 % викладачів кафедри здоров'я та фізичної культури Луцького інституту розвитку людини університету «Україна», 22,2 % викладачів інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки запропонували наведені педагогічні умови.

Порівнюючи респондентів за їх посадами, відповіді на це питання 41,3 % викладачів, 50 % старших викладачів та 13 % доцентів. Якщо враховувати педагогічний стаж респондентів, то викладачі з фізичного виховання, які працюють до 5 років (20 %), від 6 до 10 років (25,9 %), від 11 до 15 років (6,2 %), від 16 до 20 років (41,6 %) та понад 20 років (88,9 %), дали варіанти відповідей на поставлене питання.

Отже, відповідаючи на низку питань про педагогічні умови, які має створити викладач з фізичного виховання задля запобігання травматичного випадку з тієї або тієї теми (модуля) в процесі рухової активності для студентів у вищому навчальному закладі, можна констатувати, що за належної уваги запобігання травм у процесі фізичного виховання, правильному виконанню

методичних і організаційних вказівок, правильній постановці лікарського та педагогічного контролю, травми, як правило, можна звести до мінімуму.

Аналізуючи відповіді на питання анкети «Які травми, на Вашу думку, притаманні студентам на заняттях із легкої атлетики?», загалом респонденти (94,1 %) назвали такі: підгострі та хронічні травматичні захворювання опорно-рухового апарату, забої, рани, пошкодження суглобів, травми гомілковостопного суглобу, розтягнення, пошкодження ахілового сухожилля, запалення стопи. 5,9 % опитаних викладачів з фізичного виховання не змогли назвати травми, які притаманні заняттям із легкої атлетики.

Ці травми назвали 93,4 % викладачів кафедри фізичного виховання ЛНТУ, 100 % викладачів кафедри здоров'я та фізичної культури Луцького інституту розвитку людини університету «Україна», 93,7 % викладачів інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки.

Порівнюючи респондентів за їхніми посадами, дали відповіді на це питання 82,8 % викладачів, 100 % старших викладачів та 100 % доцентів. Якщо враховувати педагогічний стаж респондентів, то викладачі з фізичного виховання, які працюють до 5 років (80 %), від 6 до 10 років (96,3 %), від 11 до 15 років (96,9 %), від 16 до 20 років (91,7 %) та понад 20 років (88,9 %), назвали перелік травм. Це говорить про те, що великий відсоток респондентів знає перелік ушкоджень, які трапляються під час занять із фізичного виховання, тема яких «Легка атлетика».

Вивчаючи травми, які можуть трапитись зі студентами, під час гри у футбол, нам вказали на такі варіанти: пошкодження сумочно-зв'язкового апарату колінного суглоба, внутрішніх менісків і зв'язок, гомілковостопного суглоба і м'язів (згиначів) стегна, вивихи та переломи кісток гомілки, синці, подряпини та потертості. Відповідно 100 % респондентів, незалежно від місця роботи, посади й педагогічного стажу.

Загалом 97,6 % респондентів, даючи відповідь на питання «Які травми, на Вашу думку, притаманні студентам на заняттях з баскетболу?», назвали такі:

травми гомілковостопного суглоба, підвивихи або повні вивихи, травми пальців кисті, стопи, забиті місця, садна, потертості, травми колінного суглоба (розтягнення та розриви зв'язок, пошкодження мінисків тощо). Незначний відсоток опитаних (2,4 %) не змогли дати відповідь. Ці травми назвали 100 % викладачів кафедри фізичного виховання ЛНТУ, 71,5 % викладачів кафедри здоров'я та фізичної культури Луцького інституту розвитку людини університету «Україна» та 100 % викладачів інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки.

Порівнюючи респондентів за їхніми посадами, дали відповіді на це питання – 93,2 % викладачів, 100 % старших викладачів та 100 % доцентів. Якщо враховувати педагогічний стаж респондентів, то викладачі з фізичного виховання, які працюють до 5 років (80 %), від 6 до 10 років (96,3 %), від 11 до 15 років (100 %), від 16 до 20 років (100 %) та понад 20 років (100 %), назвали перелік травм. Це підтвержує той факт, що значна кількість спортивних педагогів знає види травм, які трапляються під час занять з фізичного виховання, тема яких «Баскетбол».

Такі травми, як пошкодження зв'язкового апарату, гомілковостопного та колінного суглоба, травми пальців і кисті, вивихи великого пальця, забої тулуба, на думку 63,6 % респондентів, притамані студентам під час заняття з «Волейболу». 36,4 % опитаних викладачів вагалися із відповіддю. Ці травми назвали 53,4 % викладачів кафедри фізичного виховання ЛНТУ, 71,5 % викладачів кафедри здоров'я та фізичної культури Луцького інституту розвитку людини університету «Україна» та 65,1 % викладачів інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Порівнюючи респондентів за їх посадами, дали відповіді на це питання 51,8 % викладачів, 70 % старших викладачів та 69,6 % доцентів. Якщо враховувати педагогічний стаж респондентів, то викладачі з фізичного виховання, які працюють до 5 років (40 %), від 6 до 10 років (44,4 %), від 11 до 15 років (59,4 %), від 16 до 20 років (100 %) та понад 20 років (100 %), назвали перелік травм.

Тільки 20 % респондентів, які відповіли на питання анкети «Які травми, на Вашу думку, притаманні студентам, які займаються тенісом?», запропонували такі варіанти: пошкодження ліктьового суглоба («лікоть тенісиста»), мікротравми, травми гомілковостопного та ліктьового суглобів. 80,0 % викладачів не справились із завданням.

Ці травми назвали 20 % викладачів кафедри фізичного виховання ЛНТУ, 14,2 % викладачів кафедри здоров'я та фізичної культури Луцького інституту розвитку людини університету «Україна» та 20,6 % викладачів інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки.

Порівнюючи респондентів за їхніми посадами, дали відповіді на це питання 31 % викладачів, 60 % старших викладачів та 4,3 % доцентів. Якщо враховувати педагогічний стаж респондентів, то викладачі з фізичного виховання, які працюють від 6 до 10 років (7,4 %), від 11 до 15 років (9,3 %), від 16 до 20 років (25 %) та понад 20 років (100 %), назвали перелік травм. Тільки ті респонденти, які працюють у вищих навчальних закладах освіти до 5 років (100 %), не змогли назвати жодної травми.

Вивчаючи травми, які притаманні студентам на заняттях із плавання, 11,7 % опитаних викладачів назвали дві: розтягнення та забої. 88,3 % респондентів вагалися із відповіддю. Ці травми назвали 33,3 % викладачів кафедри фізичного виховання ЛНТУ, 100 % викладачів кафедри здоров'я та фізичної культури Луцького інституту розвитку людини університету «Україна» та 7,9 % викладачів інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки.

Порівнюючи респондентів за їхніми посадами, дали відповіді на це питання 30 % старших викладачів та 15,2 % доцентів. Жоден з респондентів, які працюють на посаді викладача, не запропонував ні одного варіанта травм. Якщо враховувати педагогічний стаж респондентів, то викладачі з фізичного виховання, які працюють від 6 до 10 років (7,4 %), від 11 до 15 років (6,2 %), від 16 до 20 років (8,3 %) та понад 20 років (55,6 %), назвали свої варіанти. Тільки

респонденти, які працюють у вищих навчальних закладах освіти до 5 років (100 %), не змогли назвати жодної травми.

На нашу думку, такий значний відсоток викладачів, які не змогли назвати жодного варіанту, які можуть трапитись зі студентами під час занять, тема яких «Плавання», вважають, що це найбезпечний вид рухової активності.

На питання анкети «Які травми, на Вашу думку, притаманні студентам на заняттях з атлетичної гімнастики?», 28,2 % викладачів з фізичного виховання запропонували такі варіанти травм: пошкодження м'язів поперекової ділянки, травматичні періостити остистих відростків III поперекового або VII–VIII грудних хребців, пошкодження міжхребетних дисків тощо. 71,8 % респондентів не дали відповіді.

Ці травми назвали 20,0 % викладачів кафедри фізичного виховання ЛНТУ, 42,8 % викладачів кафедри здоров'я та фізичної культури Луцького інституту розвитку людини університету «Україна» та 28,5 % викладачів Інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки.

Порівнюючи респондентів за їхніми посадами, дали відповіді на це питання 24,1 % викладачів, 90 % старших викладачів та 17,3 % доцентів. Якщо враховувати педагогічний стаж респондентів, то викладачі з фізичного виховання, які працюють до 5 років (20 %), від 6 до 10 років (14,8 %), від 11 до 15 років (6,2 %), від 16 до 20 років (66,7 %) та понад 20 років (100 %), назвали свої варіанти.

Аналізуючи варіанти відповідей на питання анкети «Які травми, на Вашу думку, притаманні студентам на заняттях зі спортивної гімнастики?», стовідсотково всі респонденти, незалежно від вищого навчального закладу, посади та педагогічного стажу роботи, назвали подряпини, потертості, зриви мозолів на кистях і пальцях, забиті місця, розтягнення, пошкодження сумочно-зв'язкового апарату променево-зап'ясткового, ліктьового, плечового, гомілковостопного та колінного суглобів.

100 % респондентів, незалежно від місця роботи, посади та педагогічного стажу, назвали травми, які притаманні студентам, які займаються єдиноборством, а саме: травми ліктьових і плечових суглобів, вивихи плеча та передпліччя, переломи ключиці, ребер, фаланг пальців, носових кісток, травми вуха, пошкодження кистей, ушкодження обличчя.

Усі заняття з фізичного виховання повинні проходити організовано і під безпосереднім контролем педагога. Викладачі несуть повну відповідальність за життя і стан здоров'я студентів. Ми запитали у респондентів: «Як на Вашу думку, чи повинен нести відповідальність викладач, і в якому випадку, якщо студент отримав травму під час заняття?». Всі одногolosно викладачі, незалежно від місця роботи, посади та педагогічного стажу, стверджено відповіли: «Завжди і в будь-якому випадку».

Аналізуючи варіанти відповідей щодо вивчення причин травматизму серед студентів у процесі виконання рухових дій, мимоволі ставиш собі питання: невже травми – це невиліковна патологія, наявність якої можна тільки констатувати. Унеможливити або принаймі звести до мінімуму випадки травм серед студентів під час занять руховою активністю у вищому навчальному закладі – одне із головних завдань у роботі викладача з фізичного виховання.

Отже, розробка педагогічних умов профілактики травматизму у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів дасть змогу повноцінно займатися фізичними вправами та гармонійно розвивати свою особистість без фізичних та психічних ушкоджень. Знання запобігання травм може навіть зберегти життя людині, а іноді й захистити від каліцтва. Захист у нашому житті є основою розвитку, оскільки саме ним ми забезпечуємо гармонійне формування особистості студентів. Як показує досвід, якщо застосовувати профілактичні заходи можна уникнути непередбачуваних наслідків.

Висновки до розділу 2

Травми в процесі занять фізичними вправами – досить поширене явище, а

їх наслідки не тільки стоять на заваді досягненню фізичної вдосконаlostі, але й призводять до тілесних ушкоджень.

Як свідчать матеріали досліджень, травматизм під час виконання фізичних вправ протягом 10 років залишається досить поширеним явищем. У середньому за рік хлопці отримують 114–269, дівчата – 37–91 травму. В цілому спостережено тенденцію до певного зростання випадків травматизму студентів (особливо в 2011–2012 роках). Хлопці значно частіше отримують травми. Співвідношення травмованих хлопців до дівчат становить 3 : 1.

Результати дослідження засвідчують, що найчастіше під час травм у студентів фіксують вивихи, розтягнення, деформації та травми зв'язок суглоба й прилеглих м'язів (24,51–72,55 % випадків) і рани, поверхневі пошкодження та пошкодження судин (22,79–67,55 %). Під час травмування у студентів також виникають внутрішньочерепні травми (0,64–5,96 %), переломи кісток верхніх (0,39–1,98 %) і нижніх (0,37–1,25 %) кінцівок, переломи кісток черепа, хребта (0,37–0,78 %).

Виявлено, що травми виникають під час різних фізичних навантажень студентів. Найчастіше молодь травмується на заняттях із єдиноборств (18,0–30,7 % випадків), спортивної гімнастики (16,3–29,4 %), футболу (10,7–22,5 %), атлетичної гімнастики (8,4–22,0 %), легкої атлетики (6,3–18,0 %). Здебільшого студенти отримували травми під час навчальних (24,7 %) і самостійних та секційних занять (15,4 %), змагань (10,9 %), фізкультурно-масових заходів (8,4 %). Найбільш травмонебезпечні – фізичні вправи, виконані на приладах, падіння, стрибки, удари по м'ячу.

Професійна майстерність викладачів з фізичного виховання суттєво сприяє запобіганню травматизму серед студентів у процесі рухової активності.

Унаслідок аналізу практики фізичного виховання, анкетних даних з'ясовано основні причини отримання студентами травм під час виконання фізичних вправ: неякісна підготовка місця для заняття, незадовільний стан обладнання та інвентаря, відсутність належного одягу і взуття, перенасиченість спортивного залу, порушення дисципліни, відсутність інструктажу, неправильний підбір

фізичних вправ, недоліки в дозуванні фізичних навантажень, недостатнє страхування під час виконання фізичних вправ, неправильне виконання падінь і групувань, порушення вимог лікарського контролю, переоцінка студентами своїх можливостей, втому та необачність.

Вивчаючи причини, через які найчастіше виникають травми, 36,4 % викладачів указують на недоліки методичного характеру, 34,2 % – порушення педагогічного такту, 20 % – порушення вимог організації занять і 9,4 % – професійні й особистісні характеристики педагога.

Узагальнюючи результати дослідження, основні причини отримання студентами травм під час виконання фізичних вправ було об'єднано в шість груп: недоліки матеріально-технічного забезпечення занять; порушення санітарно-гігієнічних умов проведення занять; недоліки в методиці проведення заняття; недоліки в організації заняття; порушення вимог лікарського контролю і самоконтролю; низька психофізична підготовленість студентів. Усе це вимагає перегляду організації та методики фізичного виховання студентів з погляду створення безпечних умов занять і профілактики травматизму.

Аналіз причин ушкоджень у процесі фізичного виховання дозволяє стверджувати, що травматизм на заняттях фізичними вправами може бути попереджений. Вирішальну роль у профілактиці травм відіграє викладач з фізичного виховання. Його діяльність повинна проходити в тісному контакті з медичними працівниками. Обов'язок лікаря – систематичний облік усіх випадків травматизму. Не тільки важкі травми, але й травми середньої важкості необхідно вивчати, виявляти причини їх виникнення та розробляти необхідні заходи щодо їх усунення.

Унеможливити або принаймні звести до мінімуму випадки травм студентів під час занять фізичними вправами – одне із головних завдань в роботі викладача з фізичного виховання. Вирішується це завдання, як правило, широким комплексом різноманітних заходів, що становлять зміст педагогічних умов під час організації та проведення керованих і самостійних форм занять фізичними вправами.

Розробка педагогічних умов профілактики травматизму у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів дасть змогу повноцінно виконувати фізичні вправи та гармонійно розвивати свою особистість без фізичних та психічних ушкоджень. Знання запобігання травм може навіть зберегти життя людині, а іноді й захистити від каліцтва. Захист у нашому житті є основою розвитку, оскільки саме ним ми забезпечуємо гармонійне формування особистості студентів. Як показує досвід, якщо застосовувати профілактичні заходи можна уникнути непередбачуваних наслідків.

Основні положення 2 розділу дисертації **опубліковано** в таких наукових працях:

1. Гребік О. В. Форми попередження травматизму / О. В. Гребік // Сучасні проблеми та теоретико-методичні аспекти реалізації фізичного виховання студентської молоді : тези всеукр. наук.-практ. конф. – Луцьк : РВВ ЛНТУ, 2011. – С. 10 – 12.

2. Гребік О. В. Стан поширення травматизму під час проведення занять з фізичного виховання студентів / О. В. Гребік // Вісн. Черніг. нац. пед. ун-ту. – Сер. «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». – 2011. – Вип. 91. – С. 53–55.

3. Гребік О. В. Причини виникнення травм у процесі фізичного виховання студентів та чинники, що їх обумовлюють / О. В. Гребік // Вісн. Черніг. нац. пед. ун-ту. –Т. І. Сер. «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». – 2012. – Вип. 102. – С. 137–140.

4. Гребік О. В. Класифікація та ознаки травм, що виникають під час виконання фізичних вправ [Електронний ресурс] / О. В. Гребік // Спортивна наука України : наук. вісн. Львів. держ. ун-ту фіз. культури [Електронне наукове фахове видання]. – Львів, ЛДУФК, 2011. – № 2. – С. 68–73. – Режим доступу : <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html>

РОЗДІЛ 3

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМ У ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ СТУДЕНТАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

3.1 Педагогічні умови профілактики травматизму студентів у процесі фізичного виховання

Одним із перших у незалежній Україні був прийнятий Закон «Про охорону праці». Він створив необхідну правову базу в організації роботи і контролю за станом охорони праці в галузі фізичної культури, фізичного виховання та спорту.

На сьогодні в Україні діє понад 1660 нормативно-правових, інструктивних документів загальнодержавного й галузевого значення про охорону праці. Станом на 1 січня 2003 року вони систематизовані в Державному реєстрі міжгалузевих і галузевих нормативних актів про охорону праці (Реєстр ДНАОП) в напрямках: ДНАОП – державні нормативні акти, НАОП – нормативні акти, ГОСТ – міждержавні стандарти системи стандартів про охорону праці, ДСТУ – державні стандарти України з питань безпеки праці, ДСанПіН – державні санітарні правила і норми та ін. [31; 64]. Державні міжгалузеві й галузеві нормативні акти про охорону праці – це правила, стандарти, норми, положення, інструкції й інші документи, яким надано чинності правових норм, обов'язкових до виконання.

Для забезпечення виконання рішень Міносвіти України «Про стан та перспективи розвитку фізичної культури й спорту у вищих навчальних закладах України» (протокол № 7/6 – 3 від 05.06.2008); «Про координацію роботи з фізичного виховання й спорту в навчально-виховних закладах галузі Міносвіти України» (протокол № 2/9 – 19 від 08.02.2005); Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», затвердженої Указом Президента України від 08.09.01, № 963/98, для оновлення змісту, форм, методичних та нормативно-правових документів з фізичного виховання вийшов наказ Міністра МОНУ № 757 від 03.11.2004 р. «Про затвердження базових

навчальних програм з фізичного виховання для ВНЗ України I–II, III–IV рівнів акредитації». У п. 6.4 наказу затверджено обов'язкове виконання санітарно-гігієнічних норм і вимог техніки безпеки [155; 182]. Виникла нагальна необхідність забезпечити виконання оновлених законодавчих, нормативно-правових й інструктивних документів у практичній діяльності вищої школи [155].

Навчання у вищому навчальному закладі – найскладніша форма розумової діяльності студента. Воно характеризується великим обсягом інтелектуальної роботи, 9–10-годинним щоденним навантаженням, необхідністю постійного виконання плану організації режиму робочого дня, тижня і перспективного річного та п'ятирічного планування життя загалом. Інтереси суспільства вимагають від майбутнього фахівця високого рівня особистої фізичної культури, вміння регулювати рівнем своєї професійної працездатності, зміцнювати біологічний потенціал своєї життєдіяльності. Усі ці функції особистості фізична культура реалізує через систему дисципліни «Фізичне виховання». Керівництво вищого навчального закладу повинно постійно покращувати матеріально-технічну базу, умови для занять фізичним вихованням, але травматизм ще досі існує [180; 197]. Попередження отримання травм у навчально-виховному процесі забезпечує комплекс відповідних педагогічних умов. Запропоновані нами педагогічні заходи профілактики травматизму дозволяють попередити можливі ушкодження та травми на заняттях фізичним вихованням.

Термін «педагогічні умови» часто трапляється в педагогічних дослідженнях. Аналіз науково-педагогічної літератури показує, що на сьогодні існують різні підходи до визначення терміна «педагогічні умови». Педагогічні умови – це структурна оболонка педагогічних технологій чи педагогічних моделей; завдяки педагогічним умовам реалізуються технологічні компоненти [37; 145; 152]. Незважаючи на те, що предметом чималої кількості педагогічних студій виступають педагогічні умови реалізації певних процесів, у сучасній

науці залишаються певні розбіжності в тлумаченні самого поняття «педагогічна умова».

Педагогічні умови – система певних форм, методів, матеріальних умов, реальних ситуацій, що об'єктивно склалися чи суб'єктивно створених, необхідних для досягнення конкретної педагогічної мети [148]. Зокрема, педагогічні умови – це цілеспрямовано створена обстановка, яка в тісній взаємодії представляє сукупність психологічних і педагогічних чинників (форм, засобів, методів тощо), що дозволяють педагогу ефективно здійснювати виховну або навчальну роботу. З іншого боку, педагогічні умови виступають і формою педагогічної діяльності, мета якої – формування висококваліфікованого спеціаліста. Отже, педагогічні умови забезпечують виконання державного стандарту з освітньої діяльності.

Компонентами педагогічних умов застосування освітніх технологій є матеріальна база, форми і методи педагогічної діяльності, професіоналізм колективу, штучно створені й об'єктивно сформовані педагогічні ситуації.

Аналіз поняття «умова» у філософському аспекті: умова – сукупність об'єктів (речей, процесів, відносин), що необхідні для виникнення, існування або зміни певного об'єкта. У словнику з освіти та педагогіки «умову» визначають як сукупність перемінних природних, соціальних, зовнішніх та внутрішніх впливів, що впливають на фізичний, психічний, моральний розвиток людини, його поведінку; виховання та навчання, формування особистості. А. Семенова та В. Стасюк в словнику-довіднику з професійної педагогіки подають таке тлумачення: педагогічні умови – обставини, за яких залежить та відбувається цілісний продуктивний педагогічний процес професійної підготовки фахівців, що опосередковується активністю особистості, групою людей.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив виділити такі аспекти визначення поняття «умови»: це сукупність об'єктивних можливостей змісту, форм, методів і матеріально-просторового середовища, спрямованих на вирішення поставлених завдань (А. Найн); як сукупність взаємозалежних і

взаємозумовлених обставин процесу діяльності (С. Ожегов); єдність об'єктивного й суб'єктивного, внутрішнього і зовнішнього, сутності та явища (Н. Яковлева); вираження відношення предмета до явищ, що оточують його, без яких він існувати не може (І. Фролов); ставлення предмета до явищ, що його оточують, і без яких його існування неможливе (Ю. Загородній); правила, що забезпечують оптимальну діяльність (С. Борукова); категорія, що визначається як система певних форм, методів, матеріальних умов, реальних ситуацій, які об'єктивно склалися чи суб'єктивно створені, необхідні для досягнення конкретної педагогічної мети (О. Пехота); як підсумок цілеспрямованого відбору, конструювання і застосування елементів, змісту, методів (прийомів), а також організаційних форм навчання для досягнення дидактичних цілей (В. Андреев); взаємозв'язана сукупність внутрішніх параметрів та зовнішніх характеристик функціонування, що забезпечують високу результативність навчального процесу і відповідають психолого-педагогічним критеріям оптимальності (В. Манько); сукупність зовнішніх та внутрішніх обставин (об'єктивних заходів) освітнього процесу, від реалізації яких залежить досягнення поставлених дидактичних цілей (М. Малькова). Залежно від способу впливу на освітній процес, педагогічні умови підрозділяють на зовнішні та внутрішні. В. Жернов визначає, що зовнішні умови виступають продуктом функціонування політичної, соціально-економічної, освітньої та інших систем зовнішнього середовища й реалізуються через відповідні чинники. Під внутрішніми автор розуміє педагогічні умови, які є похідними завданнями відповідного педагогічного процесу та становлять сукупність педагогічних заходів, що забезпечують ефективне рішення цих завдань.

Відповідно до спрямованості й змісту навчальної діяльності, вимог техніки безпеки, морфофункціональних особливостей студентів визначено чотири групи педагогічних умов профілактики травматизму студентів у процесі виконання фізичних вправ (санітарно-гігієнічні, методичні, організаційні, виховні) (рис. 3.1).

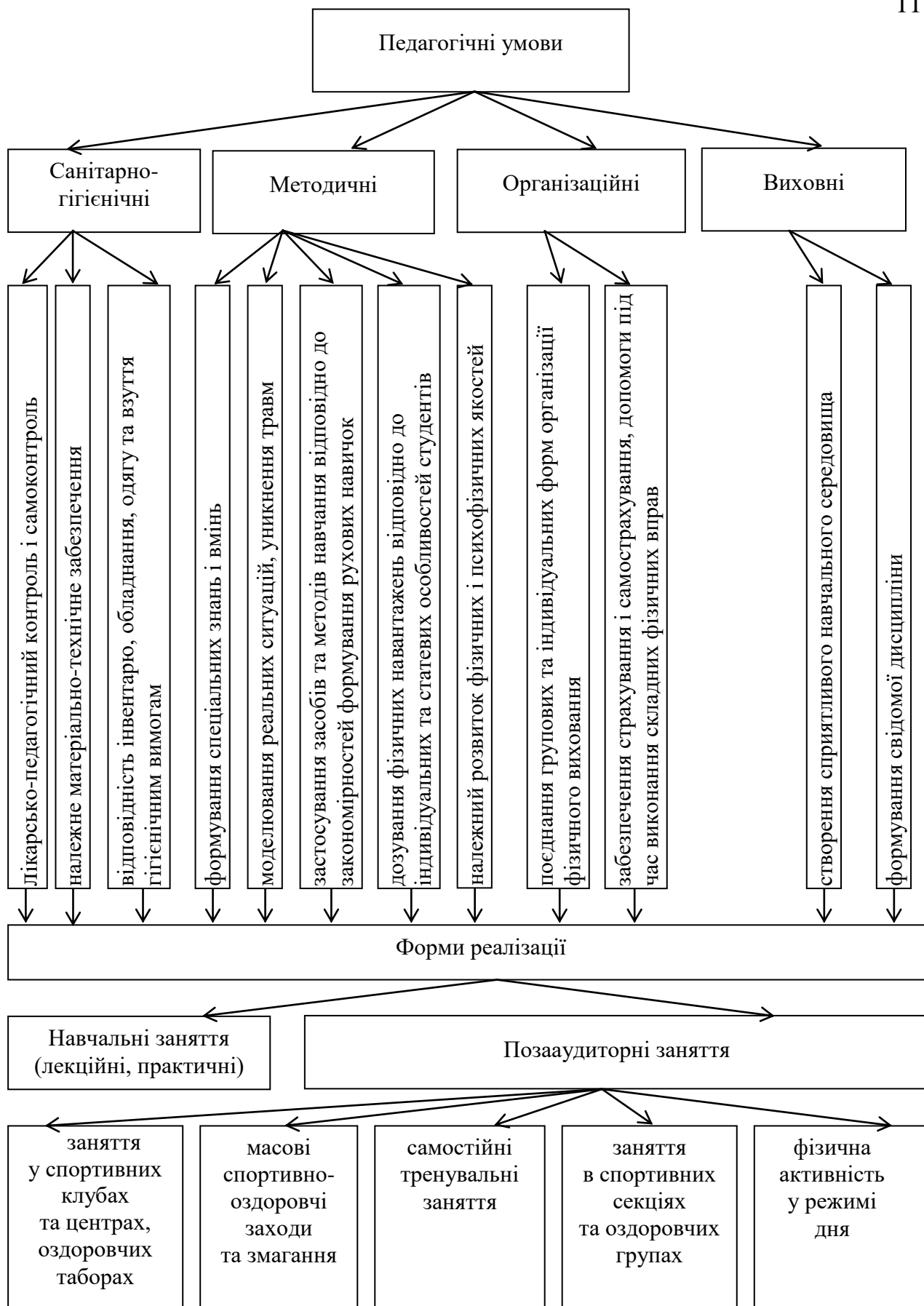


Рис. 3.1. Педагогічні умови профілактики травматизму студентів у процесі фізичного виховання

До санітарно-гігієнічних педагогічних умов профілактики травматизму під час виконання фізичних вправ належать лікарсько-педагогічний контроль та самоконтроль; належне матеріально-технічне забезпечення; відповідність інвентаря, обладнання, одягу та взуття гігієнічним вимогам. Група методичних умов об'єднує формування в молоді спеціальних знань і вмінь; моделювання реальних ситуацій уникнення травм; застосування засобів та методів навчання відповідно до закономірностей формування рухових навичок; дозування фізичних навантажень відповідно до індивідуальних та статевих особливостей студентів; належний розвиток фізичних і психофізичних якостей. Організаційні педагогічні умови охоплюють поєднання групових та індивідуальних форм організації фізичного виховання; забезпечення страхування і самострахування, допомоги під час виконання складних фізичних вправ. Виховні умови передбачають створення сприятливого навчального середовища, формування свідомої дисципліни.

Зазначені педагогічні умови реалізуються під час навчальних занять (лекційних і практичних) та в позааудиторній діяльності (масових спортивно-оздоровчих заходах та змаганнях, самостійних тренувальних заняттях, заняттях у спортивних секціях, клубах, центрах і оздоровчих групах, таборах, під час фізичної активності в режимі дня).

Відповідність санітарно-гігієнічним вимогам. Для профілактики травматизму, який зумовлений невідповідністю санітарно-гігієнічних вимог, необхідно застосовувати такі педагогічні заходи:

- систематично контролювати будівництво, ремонт і стан спортивних споруд та інших місць занять;
- контролювати стан спортивного обладнання, спорядження та спортивного одягу;
- перевіряти перед заняттям стан спортивних снарядів, захисних пристроїв та ін.;
- старанно дотримуватись гігієнічних нормативів та вимог щодо температури повітря, освітлення, одягу та взуття;
- проводити більш тривалу розминку в холодну погоду;

– вживати заходів для попередження відморожень у морозну та вітряну погоду, проводити заняття в місцях, захищених від вітру.

Педагогічні заходи профілактики травматизму в критих спортивних спорудах (спортивних залах)

Викладач з фізичного виховання на початку навчального року має переконатися, що приміщення спортивного залу, наявне обладнання повинно задовольняти вимоги будівельних норм і правил, а також правил з електробезпеки та пожежобезпеки для навчальних закладів. Кількість і типи спортивних залів передбачені видом вищого навчального закладу та його наповненістю. Площа спортивного залу повинна бути 9 x 18 м, 12 x 24 м, 18 x 30 м заввишки не менше як 6 м. Кількість місць у спортивному залі під час проведення занять повинно встановлюватись з розрахунку 0,7 м² на одного студента. Наповнення залу понад встановлену норми забороняється.

Підлога спортивних залів повинна бути пружною, без щелин та заступів, мати рівну, горизонтальну та неслизьку поверхню, пофарбовану емульсійною або силікатною фарбою. Підлога не повинна деформуватися від миття і до початку занять повинна бути сухою та чистою. Дозволене навантаження на підлогу повинно бути не більш як 400 кг / м².

При спортзалах повинні бути передбачені зняття, площею 16–32 м², залежно від площі спортивного залу, роздягальні для студентів не менше як 0,18 м² площі на кожного (площею 10,5 м² кожна); душові площею 9 м² кожна. Пройом, що об'єднує спортивний зал з інвентарною кімнатою, має бути завширшки і заввишки не менше як 2 м і не мати виступаючого порогу.

Шафи в роздягальнях мають бути встановлені в один ярус. Ширина проходів між лавами і шафами має бути не менше 1,5 м. У проходах не можна встановлювати дзеркала, предмети обладнання, заставляти їх інвентарем. Температура в роздягальнях – не менше +20°C, в душових – +25°C, кратність обміну повітря в роздягальнях – 1,5, в душових – 5,0 м³/год.

Стіни спортивних залів мають бути рівними, гладкими, зафарбованими у світлі тони на всю висоту панелей. Забарвлення має бути стійким до ударів

м'яча, не обсіпатися і не бруднитися при торканні стін. Стіни спортивного залу на висоту 1,8 м не повинні мати виступів, а ті з них, які зумовлені конструкцією залу, мають бути закриті панелями. Прилади опалення мають бути закриті сітками або щитами і не повинні виступати з площини стіни.

Віконні отвори спортивного залу повинні розміщуватись по подовжніх стінах, а засклення вікон обов'язково захищене.

Стеля залу повинна мати забарвлення, стійке до будь-якої ударів. У будівлях спортивного залу перекриття має бути важкоспалювальними, з межею вогнестійкості не менше як 0,75. Не допускається створювати утеплення перекриття спортзалу торфом, дерев'яною тирсою та іншими легкозапалювальними матеріалами.

Горищні приміщення спортивного залу повинні бути чистими та закриватися на замок. Ключі від них зберігають у визначеному місці, доступному для отримання їх у будь-який час доби. На горищах заборонено встановлювати склади спортивного інвентаря та навчального обладнання.

Джерелом світла для залів мають бути люмінесцентні світильники типу стельових плафонів. Застосування світильників із захисними кутами менше 30 градусів не допускається. Управління освітленням повинно забезпечувати можливість часткового відключення світильної установки. Для цієї мети електрична мережа, що забезпечує спортивний зал, має бути обладнана рубільниками. Вони повинні встановлюватися за межами приміщеннями – в коридорі тощо.

Для механізованого прибирання в спортивному залі повинні передбачатися не менше двох штепсельних розеток у двох протилежних кінцях. На всіх штепсельних розетках мають бути встановлені запобіжні заглушки.

Допоміжні приміщення можуть мати тільки штучне освітлення, зокрема в санітарних вузлах освітленість на горизонтальній поверхні на висоті 0,8 м від підлоги повинна бути при люмінесцентних лампах не менше як 75 лк, а при лампах накаливання – 30 лк.

У критих спортивних спорудах повинно бути обладнане аварійне освітлення, що забезпечує освітленість не менше як 0,5 лк. При цьому мережа аварійного освітлення має бути або роздільною, або з автоматичним переключенням при аварійній ситуації на джерела живлення аварійного освітлення. Чистка світильників повинна робитися техперсоналом не менше як двічі на місяць.

Вентиляція критих спортивних споруд повинна здійснюватись природним наскрізним способом провітрювання залу через вікна і фрамуги, а також за допомогою спеціальних вентиляційних пристроїв, які мають бути завжди справні, піддаватися планово-запобіжному ремонту, періодичному технічному і санітарно-гігієнічному випробуванню. Результати випробувань заносять у спеціальний журнал. Вентиляція й опалювання повинні забезпечувати повітрообмін під час занять із фізичного виховання $80 \text{ м}^3/\text{год}$ на одну людину і температуру повітря не нижче як $+ 14^\circ\text{C}$.

У приміщенні основних спортивних споруд на видному місці має бути вивішений план евакуації студентів на випадок пожежі або стихійного лиха. У ньому передбачають рятування людей із території всіх приміщень та місць проведення занять із фізичного виховання, а також з усіх допоміжних приміщень. У спортивному залі має бути не менше як двоє дверей, одні з яких виходять на вулицю. Двері евакуаційного виходу в спортивних залах допускається зачиняти тільки зсередини за допомогою замків, що легко відкриваються, засувів або гачків. Категорично заборонено забивати наглухо або загромаджувати двері запасних виходів зі спортивного залу.

Спортивний зал у прилеглих до нього рекреаціях повинен бути обладнаний пожежним щитом із набором ручного протипожежного інвентаря в кількості: вогнегасників – 2 шт.; пожежних відер – 2–4 шт.; сокир – 2–4 шт.; ломів – 1–2 шт.; багрів – 2–4 шт. Використання пожежного інвентаря та обладнання для господарських потреб, непов'язаних із пожежогасінням, категорично заборонено.

Педагогічні заходи профілактики травматизму на відкритих спортивних майданчиках

Відкриті спортивні майданчики мають бути розміщені в спортивній зоні на відстані не менше як 10 м від навчальних корпусів. Обладнання спортивної зони повинно забезпечувати виконання робочих програм з фізичного виховання, а також проведення секційних, спортивних занять і оздоровчих заходів.

Спортивна зона повинна мати огороження по периметру заввишки 0,5–0,8 м. Допускається в якості огорожі використовувати кущі з неотруйними, неколючими та непилкові плодами.

Спортивно-ігрові майданчики повинні мати тверде покриття, футбольні – трав'яний покрив. Заняття на мокрих майданчиках, що мають нерівності й вибоїни, не проводять. Майданчики мають бути встановлених розмірів, рівними, очищеними від каменів та інших зайвих предметів. Майданчики не можна огороджувати канавами, влаштовувати дерев'яні або цегляні брівки. Не менше як на 2 м навколо майданчика не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть заподіяти травму.

Бігові доріжки не повинні мати горбів, ям, слизького ґрунту. Доріжка повинна продовжуватись не менше як на 15 м за фінішну відмітку. Стрибкові ями мають бути заповнені на 20–40 см піском. Пісок має бути чистим, ґрунт вирівняний. Місця, призначені для метань, розміщують на значній відстані від громадських місць (тротуарів, доріг тощо).

Педагогічні заходи профілактики травматизму до спортивного інвентаря та обладнання

Усі спортивні снаряди й обладнання, встановлені в закритих або відкритих місцях проведення занять, повинні бути повністю справними й надійно закріпленими. Надійність установки і результати випробувань інвентаря та обладнання мають бути зафіксовані в спеціальному журналі. Розміщення обладнання повинно передбачати безпечну зону навколо кожного гімнастичного снаряду. Гімнастичні снаряди не повинні мати вузлів і люфтів, гойдань, прогинів, деталі кріплення (гайки, гвинти) мають надійно бути закрученими.

Жердини брусів щоразу перед початком навчального року повинні ремонтувати по всій довжині. Виявши тріщини, жердину необхідно замінити.

Гриф перекладини необхідно протирати сухою ганчіркою і зачищати шкіркою. Пластини для кріплення крюків, розтяжок мають бути щільно закручені на рівні підлоги. Гімнастичні колоди не повинні мати тріщин та помітного викривлення.

Опори гімнастичного козла мають бути міцно закріплені. Ноги козла повинні вільно встановлюватись і міцно закріплюватись у заданому положенні. Гімнастичні мати не повинні мати поривів. Місток гімнастичний має бути підбитий гумою, щоб запобігти ковзанню при відштовхуванні.

Канат для лазіння має бути виготовлений із прядивного або бавовняного три- чи чотирипрядного волокна діаметром 35–40 мм. Щоки, які здавлюються двома болтами, повинні щільно, без проміжків, охоплювати канат по всій площині прилягання. Нижній кінець каната має бути туго обмотаний шкіряним або матерчатим чохлам. Канат не повинен мати поривів і вузлів.

Шведська стінка повинна надійно кріпитися до стіни, а поперечки не повинні мати тріщин і люфтів у місцях кріплення.

Гімнастична лава повинна мати хорошу стійкість. У вузлах кріплень гайки і болти мають бути надійно закручені. Гімнастична палиця повинна мати рівну поверхню без тріщин, задирок і закруглені кінці.

М'ячі набивні використовують з огляду на фізичну підготовленість студентів. Вага спортивних снарядів для метання повинна відповідати статі згідно з правилами змагань.

Баскетбольний щит має бути виготовлений із відповідного прозорого матеріалу (переважно –зі скла, яке не б'ється) та є монолітним куском. Якщо він виготовлений з іншого непрозорого матеріалу, то має бути пофарбований у білий колір. Розмір щита – 1,80 м по горизонталі й 1,05 м по вертикалі. Нижня частина щита має бути гладкою. Щит повинен міцно монтуватися до стіни або до опори та виступати від лицьової лінії на 1,20 м. Кільця повинні мати

діаметр 45 см і бути пофарбовані в помаранчевий колір. Пристосування для кріплення сіток не повинні мати гострих країв і щілин.

Баскетбольний м'яч повинен мати круглу форму та вагу не менше як 567 г і не більше як 650 г. Він має бути накачаний до такої міри повітряного тиску, щоб при падінні з висоти 1,80 м, виміряної від нижньої поверхні м'яча, відскакував на висоту, виміряну до верхньої поверхні м'яча, не менше як 1,20 м і не більше як 1,40 м.

Волейбольні стійки повинні встановлюватися на відстані не ближче як 50 м від бокових ліній, а їх кріплення не повинно представляти небезпеку для студентів. Висота стійки повинна забезпечувати кріплення сітки на відповідному рівні.

Волейбольна сітка повинна мати ширину 1 м, довжину – 9,5 м. Висота, на яку натягається сітка в центрі майданчика, становить 2,43 м (для чоловіків) і 2,24 м (для жінок). На сітці під боковими лініями встановлюють так звані антени, висота яких перевищує висоту сітки на 80 см.

Волейбольний м'яч має бути виготовлений із м'якої шкіри, круглий і одноколірний. Вага м'яча – 270–280 г, окружність – 64–66 см. Тиск повітря всередині камери повинен дорівнювати максимум $0,051 \text{ кг/см}^3$.

Температура повітря в спортивному залі – $+15 - 17^\circ\text{C}$, у роздягальнях – $+19 - 23^\circ\text{C}$, в душових – $+25^\circ\text{C}$. Вологе прибирання спортивного залу повинне проводитися не менше як двічі на день, винос матів на відкрите повітря – не рідше одного разу на тиждень. Спортивний зал перед початком занять, після кожного заняття, в кінці робочого дня потрібно ретельно провітрювати.

Проводити заняття із застосуванням несправного обладнання або спортивного інвентаря, без спеціального спортивного одягу заборонено.

Наявність необхідних знань і навичок. Навчання – частина будь-якого педагогічного процесу, зокрема й у галузі фізичного виховання. Навчання відбувається при взаємодії викладача зі студентами. Діяльність педагога називають викладанням, студентів – навчанням.

Процеси навчання та викладання є дві особливі, хоча і взаємопов'язані форми діяльності, в яких функції педагога й студентів сутто розмежовані. Функція педагога – передача знань, умінь, навичок, керівництво процесом їх засвоєння, розвитком і вихованням студентів. Функція студентів – сприйняття, осмислення, переробка знань, накопичення рухового досвіду.

Специфіка навчання у фізичному вихованні полягає в тому, що основним предметом є різноманітні рухові дії. При їх засвоєнні формуються знання, рухові уміння і навички, необхідні в усіх галузях людської діяльності, а також для запобігання уникнення травм.

Здатність людини здобувати знання й опановувати вміння та навички називають навчанням. Кожна людина володіє різним ступенем навчання: один швидше засвоює рухову дію, інший – повільніше. Здатність до навчання зумовлена такими чинниками:

- складністю вправи (кількістю рухів і фаз, ритмічністю структури дії);
- руховою обдарованістю індивіда;
- накопиченим руховим досвідом;
- статеві-віковими показниками;
- ефективністю застосовуваних методів навчання й активністю самих студентів [171; 201].

Кожна рухова дія складається з рухів. Руховий акт виконують із певними взаємозв'язками сил (внутрішніх і зовнішніх) і призводить до зміни положення тіла в просторі й у часі. В процесі навчання руховим діям людина повинна оволодіти їх кінематичними, динамічними та ритмічними параметрами.

Оволодіння руховою дією починається з формування системи знань про параметри характеристик його техніки й варіанти її виконання. Знання прийнято розглядати як узагальнене віддзеркалення в людській свідомості об'єктивного світу, навколишній дійсності. В процесі навчання студенти здобувають різні знання. До них можна віднести такі:

- про соціальну суть і роль фізичного виховання і спорту;

- про організм людини і вплив занять фізичними вправами на нього;
- про режим дня, відпочинку, харчування, сну, гігієни одягу, взуття під час занять фізичними вправами;
- про техніку й тактику, про вимоги до них у різних видах спорту;
- про методику навчання руховим діям і розвитку фізичних здібностей;
- про правила поведінки на заняттях, страховці, заходах попередження травматизму;
- про правила і суддівство змагань, про обладнання, догляд за інвентарем, підготовку місць занять;
- про методику й організацію самостійних занять, про самоконтроль тощо.

Знання – важливий інструмент пізнавальної та практичної діяльності в галузі фізичного виховання [143]. Розширення обсягу та підвищення якості знань сприяє реалізації принципу свідомості в навчанні; вихованню пізнавальної активності студентів, їх ставлення до виконання навчальних завдань.

Зазвичай виділяють два тісно взаємопов'язаних види знань:

1. Наочно-чуттєві знання. Вони виступають у формі різних представлень (зорових, слухових, вестибулярних, дотикових та інших). На основі представлень формується загальний образ дії, яку вивчають, або декілька окремих образів, кожен із яких буде відображати який-небудь елемент вправи, що вивчають. Це елементарний рівень знань. Наприклад, образ техніки низького старту складатиметься з уявлень про положення тіла й окремих його частин на старті, під час вибігання зі стартових колодок, про напрям, амплітуду, тривалість, темп і ритм руху.

На початковому етапі навчання головними в цьому комплексі уяв є зорові процеси. У міру підвищення рівня оволодіння дією головна роль в управлінні рухами поступово переходить до кінестетичних процесів.

2. *Словесно-логічні знання.* Вони виступають у формі понять, законів, закономірностей, теорій і сприяють глибокому пізнанню сутності техніки фізичних вправ, її характеристик та ін. Це вже вищий рівень знань.

Процес освоєння знань охоплює сприйняття навчального матеріалу, його осмислення, закріплення в пам'яті та застосування на практиці. Між названими етапами існує діалектичний взаємозв'язок (рис. 3.2).

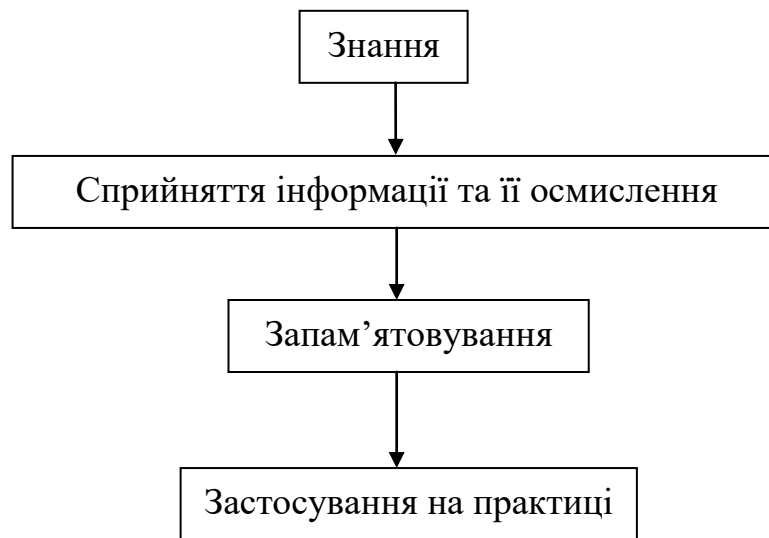


Рис. 3.2. Процес засвоєння знань

Сприйняття навчального матеріалу студент здійснює через організоване спостереження, слухання інформації викладача, читання тексту підручника (посібника), практичної діяльності. Їх поєднання забезпечує суттєву переробку суті того, що вивчає. «Живе споглядання» матеріалу, який вивчає, не буде результативним, якщо студенти не виявляють цікавість до навчального матеріалу, не бачать його практичної значущості, не можуть пов'язати його в думці з наявними знаннями й досвідом. Тому досвідчені педагоги перед повідомленням (показом) нового матеріалу прагнуть викликати інтерес до нього, показати його значущість із засвоєним, а також практичним досвідом студентів.

Сприйняття органічно пов'язане з аналізом навчального матеріалу, який полягає в уявному його розчленуванні на компоненти, відокремленні в ньому головного, сполучаючи ці частини воедино, додавання вивченого в систему наявних знань. Проведені таким чином аналіз і синтез матеріалу,

його порівняння, узагальнення і конкретизація сприяють великому впливу на розвиток прийомів, способів і операцій розумової діяльності студентів.

Під час осмислення навчального матеріалу студенти проникають у суть відповідних явищ і процесів, долають труднощі при засвоєнні їх змісту. Вдумливе осмислення – важливий момент перетворення знань у переконання. У зв'язку з цим спонукання студентів глибоко осмислювати навчальний матеріал, цілеспрямоване керівництво їх специфічної діяльності – необхідна умова підвищення виховного й розвивального ефекту процесу навчання.

Запам'ятовування – одна зі сторін процесу пам'яті, внаслідок якої відбувається закріплення нового способом зв'язування його з уже засвоєним раніше. Це необхідна умова забезпечення досвіду індивіда новими знаннями і формами поведінки.

Запам'ятовування завжди вибіркоче: в пам'яті зберігаються далеко не все те, що чинить дію на наші органи чуття. При закріпленні навчального матеріалу використовується мимовільне і довільне запам'ятовування. Воно має різні можливості в закріпленні знань. Мимоволі запам'ятовується краще той матеріал, який викликає в нас активну розумову роботу над ним.

Спеціальне вивчення умов високої продуктивності свідомого запам'ятовування знань у навчанні показало, що однією з найважливіших умов є створення внутрішньої, власне пізнавальної мотивації навчальної діяльності. Цього досягають завдяки такій спеціальній організації системи [105].

Існує декілька спроб класифікації рівнів засвоєння. Одна з них – чотирирівнева класифікація професора В. П. Беспалька (1970):

Перший рівень – ознайомлення. Для нього характерне вміння дізнаватися, пізнавати, розпізнавати об'єкти вивчення без яких-небудь глибоких знань про їхні властивості, характеристики.

Другий рівень – репродукції. Відповідна йому діяльність – відтворювальна, репродуктивна. Опанувавши матеріал на цьому рівні, студент

може з більшою або меншою достовірністю спійняти інформацію, пояснення викладача тощо.

Третій рівень – гностичних умінь, що представляє більш високий ступінь просування в навчанні. Передбачається, що студент уміє застосовувати засвоєну інформацію на практиці для вирішення пізнавальних завдань заздалегідь вивченим зразком.

Четвертий рівень – трансформації або перенесення, яке є найбільш високим у запропонованій класифікації. Йому властиво прояв творчості в діяльності студента. Відходячи від засвоєних зразків, студент демонструє вміння здійснювати перенесення знань з однієї предметної галузі в іншу.

Будь-яка діяльність (професійна, військова, спортивна та ін.) може бути успішно здійснена лише тоді, коли людина володіє не тільки спеціальними знаннями, але й руховими вміннями та навичками.

У педагогічному аспекті рухові вміння та навички слід розглядати як придбану можливість виконувати рухову дію. Вона виникає на основі:

- знань про спосіб (техніку) виконання фізичних вправ, тобто коли є психічний (ідеальний) образ – модель майбутньої дії;
- наявність у студентів попереднього рухового досвіду та певного рівня фізичної підготовленості;
- багатократних повторень дій, які вивчаються [98].

З погляду управління рухами, рухові вміння та навички характеризують різну міру (рівень) володіння руховою дією. Це крайні параметри здатності здійснювати рухову дію, між ними лежить певний діапазон перехідних можливостей.

Рухове вміння – це такий рівень оволодіння руховою дією, за якої управління рухами здійснюється при активній ролі мислення. Характерні ознаки рухового вміння:

- управління рухами відбувається неавтоматизовано;
- свідомість студента завантажена контролем кожного руху;
- невисока швидкість виконання дії;

- дія виконується неекономно, за значної міри втоми;
- відносна розчленованість рухів;
- нестабільність дії;
- неміцне запам'ятовування дії.

У процесі подальшого оволодіння руховою дією вміння перетворюється на навичку.

Рухова навичка – це автоматизований спосіб виконання фізичної справи. Ознаки навички:

- автоматизоване управління рухами. Свідомість звільняється від детального контролю над кожним рухом. Проте автоматизація процесу виконання рухів не означає неусвідомленості дій. Свідомість студента спрямована здебільшого на вузлові компоненти дії, на застосування його в різній обстановці, на творче вирішення рухового завдання;

- злитність рухів, тобто об'єднання низки елементарних рухів в єдине ціле;

- відсутність зайвого напруження м'язів, непотрібних дій, висока швидкість, легкість, економічність і точність рухів при його виконанні;

- висока стійкість дії. Вона дозволяє успішно вирішувати рухову задачу під впливом збиваючих чинників (втоми, поганих зовнішніх умов, активній протидії суперників тощо);

- міцність запам'ятовування дії. Навичка, якщо вона сформована та достатньо закріплена, не зникає навіть при тривалих перервах (навчившись плавати, їздити на велосипеді, грати у футбол, людина може виконувати ці дії навіть після багаторічної перерви).

Отже, в процесі навчання руховій дії змінюється характер управління рухами. Внаслідок підвищується рівень оволодіння руховою дією. Першим (початковим) рівнем оволодіння дією є рухове вміння, другим – рухова навичка. Процес вдосконалення сформованого рухової навички нескінченний. Його основне завдання – навчити студента вільно володіти навичками в будь-

яких умовах. Тільки в цьому випадку навичка отримає свою практичну цінність [96].

На основі раніше засвоєних знань і навичок формуються рухові вміння вищого порядку. Ці вміння пов'язані з самостійним рішенням нових рухових завдань в умовах діяльності, яка змінюється. Наприклад, у спортивних іграх та єдиноборствах вони найтіснішим чином пов'язані з інтелектуальною діяльністю студентів. Щоб доцільно застосовувати знання й навички в грі, треба вміти спостерігати, орієнтуватися, розв'язувати наміри суперника, швидко знаходити рішення та ін. За того, саме вміння вищого порядку і є кінцевою метою навчання.

Дотримання принципів фізичного виховання. У теорії фізичного виховання аналіз системи принципів і їх уніфікація по праву займає одне з провідних місць, оскільки вони тісно пов'язані з оптимізацією педагогічного процесу на заняттях фізичними вправами.

Під «принципами» (від лат. *principium* – основа) в теорії фізичного виховання розуміють найбільш загальні теоретичні положення, які відображають сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання та різнобічний розвиток особистості.

Їх реалізація в організації навчально-виховного процесу значно підвищує ефективність усіх структурних компонентів фізичного виховання. Зміст принципів визначає основні вимоги до побудови, змісту, методів і організації процесу формування фізичної культури особистості, регламентуючи ступінь спільної діяльності викладача (суб'єкта педагогічної дії) і студентів (об'єкта впливу). Історично вони визначилися в складноорганізовану систему принципів шляхом накопичення наукових знань про взаємодію соціального і природного в розвитку цінностей фізичної культури, науково-педагогічних та медико-біологічних основ формування фізичної культури суспільства та особистості. Емпірично в теорії фізичного виховання склалися три концептуальні підходи у визначенні цієї системи принципів [94].

Загальнопедагогічний підхід припускає в якості методологічної основи використовувати класичні закономірності навчання, які були сформульовані Я. А. Коменським у XVII ст. Оскільки їх реалізація націлена передусім на виховання та навчання особистості, то в педагогіці ці принципи позначають як дидактичні – це принципи свідомості й активності, наочності, доступності, систематичності та міцності. Вони відображають загальний стан сучасної педагогічної науки і можуть бути використані в будь-якому педагогічному процесі.

Другий підхід, який отримав назву «редукційний», передбачає узагальнення фактів, які отримують у суміжних галузях наукового знання при формуванні системи уніфікованих принципів у фізичному вихованні. Вивчення закономірностей психофізичної адаптації до фізичних навантажень дозволяє істотно розширити компоненти цієї системи, які відповідали б специфіці діяльності індивіда, особливостям його біологічного розвитку при виконанні фізичних навантажень. Активні процеси трансформації змісту принципів через парадигму сучасних природничо-наукових знань здійснюється шляхом аналізу предикативних (від лат. *praedicatum* – предмет судження про суб'єкта) ознак. Проте проблема використання редукційного підходу зумовлена тим, що обмеження цього аналізу рамками медико-біологічних і біохімічних галузей наукового знання не дозволяє повною мірою враховувати особистісні детермінанти об'єкту в процесі формування його особистої фізичної культури. Тому найбільш продуктивним в процесі визначення уніфікованої системи принципів є інтегративний підхід, який передбачає реалізацію взаємопов'язаних та який сприяє істотному впливу на ефективність управління в галузі фізичного виховання оптимального числа принципів. Він дозволяє структурувати цей комплекс принципів, виділених з низки суміжних педагогічних дисциплін, і визначити сукупність домінантних ознак, що вказують на зв'язок кожного принципу з основним предикатом педагогічної дії. Як правило, з урахуванням найбільш характерних предикатів

педагогічної дії, в систему інтегрується низка принципів і загальних, і окремих педагогічних дисциплін [97].

Відповідно до вказаних методологічних підходів у процесі формування уніфікованої системи педагогічних принципів, Л. П. Матвеєв (1991) виділяє її тримодульну структуру.

Перша група принципів відображає соціально-педагогічні детермінанти виховного процесу особистості й суспільства в цілому. Вона визначає напрям виховного процесу в суспільстві, виконуючи його соціальне замовлення. У галузі фізичного виховання сукупність предикативних ознак інтегрує в систему принципів оздоровчої спрямованості виховного процесу, гармонійного розвитку особистості (його зв'язок з інтелектуальним, моральним і естетичним розвитком індивіда), принципи цільової підготовки до трудової та військової діяльності.

Друга група так званих методичних принципів фізичного виховання віддзеркалює загальні закономірності навчально-виховної діяльності в процесі занять фізичними вправами. Вона охоплює принципи навчання, розвитку фізичних якостей і загальнодидактичні принципи. Дидактичні принципи виховання конкретизуються специфікою педагогічного процесу в галузі фізичного виховання. Вони детермінують методологію та особливості навчання руховим діям, засвоєння парадигми спеціальних знань, а також передбачають оптимізацію процесів цілеспрямованого розвитку фізичних здібностей. Структуру цієї групи принципів визначає сукупність нерозривно пов'язаних принципів свідомості й активності, наочності, доступності й індивідуалізації, систематичності.

Третя група принципів відбиває специфічні закономірності побудови навчально-виховного процесу. Основні вимоги цієї групи передбачають його алгоритмізацію на основі технологічних підходів. До цієї групи входять принципи безперервності, прогреси тренувальних дій, циклічності й вікової адекватності. Реалізація вимог цієї групи принципів у практиці передбачає облік закономірностей біологічного розвитку об'єкта виховання

(стрибкоподібний характер розвитку моторних функцій і вегетативних систем організму, нерівномірність темпів розвитку фізичних якостей тощо), а також генетично зумовлену здатність індивіда до саморегуляції й самоврядування. Відтак, уніфікована система принципів фізичного виховання інтегрує всі три перелічені групи принципів у цілісний процес формування фізичної культури суспільства й особистості.

Принципи свідомості й активності передбачають визначення шляхів творчої співпраці викладача та студентів при досягненні мети навчально-виховної діяльності. Їх сутність полягає у формуванні в індивіда стійкої потреби в засвоєнні цінностей фізичної культури, в стимулюванні його до самопізнання і самовдосконалення.

Принцип наочності реалізується в процесі пізнання суті рухових дій, які вивчають, біомеханічних закономірностей їх побудови. Він передбачає формування у студентів почуттєвого образу (моделі діяльності) техніки, тактики, фізичних здібностей, які виявляються не лише в зорових відчуттях, але передусім у сукупності відчуттів, що надходять з інших органів чуття: слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів. Основними формами чуттєвого пізнання в реалізації принципу наочності є відчуття, сприйняття і уява. Відчуття відображають окремі властивості фізичних вправ (наприклад, швидко, сильно, повільно, слабо тощо). Під сприйняттям прийнято розуміти процес цілісного віддзеркалення рухової дії (наприклад, біг, стрибки, плавання), які вивчаються. І, нарешті, представлення характеризується уявним відтворенням рухової діяльності. У практиці фізичного виховання уява фізичних вправ, їх багатократне уявне повторення використовують як методичний прийом ідеомоторного заняття.

Принципи доступності й індивідуалізації передбачають визначення стимулювальної міри трудності педагогічного завдання в процесі фізичного виховання, зважаючи на особливості віку, статі, стану здоров'я і рівня підготовленості.

Доступність залежить як від можливостей студентів, так і об'єктивних чинників, які виникають при виконанні завдань: координаційної складності, надмірної енергоємності, небезпеки.

Індивідуалізація навчально-виховного процесу виражається в диференціації навчальних завдань, норм фізичного навантаження й способів її регулювання, форм занять і прийомів педагогічної дії.

У практиці реалізації принципу доступності необхідно дотримуватись правил: від невідомого до відомого, від легкого до важкого, від простого до складного, від головного до другорядного, від близького до далекого [82].

Принцип систематичності передбачає побудову навчально-виховного процесу у вигляді певного алгоритму, що забезпечує логіку та взаємозв'язок різних аспектів управління. Він вимагає, щоб заняття фізичними вправами не зводилися до проведення епізодичних заходів, а здійснювалися безперервно і послідовно. Послідовність у заняттях фізичними вправами забезпечується при виконанні низки умов. Передусім це забезпечення послідовності переходу від розвитку одних фізичних здібностей до інших, послідовності вивчення навчального матеріалу, а також доцільного порядку, застосовуваних фізичних навантажень.

Реалізація принципу здійснюється шляхом дотримання таких дидактичних правил:

1. «Від легкого до важкого» – передбачає поступове підвищення фізичних і психічних навантажень.

2. «Від простого до складного» – передбачає поступове підвищення технічної складності вправ.

3. «Від засвоєного до незасвоєного». Кожна нова вправа повинна формуватись на основі наявного рухового досвіду і ставати базою для вивчення наступної вправи.

4. «Від знань до вмінь» – рухова дія повинна формуватись на основі знань про техніку її виконання. Часто швидкість вивчення і якість рухової дії залежить від якості знань [75].

Кожен з принципів ми розглянули окремо тільки для зручності викладу. На справді всі вони синтезовані в систему єдиного педагогічного процесу й лише висвітлюють його окремі аспекти. Так, свідомість і активність обов'язково передбачає доступність навчання та розвитку фізичних здібностей. Доступність та індивідуалізація забезпечується наочністю і систематичністю. Принцип систематичності, у свою чергу, сприяє поступовому підвищенню тренувальної дії. З огляду на складність структури уніфікованої системи принципів, можна стверджувати, що жоден з них не може бути реалізований повною мірою у відриві від сукупності принципів. Успішність навчально-виховного процесу буде забезпечена лише в тому випадку, якщо при ухваленні управлінських рішень викладач враховуватиме вимоги всіх принципів.

Належна організація та методика проведення занять. Однією із закономірностей побудови будь-якої форми організації занять у фізичному вихованні є обов'язкове вирішення чотирьох структурних завдань.

Такими структурними завданнями є:

- організація студентів;
- підготовка організму студентів до майбутньої роботи;
- вирішення основних завдань заняття;
- підготовка до переключення на іншу діяльність та організоване завершення заняття.

Відповідність структурних завдань фазам зміни фізичної працездатності визначає побудову заняття в процесі фізичного виховання.

Отже, на кожному занятті фізичними вправами виділяють три частини: підготовчу, основну й завершальну. У низці випадків питання організації та підготовки настільки тісно переплітаються між собою, що неможливо їх розділити, тому в структурі заняття їх об'єднують.

Поділ заняття на три частини – це перший рівень побудови заняття. Другий рівень – розподіл вправ в оптимальній послідовності за характером їх взаємодії. Третій рівень – творчий пошук поєднань дій викладача і студентів.

Поділ на частини заняття має важливе педагогічне значення, оскільки орієнтує педагога на створення оптимальних умов для відпрацювання, виконання основної роботи та її завершення. Зневага типовою структурою заняття може призвести до непродуктивної втрати часу, а за певних умов завдати шкоди здоров'ю та бути причиною травматичних ушкоджень.

Знання теоретичних основ побудови занять дозволяє раціонально управляти працездатністю, довше підтримувати її на оптимальному рівні, забезпечувати оптимальну впрацьованість і раціональне завершення роботи. Чітка, грамотна, методично і науково обґрунтована організація процесу фізичного виховання визначає його результат. Ефективність усього процесу залежить від результативності кожного з його складників [73].

Якість заняття багато в чому визначається тим, як педагог вирішує організаційні завдання:

1. Забезпечення максимальної зайнятості студентів на занятті.
2. Забезпечення оптимальних умов для постійного контролю та регулювання фізичного навантаження для студентів.
3. Розташування відділень і груп в залі або на майданчику так, щоб тримати їх у полі зору.
4. Використання інвентаря, снарядів, обладнання, оптимальних змін місць занять.
5. Забезпечення страховки та допомоги при виконанні фізичних вправ.
6. Забезпечення порядку та дисципліни.

Реалізацію організаційних вимог до занять для досягнення його оптимальної ефективності забезпечує також і належна методика проведення заняття. Поняття методика в теорії фізичного виховання у вузькому значенні означає сукупність різних методів, які забезпечують успішність оволодіння окремими вправами (бігу, стрибків, метань, лазінь, плавання та ін.).

Визначальні риси фронтального методу організації студентів:

- уніфіковані завдання одночасно для всіх студентів;

– синхронне виконання цих завдань під загальним керівництвом.

Фронтальний метод дозволяє педагогові тримати у полі зору одночасно всіх студентів; без зайвих витрат часу стежити за поведінкою студентів; виключити простої; сприяти виробленню навичок колективної поведінки. Недоліком методу є те, що він не сприяє здійсненню індивідуального підходу (хоча і не виключають його) і придатний лише в окремих фрагментах заняття.

У підготовчій частині заняття фронтальний метод використовують переважно на самому початку виконання стройових фізичних вправ і в загальній розминці. Спеціальна розминка проводиться фронтальним методом за умови, якщо на початку основної частини заняття всі студенти вирішуватимуть одну і ту саму рухову задачу.

В основній частині заняття фронтальний метод організації використовують передусім при рішенні завдань невисокої складності однорідним складом групи за наявності обладнання, достатнього для виконання завдання одночасно з усіма студентами.

У завершальній частині заняття фронтальним методом організують підведення підсумків. Відновну ж спрямованість цієї частини завдання не завжди раціонально проводити фронтальним способом, оскільки ступінь втоми студентів залежить від їх особливостей і не в усіх вона однакова. Фронтальний метод організації забезпечує високу моторну щільність [51].

Визначальні риси групового методу організації студентів на занятті з фізичного виховання:

- неоднорідність контингенту за рівнем підготовленості, статтю;
- кожне відділення отримує і виконує своє завдання;
- керівництво відділеннями здійснює викладач із помічниками.

У підготовчій частині заняття груповим методом організують спеціальну розминку, яку готує кожне відділення до конкретної роботи в основній частині заняття.

В основній частині заняття цей метод використовують у час проведення гімнастичних вправ на снарядах; при вирішенні на одному занятті завдань навчання одночасно новим руховим діям та повторення раніше вивченого, за умови зміни місць занять і діяльності відділень між собою; у разі нестачі інвентаря, спорядів, обладнання для всієї групи.

Поточний метод виконання вправ визначається необхідністю і можливостями студентів виконувати рухи, які вивчаються, один за одним, безперервним потоком.

Потоків може бути декілька (наприклад, виконання вправ на гімнастичних лавах). Перевага цієї форми виконання вправ у великій можливості контролю за індивідуальним виконанням руху.

Індивідуальний метод організації фізичних вправ полягає в тому, що окремим особам пропонують персональні завдання, які вони виконують самостійно (незалежно від змісту й умов роботи інших).

Колова форма організації діяльності студентів (коловий метод) характеризується тим, що кожен студент, зазвичай у складі невеликої групи, виконує задану кількість різних вправ, послідовно переходячи по колу до спеціально підготовлених місць. Серія завдань, як правило, розрахована на комплексний розвиток фізичних якостей.

Таким чином, вибір методу організації визначається тим, наскільки він дозволяє викладачеві керувати студентами безпосередньо або опосередковано (через помічників); якою мірою стимулює самостійність студентів або забезпечує виконавчий їй характер, наскільки забезпечується зайнятість і раціональне використання навчального часу. З цих позицій, зважаючи на особливість і підготовленість студентської молоді, завдання, призначення і характер фізичних вправ, умови занять, можливості студентів, педагог повинен використовувати ті або ті методи, їх варіанти й поєднання.

Лікарсько-педагогічний контроль і самоконтроль. Для фізичного виховання властиві три типи контролю: педагогічний (здійснює викладач,

інструктор, фахівець), лікарський (здійснює медичний персонал) і самоконтроль, у якому об'єкт і суб'єкт контролю збігаються.

Під педагогічним контролем розуміють систему дій викладача, які спрямовані на перевірку результатів навчання, виховання і розвитку рухових здібностей у студентів на заняттях з фізичного виховання. Контроль – це сукупність дій, які дозволяють вивчити якісно-кількісні характеристики результатів навчання, оцінити, як засвоєний студентами матеріал робочої програми, як впливають фізичні вправи на розвиток рухових здібностей, ухвалити необхідні рішення для корекції педагогічних впливів, якщо запланований результат не досягнутий.

Основна мета педагогічного контролю на заняттях із фізичного виховання – визначення ефективності педагогічних впливів на основі порівняння показаних і запланованих результатів діяльності й прийняття рішення про необхідність унесення корекції в програму подальших занять.

Виділяють три функції педагогічного контролю: діагностична, навчальна, виховна [187]. Діагностична функція передбачає виявлення та оцінювання можливостей і готовності студентів до реалізації завдань розділу робочої програми з фізичного виховання, або окремо взятої теми (модуля). Головна мета діагностичної функції – отримання викладачем науково обґрунтованої інформації для вдосконалення системи управління якістю фізичного виховання студентів.

Навчальну функцію педагогічного контролю використовують і для діагностики процесу навчання, і для активізації роботи студентів щодо засвоєння навчального матеріалу з фізичного виховання.

Виховна функція передбачає відповідну організацію діяльності студентів, формування в них творчого ставлення до занять, розвиток пізнавальних здібностей тощо. За формою педагогічний контроль поділяють на попередній (вихідний), поточний, тематичний, етапний, підсумковий.

Попередній контроль розпочинається з вивчення вихідного рівня можливостей і готовності студентів до реалізації завдань робочої програми і є необхідною передумовою доцільної організації педагогічного процесу, серед чого

й розподіл контингенту студентів на підгрупи (згідно з їхніми індивідуальними можливостями). Такі відомості частково можна отримати, проаналізувавши результати, які показали студенти в попередньому річному циклі занять.

Наступним кроком попереднього контролю повинна бути комплексна діагностика всіх аспектів готовності кожного студента до опанування програмного матеріалу з фізичного виховання.

За допомогою різноманітних контрольних випробувань (тестів) викладач визначає рівень теоретико-методичної і фізичної підготовленості, оцінює функціональний стан організму студентів і вирішує про впровадження програм навчання різної складності.

Облік такої інформації дозволяє всім учасникам навчального процесу бачити динаміку просування до поставленої мети на конкретному етапі навчання, вносити корективи в програму навчання, обирати адекватні засоби для самостійних завдань тощо.

Поточний контроль безпосередньо пов'язаний з управлінням процесу засвоєння знань, умінь і навичок студентів і виконує в ньому функцію прямого і зворотного зв'язку між викладачем та студентами [198].

Використовуючи поточний контроль, викладач отримує інформацію про стан готовності студентів до реалізації завдань, виконання навантажень; про показники оперативної працездатності, втоми й відновлення під час занять; про техніку рухових дій, що виконують; про параметри навантажень і відпочинку; про якість заняття, позитивні боки і недоліки його змісту та методики.

Для поточного контролю слід використовувати ті методи й прийоми, які дають змогу одержати термінову інформацію і про техніку виконання вправ, рівень розвитку рухових здібностей, і про реакцію організму на навантаження. Поточний контроль як технологічний ланцюг використовують у процесі навчання за програмами розпоряджень алгоритмічного типу.

Основні способи поточного контролю: пряме, інструментально забезпечене спостереження, самоспостереження, опитування, самоаналіз тощо.

Тематичний контроль проводять для оцінки ходу вивчення певної теми, наприклад, опорний стрибок ноги нарізно через коня в довжину, підйом махом уперед з упору на руках тощо.

Етапний контроль дозволяє оцінити систему занять, що відбувалися в межах завершеного циклу (етапу), отримати інформацію, необхідну для правильної орієнтації наступних дій.

Підсумковий контроль проводять у вигляді змагань після завершення вивчення теми (модуля, семестру, навчального року).

Лікарський контроль – обов’язкова умова попередження травматизму в процесі фізичного виховання молоді. Лікарський контроль охоплює:

- систематичне проведення динамічних спостережень за здоров’ям і фізичним розвитком студентів;
- санітарно-гігієнічні й лікарсько-педагогічні спостереження за місцями, умовами і методикою проведення занять із фізичного виховання;
- визначення відповідності фізичних навантажень, стану здоров’я, віку, рівня фізичної і технічної підготовленості студентів;
- санітарно-освітню роботу з питань фізичного виховання;
- профілактику травматичних ушкоджень під час занять.

Медичний персонал повинен протягом вересня провести медичний огляд студентів. Щорічні лікарські огляди молоді дозволяють вивчити стан здоров’я, фізичний розвиток і функціональні можливості систем організму, а також визначити медичну групу [203].

Правильний розподіл студентів на групи для занять фізичними вправами – важливий розділ роботи лікаря, що вимагає особливої уваги, знань у галузі лікарського контролю за фізичним вихованням (див. додаток В).

Установлений багаторічною практикою лікарського контролю розподіл студентів на групи для занять фізичним вихованням дозволяє правильно дозувати фізичні навантаження в процесі фізичного виховання відповідно до стану здоров’я студентів. Розподіляючи студентів на групи для занять фізичними вправами, лікар повинен враховувати припустимий обсяг фізичного

навантаження, зміст і нормативні вимоги, установлені для кожної з груп (див. додаток В).

Заняття студентів фізичними вправами повинні проводитися під постійним контролем лікаря та викладача з фізичного виховання, що дозволить забезпечити всебічний фізичний розвиток молодого організму. У процесі занять, як правило, настає втома. Вона характеризує тимчасове зниження працездатності, що виражається в зменшенні обсягу та погіршенні якості виконання вправ, координації робочих функцій тощо, що при подальшій інтенсивності навантаження може стати причиною травми.

Про ступінь втоми студентів можна судити побічно за зовнішніми ознаками: кольором шкіри обличчя, мімікою, ступенем пітливості, характером дихання і рухів, увагою і самопочуттям студента. Так, у разі невеликого і цілком припустимого ступеня втоми спостерігають незначне почервоніння обличчя, невелику пітливість, дещо прискорене, але рівне дихання, рух бадьорий, завдання виконують чітко [196].

Про характер реакції організму на фізичні навантаження можна судити по суб'єктивних ознаках, наведених у додатку Д.

Фізичні навантаження, що перевищують функціональні можливості студента, – одна з основних причин травматизму на заняттях з фізичного виховання. Тому під час спостереження за студентами викладач не повинен орієнтуватися на сильних молодих людей у групі, а підходити індивідуально. Кожен студент має своєрідні риси характеру, свій темперамент, тип нервової системи [16].

Викладачу потрібно вивчати своїх студентів і по-різному підходити до методики навчання. У процесі фізичного виховання викладачу варто дотримуватися рекомендацій про те, що після перенесених студентами захворювань необхідно тимчасово обмежувати чи цілком відстороняти їх від занять фізичними вправами. Дозволяти заняття при цьому можна в підготовчій групі, але варто прагнути проводити їх тільки в сприятливих умовах в разі відсутності підвищеного навантаження. У практиці лікарського контролю під

час визначення термінів поновлення занять фізичними вправами після гострих й інфекційних захворювань, користуються орієнтовною схемою професора Д. М. Російського і доцента Л. Г. Серкіна (див. додаток Е).

Самоконтроль – це самостійне регулярне спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком і його змінами під впливом занять фізичним вихованням і спортом задля своєчасного виявлення відхилення в стані здоров'я і корекції педагогічних впливів. Самоконтроль має велике виховне значення. Здійснюючи таке спостереження, студент сам може аналізувати методику занять. Це дуже важливо для підвищення пізнавальної активності студентів у процесі фізичного виховання.

Самоконтроль – істотне доповнення до лікарського контролю, але ні в якому разі не може його замінити. Дані правильно проведеного самоконтролю можуть надавати допомогу викладачу в регулюванні фізичного навантаження, а лікарю – у своєчасному виявленні відхилень у стані здоров'я в разі нераціональної методики занять, порушеннях режиму дня і несприятливих впливах зовнішнього середовища [17].

Викладач і лікар повинні роз'яснити студентам значення регулярного самоконтролю, його роль у зміцненні здоров'я, правильній побудові навчально-виховного процесу, підвищенні спортивних результатів, навчити їх користуватися визначеними методами спостережень. Потрібно на конкретних прикладах продемонструвати, як змінюються ті чи ті показники самоспостережень при раціональних режимах занять і в разі їхніх порушення.

Обсяг самоконтролю визначає викладач. Він може містити всього 3–5 показників (наприклад, самопочуття, сон, апетит, вага тіла, пульс) чи бути дуже докладним, тобто враховувати 10–15 і більш показників.

Критерії самоконтролю прийнято поділяти на суб'єктивні й об'єктивні. До суб'єктивного відносять: самопочуття, настрій, наявність чи відсутність больових чи інших неприємних незвичайних відчуттів, сон, апетит, працездатність, відношення до занять тощо. До об'єктивних – показники, що мають цифрове

вираження, наприклад: частота пульсу, вага, сила м'язів, життєва ємність легень, спортивні результати й ін. [24].

Деякі із зазначених показників визначають зранку (відразу після сну), згодом перед заняттями. Деякі показники (наприклад, самопочуття, пульс) рекомендують ураховувати також у процесі занять. До і після нього доцільно проводити зважування, вимір сили м'язів, життєвої ємності легень і ін.

Студент повинен вести щоденник самоконтролю. Він може бути частиною щоденника занять чи вестися окремо від нього. Лікар або викладач, переглядаючи цей щоденник, можуть провести аналіз даних самоконтролю, простежити залежність зміни стану здоров'я і функціонального стану організму від характеру режиму й інтенсивності виконуваної роботи. Значення окремих суб'єктивних показників самоконтролю різне [32].

Самопочуття – суб'єктивна оцінка свого стану, чи, інакше кажучи, почуття, випробовуване людиною залежно від стану його фізичних і духовних сил. Самопочуття формується із суми ознак: наявності яких-небудь незвичайних відчуттів, больових відчуттів з тією чи тією локалізацією, відчуття бадьорості чи, навпаки, млявості, втоми й ін.

Біль у м'язах може виникати під час занять, після значної перерви чи в разі дуже швидкого збільшенні навантажень, під час перевантаження. Іноді під час бігу у студента з'являються болі у правому або лівому підребер'ї. Біль у правому підребер'ї може виникати внаслідок переповнення кров'ю печінки, у лівому – селезінки. Глибокий подих, поліпшуючи приплив крові до серця, зменшує ці болі. Проте, найчастіше біль у правому підребер'ї – це прояв запальних захворювань жовчного міхура. Під час виконання фізичних вправ іноді у студентів можуть виникати болі в ділянці серця. У випадку появи їх студент повинен негайно звернутися до лікаря. В разі втоми та перевтоми в людини можуть виникати головні болі, запаморочення. Причиною запаморочень крім судинних порушень можуть бути також захворювання середнього і внутрішнього вуха, порушення функції органів рівноваги. В разі частих чи тривалих запаморочень під час занять варто припинити заняття і звернутися до лікаря [147].

У випадках, коли у студентів виникає відчуття серцебиття, необхідно записувати, коли й у зв'язку з чим воно з'являється, яка його тривалість, чи є зв'язок із заняттями фізичними вправами й ступенем навантаження. Якщо у студента спостерігається затруднений подих з порушеннями ритму дихальних рухів чи без них після фізичних вправ, які раніше його не викликали – це вимагає лікарського обстеження.

Суб'єктивне відчуття стомлення (втома) – виявляється в небажанні чи неможливості виконувати звичайне навантаження, а також фізичні вправи, намічені за планом. У щоденник самоконтролю записують, чим викликана втома [139].

Настрій – це внутрішній стан, що може бути гарним, задовільним чи поганим, подавленим, пригнобленим. Поганий і гарний настрій може бути як у здорової, так і у хворої людини, залежно від переваги негативних чи позитивних емоцій.

Сон має найважливіше значення. Нормальний сон відновлює працездатність, робить людину бадьорою, повною сил і енергії. Порушення сну – безсоння чи підвищена сонливість, часто переривчастий сон, що супроводжується важкими сновидіннями, кошмарами, – можуть бути викликані перевтомою. Після такого сну виникає почуття розбитості.

Апетит відзначається як нормальний, знижений чи підвищений. При його порушенні необхідно установити, чи маються й інші ознаки порушення травлення (наприклад, печія, нудота, запор, діарея). Це допомагає правильно визначити причину зміни апетиту. Його погіршення чи відсутність може вказувати на стомлення чи хворобливий стан. Наприклад, після надмірних навантажень на заняттях у студентів іноді відзначають повну втрату апетиту і підвищену спрагу.

Працездатність залежить від загального стану організму, зокрема від стомлення від попередньої роботи (професійної або спортивної), настрою. Працездатність оцінюється як підвищена, звичайна і знижена.

Бажання займатися та брати участь у змаганнях залежить як від перерахованих вище причин, так і від зацікавленості студента в досягненні високих спортивних результатів, а також від кваліфікації і педагогічного досвіду викладача, від розмаїтості й емоційної насиченості навчально-виховних занять. Відсутність бажання займатися й змагатися може бути ознакою перетренованості [87].

Оцінка перерахованих суб'єктивних ознак повинна проводитися з достатньою обережністю, оскільки самопочуття не завжди правильно показує дійсний фізичний стан організму. Варто враховувати, що поява цих ознак може бути зумовлена не тільки недоліками на заняттях фізичними вправами. Причиною кожного з них може бути те чи те відхилення в стані здоров'я, безпосередньо не пов'язане з фізичними вправами. Наприклад, погане самопочуття, втома, головний біль, подавлений настрій можуть бути проявом захворювання нервової системи чи першим симптомом перевтоми і перетренованості; втрата апетиту – один із симптомів захворювань шлунково-кишкового тракту, а іноді – це наслідок надмірного фізичного навантаження [84].

Правильному тлумаченню відхилень у стані організму допомагає аналіз їх з урахуванням змісту навантаження і режиму занять фізичними вправами, а також динаміки спортивно-технічних результатів. Тому реєстрація цих відхилень у самоконтролі має велике значення для своєчасного усунення причин, що їх викликали. У низці випадків остаточна оцінка показників самоконтролю може бути надана тільки лікарем на підставі результатів лікарського обстеження.

З об'єктивних показників самоконтролю одним з найпростіших і інформативних методів є дослідження пульсу. Підрахунок його потрібно проводити ранком лежачи в ліжку, а потім в положенні стоячи (ортостатична проба).

У процесі наростання тренуваності відбувається закономірне зменшення пульсу, а також зменшення ступеня його реакції на ортостатичну пробу. Ця загальна тенденція може в окремі дні порушуватися, що пов'язано з інтенсивністю навантаження попереднього дня.

Вимір маси тіла виконують відповідно до визначених правил. Зважування достатньо проводити 1–2 рази на тиждень. Зважуватися найкраще вранці (після спорожнювання сечового міхура і кишечника). Якщо практично це неможливо, то можна робити це в будь-яку годину дня, але завжди в ті самі години, на тих самих вагах, без одягу чи завжди в однаковому одязі.

Важливу роль у зміні маси тіла грає харчування. Раціональне харчування в стані спортивної форми може бути причиною зростання маси тіла. І, навпаки, недостатнє харчування може зумовити падіння маси тіла.

Динамометрію і спірометрію проводять періодично в спокої або до і після занять. Значне зниження цих показників після заняття, неповне відновлення на інший день можуть свідчити про надмірність застосовуваних навантажень. Принцип оцінки цих показників такий самий, як і в лікарсько-педагогічних спостереженнях. Звертають увагу також на потовиділення (збільшується воно чи зменшується).

Спортивні результати, виражені в мірах часу, довжини, ваги, у балах, є об'єктивними ознаками, що характеризують стан студента. Порівняння спортивних результатів з іншими показниками самоконтролю робить оцінку стану студента більш точною.

Для кращого аналізу даних самоконтролю бажано також відзначати зміну погодних умов і гігієнічного стану спортивних залів. У випадку травм необхідно описати обставини і механізм їхнього виникнення. Викладач повинен не рідше одного разу на тиждень перевіряти щоденник самоконтролю студента. Лікар обов'язково ознайомлюється з даними щоденника самоконтролю під час повторних обстежень.

Розвиток фізичних і психофізичних якостей. Дослідження динаміки психофізичних функцій студентів в умовах загальної інтенсифікації навчальної діяльності, перевантажень інтелектуальної і емоціональної сфер, гіподинамії вказують на важливість наявності адекватних знань про індивідуальні особливості психофізичної реактивності, яка зумовлює успішну діяльність і стійкість до нервово-психічної напруги.

За допомогою цих знань з'являється можливість більш направленої зміни діяльності й покращення розумової продуктивності, розвиток фізичних якостей і здібностей керувати фізіологічними процесами та ін. Крім того, актуальність вивчення психофізичної реактивності студентів пов'язана із загальною інтенсифікацією навчального процесу, де інформаційне перевантаження, дефіцит часу, обмежена рухова активність, частий стан нервово-психічного напруження, обумовлений заліками, екзаменами та ін. Тому прогнозування та запобігання порушень психічної діяльності вимагає знань характеру і направленості зрушень психофізичних функцій студентів.

Сучасні наукові дані свідчать про те, що фізичні вправи при їх раціональному використанні в режимі дня ліквідують дефіцит м'язової роботи, створюють умови для зниження нервової напруги, стомленості, підвищують опірність організму до дії багатьох несприятливих чинників довкілля.

Дія фізичних вправ на організм людини багатогранна. Організм людини реагує на фізичне навантаження низкою фізіологічних, психологічних, біохімічних та морфологічних процесів. Вони пов'язані зі зміною і в руховій, і вегетативних сферах та віддзеркалюють, зокрема рівень фізичної працездатності.

Глибока перебудова проходить у функціях різних ділянок центральної нервової і ендокринної систем. Цим зумовлено удосконаленням роботи внутрішніх органів, характер регуляції обмінних процесів в організмі людини.

Підвищення стійкості організму до впливу зовнішніх несприятливих чинників пов'язане з явищем так званого перенесення, що характеризується зміною психіки, рухових і вегетативних функцій людини. Явище перенесення (мається на увазі використання будь-яких набутих якостей при інших видах реакції) проявляється у психічній функції людини. Такі якості, як воля, увага, пам'ять, які розвинуті під впливом фізичних тренувань, певною мірою виявляються в різних умовах.

Значно ширше явище перенесення відмічається у відношенні до вегетативних функцій, які вдосконалюються під час бігу, до певної міри

сприяють стійкості організму до стану стомлення під час виконання будь-якої фізичної роботи. У людини, яка виконує фізичні вправи, змінюється діяльність ендокринних залоз, характер нервової регуляції та хімізм тканин і тому підвищується стійкість організму до дій тепла, холоду, до змін атмосферного тиску, а також впливів радіаційного забруднення.

Водночас ефективність фізичного виховання залежить від психофізичних особливостей молоді. Зараз, більш ніж коли, люди починають усвідомлювати, що вони істоти психофізичні. Це розуміють не тільки вчені й лікарі, які досліджують залежність між свідомістю і мозком, поведінкою та організмом.

Усі дії людини вимагають складної регуляції чисельних психофізичних процесів. Психофізіологія вивчає роль усіх чисельних процесів організму в поведінці та усвідомленні психічних процесів. Назва цієї науки складається з кореня «психо...», який означає душевні переживання, та слова «фізіологія», яке передбачає акцент на тілесних змінах, з якими ці переживання пов'язані. Психофізіологія – це галузь науки, що досліджує співвідношення між психічними та фізіологічними процесами. Засновником психофізіології вважається німецький психолог В.Вундт. У центрі уваги психофізіології перебуває вивчення фізіологічних процесів у внутрішніх переживаннях людини. Як самостійна дисципліна – ця наука порівняно молода. У першій половині нашого століття значна частина дослідників уживали термін «психофізіологія» в досить невизначеному значенні, говорячи про фізіологічні дослідження надто різного роду.

Найближче до психофізіології – академічна наука, яку називають фізіологічною психологією. Психофізіологія вивчає фізіологічні процеси у людини при різних психологічних станах. Порівняння суб'єктивних станів та реакцій людини з активністю окремих нейронів у різних структурах мозку відкрило цілковито нові можливості для розвитку пояснювальної психофізіології. Під впливом відкриттів, зроблених із використанням мікроелектронної техніки, змінився сам зміст предмету психофізіології. Її можна зараз визначити як науку про нейронні механізми психічних процесів та

станів. При цьому реєстрації об'єктивних реакцій людини, як і колись, відводять головну роль. Проте, на перший план висувають завдання розшифровки нейронних механізмів, які лежать в основі процесів сприйняття, пам'яті та вивчення, емоційних станів і рівня уваги, – разом з цією системою фізіологічних реакцій, які обслуговують та реалізують ці процеси.

Суттєвим чинником, що визначає розвиток психофізіології, стало використання електронних обчислювальних машин у процесі психофізіологічного експерименту. Особливо інтенсивно використовують обчислювальну техніку при вивченні електричної активності мозку. Засновником у цій галузі є академік М. Н. Ліванов, який реалізував багатоканальну систему реєстрації та обробки електроенцефалографічних даних.

Особливе місце належить вивченню типологічних особливостей виявлення властивостей нервової системи, або, як частіше говорять в останні роки психологи, – нейродинамічних характеристик. Цей напрям ґрунтується на об'єктивному інструментальному вивченні закономірностей протікання центрально-нервових процесів.

Ефективність фізичної діяльності визначається багатьма «внутрішніми» (психофізичними) чинниками і мотивами до діяльності, здібностями, стійкості до несприятливих чинників зовнішнього і внутрішнього середовища та до станів, які розвиваються в людини під впливом цих чинників. У численних спостереженнях показана причетність типологічних особливостей до якісних та кількісних параметрів цих чинників.

Вплив типологічних особливостей на мотив виявляється в тому, що в людей з визначеною структурою цих особливостей спостерігають прихильність до визначеного виду діяльності, його перевагу над іншими видами. Ця прихильність визначається в ситуації вільного вибору виду діяльності, наприклад, при виборі видів спорту, яким людина хотіла б займатися. В абсолютній більшості випадків суб'єкти, які вибирають певний вид діяльності, відповідно до їх прихильності та психофізичної структури особливості, не

можуть назвати конкретні причини, чому їм подобається той чи той вид діяльності. З цього можна зробити висновок, що прихильність до певного виду діяльності (до діяльності певного характеру), яка формується під впливом типологічних особливостей, має напівсвідомий характер і відображає прагнення людини отримати задоволення в певному виді активності (в іншому випадку пов'язаної зі швидкопадінням, імпульсивністю, в іншому – з неквапливим і старанним відпрацюванням окремих операцій).

Вплив типологічних особливостей виявлення властивостей нервової системи на різні здібності людини показано в багатьох спостереженнях. Існує зв'язок типологічних особливостей з руховими здібностями (психомоторикою або психофізичними можливостями).

Будь-який вид людської діяльності охоплює в себе рухи та рухові дії, які визначають її особливості і успішність виконання. Тому, вже на ранніх етапах розвитку прикладних психологічних досліджень була усвідомлена необхідність виділення психомоторики, як однієї із сторін загальних здібностей людини.

Поняття психомоторика вперше було введено в психологію І. М. Сеченовим. Психомоторика (психомоторні процеси) – об'єктивізація форм психічного відображення психічної діяльності (процесів, станів, емоцій, почуттів, волі) в рухах тіла, міміці, координації. Психомоторика – результат не окремих аналізаторів, а цілісної діяльності мозку. Вчення І. М. Сеченова про м'яз як знаряддя основних розумових операцій стало вагомим внеском у психофізіологію. Психофізичні здібності слід розглядати як психічні утворення, оскільки в механізмах їх провідних компонентів самоконтролю та самоуправлінню руховими діями головна роль належить психічним процесам. Психомоторний розвиток – спеціалізований процес зміни і становлення функціональних систем організму протягом життя [84].

Усвідомлена рухова активність забезпечується випереджальним психічним розвитком і передусім психічними механізмами управління рухами. Психологічні механізми – феномен, який означає наявність оптимальних

взаємовідносин і взаємодії між структурними елементами психологічної системи, що забезпечує її становлення і функціонування.

О. О. Ухтомський, досліджуючи координацію функцій людини під час м'язової активності, спостерігав багатозначність терміну «психомоторика». За умови правильного управління м'язами з боку нервової системи людське тіло виявляється не єдиним одноманітним організмом і не монотонною машиною, а різноманітністю механізмів і машин, що калейдоскопічно змінюють одна одну відповідно до умов роботи в кожен конкретний момент.

Підтверджуючи висновок про безліч механізмів психічної регуляції рухів, В. В. Клименко об'єднує їх у три групи:

- 1) механізм миттєвої регуляції, що створюється та вводиться в роботу механічною дією на сенсомоторну синергію;
- 2) механізм відстроченої регуляції будується за смисловим способом, ініціаторами якого є думка і почуття;
- 3) комбінований механізм, який об'єднує в собі два перших. Між ними відбувається розподіл ролей: система відстроченої регуляції веде рух по смислового, символічного образу, а система миттєвої регуляції відгукується на події в механічній стороні руху.

Водночас, М. О. Бернштейн виділив два аспекти психічної регуляції рухів, що притаманні будь-якому психомоторному механізму. Перший стосується подолання та відсіювання надмірних та малоефективних способів регуляції рухів та перетворення виділеного оптимального варіанту вирішення рухового завдання в керуючу систему. Механізм відбору корисної інформації визначається мотивом та сформованим сенсорним еталоном. Другий аспект психічної регуляції стосується вибору способів вирішення рухового завдання, яке було визначено в якості оптимального варіанту.

Спираючись на досягнення в галузі фізіології, С. П. Ільїн робить припущення про спільність центральних механізмів переробки пропріорецептивних сигналів при наявній різниці в периферійних аферентних механізмах та можливий спільний механізм прояву пропріорецептивних

здібностей. Системно-функціональний механізм керування психофізичними діями складається з прийняття рішення, програмування психофізичної дії, зворотного зв'язку та порівняння. Відповідно точність психофізичних дій зумовлена трьома компонентами: точністю образу еталону, тактикою регулювання.

Психомоторні здібності – орієнтувальні дії, які досліджують умови завдання, зіставляють їх з відомими способами вирішення, чим забезпечують відбір знань, умінь для вирішення завдання. Психофізичні здібності виступають як результат успішного засвоєння основи рухової дії, тобто системи орієнтувальних дій, які можна застосовувати у вирішенні нових рухових завдань.

Рухова структура складається з кінематичних та динамічних показників. В інформаційній структурі розглядають ефекторні, сенсорні та психологічні показники, що несуть послідовну, впорядковану в часі інформацію про рухи, умови дій, команди про підготовку до діяльності та її виконання [84]. Особливо велике значення інформаційної системи відмічається на початкових етапах навчання.

Спроба класифікувати психофізичні процеси була зроблена К. М. Гуревичем та В. В. Клименком, які визначили зміст компонентів психомоторики людини:

- 1) сенсомоторика, що регулює сенсорні реакції та сенсомоторні координації;
- 2) моторні дії, пов'язані з усвідомленим вирішенням завдань рухами;
- 3) ідеомоторика, яка виконує програмувальний та регулювальний рухи функцій.

Ідеомоторика об'єднує в собі здібності проектувати, будувати подумки кожну майбутню дію та продовжувати її. Вона забезпечується трьома видами мислення: символічним, образним та дійовим. Сенсомоторику в психомоторних механізмах забезпечують органи відчуттів та, особливо, м'язова система.

Отже, психофізичні здібності – це функціональний стан організму, що забезпечує процеси суб'єктивізації та об'єктивізації, які проявляються через рухи людини. Механізми психофізичних можливостей, що забезпечують регуляцію рухів, передбачають наявність у кожному з них трьох складників: сенсомоторики, ідеомоторики й моторики. Системно-функціональний механізм керування психофізичними діями складається з прийняття рішення, програмування психомоторної дії, її реалізації, зворотного зв'язку та порівняння.

Підбір оптимальних методів навчання. Основні компоненти навчального процесує:

1. Мета навчання визначається умовами розвитку будівництва незалежної держави України та набутим досвідом у формуванні молодого особистості.

2. Завдання навчання впливають із мети навчання і дають змогу оволодівати знаннями, вміннями та навичками згідно з навчальними планами та програмами.

3. Зміст освіти (навчання) – це чітко окреслена система знань, умінь та навичок, якою повинен оволодіти студент протягом усіх років навчання у вищій школі.

4. Методи навчання – це основні шляхи, способи навчальної діяльності викладача та студентів, за яких одержуються певні знання, вміння та навички.

Перед педагогом під час вирішення виховних і освітніх завдань фізичного розвитку у процесі фізичного виховання особливо важливого значення набувають способи застосування обраних засобів, які допоможуть більш успішно та продуктивно їх досягти. Цей пошук пов'язаний із вибором ефективних методів навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей (здібностей) та виховання особистісних властивостей.

Існують різні визначення методів. Найчастіше поняття «метод» тлумачать як шлях досягнення поставленої педагогічної мети; як певний спосіб застосування будь-яких засобів з відомою, заздалегідь наміченою метою; як спосіб взаємної діяльності педагога та студента, за допомогою

якого досягають виконання поставлених завдань; як сукупність прийомів і правил діяльності педагога, що застосовують для вирішення певного кола завдань; як певним чином упорядковану діяльність, тобто систему цілеспрямованих дій, що ведуть до досягнення результату, відповідного наміченій меті; як форму засвоєння навчального матеріалу та ін. Незважаючи на деякі відмінності в розумінні категорії «метод», можна виділити низку загальних суттєвих ознак, властивих багатьом із цих визначень:

1. Будь-який метод передбачає усвідомлену мету, без чого неможлива цілеспрямована діяльність суб'єкта, тобто він завжди доцільний і характеризується плановістю та реалізацією певного способу діяльності. Спосіб – це технологічний бік методу. На практиці засекречується не спосіб дії, а технологія її засвоєння.

2. Досягнення наміченої мети здійснюється у процесі діяльності, яка складається з певної сукупності дій, порядок і послідовність яких визначаються суб'єктом діяльності.

3. Метод має свій предметний зміст. До його складу входить інструмент, засоби, необхідні людині для досягнення мети. Ці засоби можуть бути інтелектуальні, практичні та матеріалізовані (предметні) та ін.

4. Будь-який метод призначений для дії на будь-який об'єкт, і тому для успішного застосування методу людині треба мати інформацію про об'єкт, про його властивості, про хід його зміни під впливом дій над ними. Об'єкт і суб'єкт дій під час занять фізичними вправами – особистість студента, різні її сфери: емоції, воля, інтелект, статура, фізичні якості та ін.

5. У методах проявляються закономірності навчання, виховання та розвитку особистості. Оскільки вони діють об'єктивно, незалежно від волі людей, то метод, формуючись на основі цих пізнаних законів, виступає як конструктивний принцип побудови певних процедур, технологічних прийомів, способів дій.

6. Застосування методу повинно неминуче та закономірно вести до досягнення мети, тобто наміченого результату.

Звернуто увагу ще на одну особливість. Метод застосовують, як правило, для вирішення завдань певного типу, класу, наприклад, освітніх або виховних завдань.

Якщо узагальнити всі викладені вище міркування, то поняття «метод» у самому загальному вигляді можна визначити так: це спосіб виконання будь-якої роботи, спосіб застосування будь-якого засобу для досягнення поставленої мети.

У теорії фізичного виховання під методом розуміють спосіб виконання або застосування конкретної вправи (швидше, повільніше) або застосування інших засобів (слова), які забезпечують досягнення поставленої мети під час виконання вправ (розвитку якостей, навчання, контролі та ін.). У діяльності викладача фізичного виховання, педагога-організатора з фізкультурно-оздоровчої і рекреаційної роботи, окрім поняття «метод», використовують і термін «методичний прийом». Під методичним прийомом розуміють способи реалізації того або того методу в конкретній педагогічній ситуації. Прийом – це частина методу, що виражає поодинокі, одноактні дії педагога. В середині кожного прийому застосовують різноманітні методичні прийоми, тому не випадково іноді методи розглядають як певне поєднання, сукупність різних прийомів. З іншого боку – при одному і тому самому методі його реалізація може здійснюватися за рахунок різних прийомів.

У літературі також трапляються поняття «методичний підхід» і «методичний напрям», які, на жаль, часто різні автори потрактовують неоднозначно та суперечливо. Зафіксовано навіть такі випадки, коли в одному місці своєї праці автор до «методичного підходу» відносить те, що в іншому називає «методичним напрямом». Проте головне полягає в тому, що у цих працях не відображається, в яких відношеннях між собою перебувають дані поняття з поняттями «метод», «методичний прийом». На підставі вивчення літературних джерел ми зробили спробу розглянути зміст цих понять.

Методичний підхід становить собою сукупність способів впливання педагога на студентів, вибір яких зумовлений визначеною науковою концепцією, логікою організації та здійсненням процесу навчання, виховання та розвитку, наприклад, навчаючи рухів, можна застосовувати традиційні і нетрадиційні підходи (алгоритмічні, адаптивно-програмованого навчання за допомогою ЕОМ та ін.); при розучуванні рухових дій та розвитку фізичних спроможностей (якостей) можливі два протилежні підходи: аналітичний (виборчий) та цілісний (інтегральний).

Методичний напрям – це один зі шляхів у методиці навчання рухових дій або розвитку фізичних якостей, що орієнтує на використання однорідних, однотипових завдань, методів і методичних прийомів, які дозволяють вирішити поставлене завдання за рахунок дії якогось одного домінуючого чинника. Усі розглянуті вище поняття тісно взаємопов'язані між собою та доповнюють одне одного.

Відтак, методи навчання в педагогіці визначаються професійною майстерністю викладача і залежать від теми заняття, віку студентів, рівня їх інтелектуального розвитку. У великому розмаїтті методів навчання педагог вибирає свій власний підхід до їх використання у навчальному процесі, спираючись на науковий аналіз фактів і одержаних результатів у навчанні студентів.

5. Засоби навчання – це підручники, посібники, комп'ютери, навчальні й контролювальні машини, відповідні спортивні знаряддя, за допомогою яких студенти одержують знання та удосконалюють навички.

Засіб – це прийом, спеціальна дія, яка уможлиблює здійснення, досягнення чого-небудь, створеного людиною з певною метою. До засобів фізичного виховання відносять фізичні вправи, сили природи та гігієнічні фактори.

Фізичні вправи – це основний та специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється спрямована дія на того, хто займається.

Фізичні вправи – рухові дії, за допомогою яких вирішуються освітні, виховні завдання та завдання фізичного розвитку. Багаторазове виконання рухових дій формує фізичну діяльність.

Сили природи, чинники гігієни – допоміжні засоби. З їх допомогою повніше і краще використовують основний засіб, створюються умови для ефективної дії фізичних вправ на тих, хто займається, а також успішної організації та проведення занять. Основні й допоміжні засоби фізичного виховання повинні застосовуватися в єдності.

Виконуючи окремо взятую фізичну вправу, практично неможливо досягти педагогічної мети та розвивавального ефекту. Необхідне багаторазове повторення вправи (наявність рухової діяльності) для того, щоб удосконалити рух або розвинути фізичні якості. При цьому рухова діяльність супроводжується багатьма процесами і явищами, які відбуваються в організмі (біохімічні, фізіологічні, психічні, інтелектуальні та ін.).

Одночасно фізичні вправи розглядають як метод навчання та виховання. Найважливіша ознака фізичних вправ як методу – повторюваність їх застосування, що дозволяє педагогу справляти необхідний вплив на тих, хто займається. Отже, фізичні вправи можна визначити як рухову діяльність, яка відбувається за законами вдосконалення особистості.

Сили природи (сонячна радіація, повітря, вода) – важливий засіб зміцнення здоров'я та підвищення працездатності людини. Одне із головних завдань фізичного виховання – формування в людей основних знань про вплив на організм сил природи, а також практичних навичок їх використання у самостійних заняттях фізичними вправами та у повсякденному житті.

У процесі фізичного виховання сили природи застосовують у поєднанні з рухами (заняття фізичними вправами на свіжому повітрі, при опромінюванні сонячними променями, у воді і т. ін.), а також у вигляді спеціальних процедур (повітряні й сонячні ванни, купання та ін.). Вони можуть бути використані у двох напрямках: по-перше, для створення умов

успішної організації та проведення занять фізичними вправами; по-друге, для загартовування організму людини.

Сприятливі умови зовнішнього середовища підсилюють позитивну дію фізичних вправ, дозволяють застосовувати значне навантаження, організувати раціональний відпочинок, викликають у тих, хто займається, позитивні емоції, бадьорість та життєрадісність. Методика використання природних сил повинна спиратися на дослідження єдності організму і середовища, впливу середовища на організм людей.

Велике значення у процесі фізичного виховання має загартовування, тобто створення стійкості організму до дії несприятливих природних чинників: холоду, спеки, підвищеної сонячної радіації (особливо при її різких коливаннях). Загартовування дає змогу зберігати здоров'я і працездатність, тому його необхідно проводити якнайраніше. Для різнобічного загартовування потрібно застосовувати засоби, що по-різному діють на організм (вода і повітря різної температури, перебування під сонячними променями та ін). Виконання при цьому фізичних вправ підсилює дію загартовування природними силами. Цей ефект, отриманий у процесі занять фізичними вправами, має здатність до перенесення, тобто він проявляється і в інших видах діяльності людини, зокрема і трудовій і військовій, що підсилює прикладне значення самого фізичного виховання. Загартовування допомагає прояву вольових якостей людей, особливо при несприятливих зовнішніх умовах занять. За допомогою фізичних вправ і природних сил можна розвинути опірність організму, що має велике значення, до неспецифічних дій (захитування, вібрації, перевантаження, стану невагомості та ін).

Допоміжним засобом фізичного виховання є також мисливство, рибалка, що проводяться у сприятливих природних умовах, особливо це важливо для осіб зрілого та старшого віку.

До гігієнічних чинників відносять заходи з особистої та громадської гігієни праці, побуту, відпочинку, харчування, навколишнього середовища та ін. У процесі виконання фізичних вправ, що різнобічно впливають на

організм та особистість людей, дотримування гігієнічних норм і правил є обов'язковим, оскільки це підвищує ефект дії вправ.

Велике значення у створенні необхідних гігієнічних умов має стан матеріально-технічної бази, спортивного обладнання, інвентаря та одягу. Суттєву роль у процесі систематичних занять фізичними вправами відіграє також науково обґрунтований режим чергування навантаження і відпочинку та ведення здорового способу життя, до яких належать харчування, відсутність шкідливих звичок.

Отже, головний засіб фізичного виховання – фізичні вправи. Їх одночасно можна розглядати як метод навчання та виховання. Найважливіша ознака фізичних вправ як методу – повторюваність їх застосування, що дозволяє педагогу справляти необхідний вплив на студентів. Фізичні вправи можна визначити як рухову діяльність, яка відбувається за законами вдосконалення особистості.

Різноманітність форм організації навчання. Основна форма навчання у вищій школі – навчальні заняття. Додаткові форми навчання – самостійні, індивідуальні заняття, секційна робота, повторний курс із «Фізичного виховання», різноманітні конкурси, спортивні змагання, шоу тощо.

Цілісний процес фізичного виховання будь-якого контингенту населення практично здійснюють шляхом послідовного проведення окремих занять. Кожне окреме, відносно завершене заняття фізичними вправами – самостійна ланка цілісного процесу і тому тісно пов'язане з попереднім і наступним. В цілому заняття різноманітні, але всі вони будуються на основі деяких загальних закономірностей.

Питання організації занять у педагогічному процесі фізичного виховання займають важливе місце в теорії фізичного виховання та їх успішне вирішення багато в чому залежить від того, як буде організовано навчальний процес. Заняття фізичними вправами проводяться з різним контингентом, у різних умовах і з різною спрямованістю. Вони відрізняються великим різноманіттям. Знання основ організації занять необхідне

викладачам фізичного виховання, які проводять заняття у фізкультурно-оздоровчих групах та ін.

Кожне заняття має свій зміст і форму. Специфічним змістом занять у фізичному вихованні є активна, спрямована на фізичне вдосконалення, практична діяльність людей, що виявляється у виконанні фізичних вправ.

Формою занять є порівняно стійкі об'єднання елементів його змісту: тривалість виконання вправ, кількість повторень вправ, черговість їх виконання, регламентація відпочинку, взаємовідносини тих, хто займається, в процесі виконання вправ та ін.

Дуже важливо в педагогічному відношенні ясно уявити діалектичний фактор взаємозв'язку змісту і форми. Зміст визначається завданнями, що відображають предмет і спрямованість занять, а також характер діяльності викладача і тих, хто займається. Обов'язкова умова якісного проведення занять – відповідність форми змісту занять. Наприклад, якщо заняття спрямоване на розвиток витривалості, то необхідно обрати конкретні вправи (зміст конкретного завдання); визначити регламентацію (інтенсивність, тривалість, кількість повторень, чергування роботи і відпочинку); способи організації занять, тобто конкретизувати форму занять фізичними вправами. Тому витривалість не можна розвивати в такій формі як ранкова гігієнічна гімнастика або фізкультхвилинка. Необхідно, щоб заняття було досить тривалим, інтенсивність навантаження помірна, робота перервна або тривала, але з короткими інтервалами відпочинку; такою формою є навчальні заняття.

Для вирішення завдань, які стоять перед фізичним вихованням (оздоровчих, освітніх і виховних), застосовують різні форми організації занять фізичними вправами (прогулянки, ранкові гімнастики, уроки, спортивні тренування, змагання, фізкультхвилинки й ін.). По мірі накопичення досвіду роботи в галузі фізичного виховання створювалися і вдосконалювалися нові форми організації занять. Усі вони мають загальні закономірності, які слід враховувати. Ці загальні закономірності або правила дозволяють педагогу і

самому студенту в кожному конкретному випадку раціонально, з найбільшою ефективністю вирішувати поставлені рухові завдання.

Уміле поєднання різноманітних форм занять дозволяє педагогу більш повноцінно вирішувати завдання фізичного виховання й ефективно сприяти впровадженню фізичної культури і спорту і повсякденний побут. Сполучення та об'єднання різних форм занять фізичними вправами для фізичного вдосконалення людини, покращення і підтримування її здоров'я і працездатності становить систему занять фізичною культурою.

Під системою занять у фізичному вихованні розуміють усю їх численність, об'єднану таким взаємозв'язком між собою, який дозволяє досягти поставленої мети. Одиницею системи занять у фізичному вихованні є тижневий режим занять. Так, у вищій школі система фізичного виховання об'єднує одне обов'язкове заняття на тиждень, а також інші форми занять – секційні з видів спорту, заняття в групах здоров'я двічі-тричі на тиждень та ін.

Система занять фізичним вихованням може якісно функціонувати тільки тоді, коли вона органічно пов'язана з функціонуванням загальної системи фізичного виховання в державі, регіоні, навчальному закладі і заснована на біологічних і психологічних закономірностях розвитку особистості, гомеостазу, адаптації до умов фізичних навантажень та ін. Ефективність системи фізичного виховання залежить від послідовності умов і змісту попередньої роботи з наступною (система фізичного виховання у вищому навчальному закладі).

Різнманіття форм занять фізичними вправами потребує їх класифікації – розподілу на підставі будь-яких ознак на супідрядні групи:

- навчальні заняття;
- заняття позанавчальний час.

У загальній системі фізичного виховання форми організації занять нерівнозначні та неоднакові. До основних належать відносно великі форми занять, які дозволяють створювати необхідні умови для ефективного навчання

рухових дій, розвитку фізичних якостей та підтримання тренуваності.

Такими є передусім навчальні заняття. Разом із позанавчальними вони розширюють можливість раціональної організації системи занять для досягнення поставлених цілей або вирішення окремих завдань фізичного виховання.

Ознаки навчальних занять:

- провідна роль педагога-фахівця, який відповідає за його організацію та проведення;
- стабільний розклад занять (забезпечує їхню систематичність і правильне чергування роботи й відпочинку);
- постійний склад студентів, бажано однорідний за віком, рівнем фізичної підготовленості, станом здоров'я, спеціальності;
- відповідність навчального матеріалу програмі й особливостям контингенту студентів;
- широкі можливості застосування різних методів навчання та виховання й організації, контролю й управління з обов'язковим обліком рівня фізичного стану студентів.

Навчальні заняття з фізичного виховання можна класифікувати за цільовою спрямованістю і характером завдань, які вирішуються.

За спрямованістю їх поділяють на заняття загальної фізичної підготовки (ЗФП), тренувальні заняття з видів спорту, заняття професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), заняття з лікувальною метою, методичні заняття. Заняття загальної фізичної підготовки спрямовані на забезпечення всебічного фізичного розвитку. Вони проводяться з усіма віковими групами. Для цих занять характерні різноманітність навчального матеріалу й помірні фізичні навантаження.

Тренувальні заняття застосовують у роботі з тими, хто займається обраним видом спорту. В кожному окремому випадку вони потребують специфічної методики, підвищеної уваги до дозування навантаження.

Заняття професійно-прикладної спрямованості проводять зі студентами. Характерна особливість – навчання рухових дій, які мають схожість із професійною діяльністю і забезпечення необхідної фізичної і вольової підготовки.

Заняття з лікувальною метою проводять для відновлення здоров'я та функціональної повноцінності організму. Їх, у свою чергу, поділяють на заняття лікувальної фізичної культури (ЛФК), профілактичні, реабілітаційні, компенсаторні (або рекреаційні) і проводять за спеціально розробленими методиками.

Методичні заняття мають місце в системі підготовки і перепідготовки фізкультурних кадрів. Вони проводяться для навчання методиці, розробки і проведення занять з фізичного виховання, формування методичних умінь майбутніх педагогів, а також підвищення кваліфікації фахівців. Ці заняття спрямовані не на фізичне виховання тих, хто навчається, а на їх професійну освіту. Їх проводять у фізкультурних навчальних закладах на факультетах підвищення кваліфікації, курсах, семінарах учителів, викладачів, тренерів, інструкторів зі спорту. Методичні заняття проводяться як із тими, хто навчається методиці, так і у вигляді демонстрації занять зі студентами ВНЗ (показові або відкриті заняття, майстер-класи).

Заняття за характером завдань, які вирішуються, підрозділяються на:

- ввідні (ними, як правило, починається навчальний рік);
- вивчення нового та повторення пройденого матеріалу (найбільш розповсюджені в системі навчання);
- спрямовані на розвиток фізичних якостей;
- контрольні – проводяться для періодичного підведення підсумків.

Вони можуть носити характер індивідуальної перевірки, «прикидок», курсівок, змагань. Для фізичного виховання в цілому характерна перевага змішаних (комбінованих) занять, тобто сумісництво в одному занятті вивчення нового матеріалу, вдосконалення і перевірка засвоєного раніше, розвиток рухових якостей.

Вимоги до змісту і методики проведення занять.

1. Кожне заняття повино слугувати вирішенню конкретних завдань і становити завершене ціле, логічно пов'язане з попередніми і наступними заняттями. Зміст повинен бути доступним, у міру індивідуалізованим і здійсненим у межах відведеного часу.

2. Вплив кожного заняття на студентів повинен бути достатньо різнобічним, а специфічні дії складатися з елементів навчання, виховання і фізичного розвитку. Це не означає, що всі вони повинні бути подані у постійних співвідношеннях. Залежно від основних на певному етапі завдань, різновиду занять та інших умов будь-який із елементів займає головне місце.

Кожне заняття, незалежно від специфічних завдань фізичного виховання, що вирішуються, підпорядковується загальним цілям морального, розумового, естетичного й трудового виховання. Навчально-виховний процес на заняттях з фізичного виховання повинен позитивно впливати на розвиток інтелектуальних, вольових і моральних якостей, на формування пізнавальних інтересів. Для цього слід активізувати мислення студентів, домагатися розуміння суті дій, що виконуються, створювати умови для прояву творчої самостійності, власної відповідальності за дії, поведінку, привчати до самоконтролю, самооцінки, самодисципліни, до вміння володіти емоціями.

Діяльність студентів протягом заняття повинна бути достатньо різноманітною не тільки за змістом, а й за характером. Для цього фізичні, інтелектуальні і вольові зусилля варіюються за напруженням, забезпечуючи тим самим оптимальний рівень працездатності. Складні за координацією дії корисно чергувати з добре засвоєними, творчу діяльність з виконавчою, цікаві вправи з «нудними» та ін. Подібні контрастні переключення попереджують стомленість. Міра внесення в заняття елементів різноманітності залежить від особливостей і стану студентів, виду і тривалості занять, інших факторів.

3. Діяльність студентів протягом усього заняття повинна бути

безперервною задля доцільності використання часу, а також попередження можливих порушень дисципліни. Це не виключає введення в заняття необхідних пауз відпочинку. Студенти можуть поєднувати відпочинок з виконанням деяких завдань, наприклад з аналізом вправ, які виконуються іншими; спостереженням і оцінкою дії одногрупників.

4. У процесі занять слід використовувати різноманітні методи навчання, розвитку і виховання, що відповідають завданням, особливостям студентів, характеру фізичних вправ, умовам проведення занять, можливостям педагога. Перевагу надають методам, які підвищують активність студентів, які спонукають їх до самостійного пошуку раціональних варіантів рухових дій, що потребують внесення в навчальний процес елементів дослідження, прояву творчих зусиль.

Фізичне виховання значною мірою здійснюється у формі позанавчальних занять. Так, широко розповсюдженими є фізичні вправи в режимі навчального дня, ранкова гімнастика, гімнастика до занять, фізкультурні паузи і хвилинки, розваги, ігри, туристичні походи, організовані заняття студентів в позанавчальний час, самостійні заняття, змагання та ін. Ці заняття можуть бути епізодичними (наприклад, походи, спортивні розваги, змагання) і систематичними (ранкова і ввільна гімнастика, фізкультурні хвилинки і паузи, прогулянки та ін.).

Позанавчальні заняття відіграють допоміжну роль у вирішенні завдань фізичного виховання та доповнюють навчальні заняття. Проте нерідко вони набувають цілком самостійного значення, повністю забезпечуючи фізкультурні потреби певних верств населення (наприклад, ранкова гімнастика, терренкур, оздоровчий біг).

Позанавчальні заняття – варіативні, а тому і більш доступні для широких верств населення. Їх можуть застосовувати окремі особистості у вигляді індивідуальних самостійних занять фізичними вправами. Для позанавчальних занять характерна самодіяльність і самостійність тих, хто займається ними.

Найчастіше позанавчальні заняття характеризуються відносно обмеженим змістом і спрощеною структурою (оздоровчий біг, гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки та ін.), але потребують прояву особистої ініціативи і самостійності. Основна мета таких занять – активний відпочинок, відновлення та зміцнення здоров'я, збереження або підвищення працездатності, розвиток рухових якостей, удосконалення в рухах.

Заняття позанавчального типу найчастіше належать до сфери оздоровчої фізичної культури і класифікуються за певними ознаками. Заняття із загальнопідготовчим спрямуванням служать вирішенню різних завдань і підрозділяються на три характерні види (кожний зі своїми різновидами).

Фонові заняття – гігієнічна гімнастика, прогулянки, біг, заняття на доріжках здоров'я, купання, плавання. Всі ці різновиди слугують завданням активізації, покращанню і підтриманню на оптимальному рівні фізичного стану.

Другий вид позанавчальних занять із загальнопідготовчим спрямуванням – заняття навчально-виховного характеру – має два різновиди:

- самостійні заняття, пов'язані з виконанням завдань педагога із загальної фізичної підготовки;

- репетиції до виступів, фізкультурних свят, парадів.

Перші, як правило, носять індивідуальний характер, другі – частіше групові й навіть масові.

Третім видом позанавчальних занять із загальнопідготовчою спрямованістю є заняття змішаного характеру, тобто такі, в яких є і загально-гігієнічні, і навчально-виховні елементи. До них належать:

- туристичні погулянки вихідного дня;
- туристичні походи;
- рухливі ігри рекреаційного типу;
- спортивні розваги рекреаційного типу.

Цими заняттями досягають в основному оздоровчих завдань, але значне місце в них займають також загальноосвітні і виховні елементи. Частина з них проводиться самостійно, деякі потребують кваліфікованого керівництва. Індивідуальні заняття можуть проводитись під керівництвом педагога та самостійно.

Заняття фахівця з окремими особами проводяться у фітнес-центрах (персональний фітнес – тренінг), лікувально-профілактичних закладах (фізична реабілітація, лікувальна фізкультура) та ін. Це надає змогу своєчасно з'ясувати досягнення і труднощі, надавати тому, хто займається, своєчасну допомогу, здійснювати контроль за реакцією організму на фізичні навантаження та здійснювати коректування програми занять.

Індивідуальні самостійні заняття посилені для кожного при мінімальній витраті сили і часу на їх організацію. Для ефективного використання індивідуальних форм занять необхідно систематично підвищувати знання шляхом відвідування лекцій, консультативних пунктів, читання спеціальної методичної літератури. Великого значення для досягнення позитивних результатів від самостійних індивідуальних занять набуває самоконтроль за реакцією організму на пропоновані навантаження [79].

Проте поруч із позитивними якостями індивідуальні заняття мають і деякі недоліки. Це відсутність колективу учасників, який підтримує, заохочує, надає кожному відчуття належності до групи, можливості вчитися в інших. Групові заняття можуть здійснюватися за наявності керівника, фахівця або організації, що забезпечує управління заняттям (змаганням). Керівництво груповим заняттям може здійснюватися виборними або призначеними особами.

Існують й інші класифікації позанавчальних форм занять: малі і великі форми самостійних занять тренувального, фізкультурно-оздоровчого характеру і змагальні форми. До малих форм відносять ранкову гігієнічну і гімнастику до занять, фізкультпаузи і фізкультхвилинки, мікросеанси окремих

фізичних вправ тренувального характеру. З огляду на шораз більшу популярність малих форм занять фізичними вправами фахівцями розробляють і використовують тренувальні програми, розраховані на отримання кумулятивного ефекту, зокрема при використанні в домашніх умовах ходьби сходами, бігу на місці, стрибків зі скакалкою та ін.

Типові ознаки малих форм:

- вузька спрямованість діяльності;
- порівняно нетривалий час, який витрачається на заняття;
- практично невиразна структура;
- невисокий рівень фізичних навантажень.

До великих форм відносять:

– самодіяльні тренувальні заняття, подібні до навчальних (індивідуальні і групові). Для багатьох, вони стали основною формою особистої організації фізичного самовиховання. Вони найчастіше носять характер загальної фізичної підготовки або виборчо-кондиційного тренування. За змістом бувають однопредметними (наприклад, швидка ходьба або тривалий біг, або матеріал аеробно-ритмічної, атлетичної чи інших різновидів основної гімнастики) і комплексними, що поєднують гімнастичні вправи з циклічними;

– фізкультурно-рекреативні форми занять, які носять характер розширеного активного відпочинку.

Ці заняття допомагають підтримувати нормальний фізичний стан організму й одночасно задовольняти потреби у здоровому способі життя.

Умовно великими формами позанавчальних занять можна назвати ті, що мають багатохвилинну протяжність, відносно широкий зміст та відокремлену структуру. Вони диференціюються за двома напрямками:

- як форми самостійних (індивідуальних або групових) тренувальних занять, подібних до занять навчального типу;
- як форми розширеного активного відпочинку, до яких входять моменти тренування, змагання, культурного спілкування, розваги.

Змагальна форма організації занять у межах загального обов'язкового курсу фізичного виховання підпорядковується логіці педагогічного процесу покращання його якості, вирішення навчально-виховних завдань.

Деякі види і різновиди позанавчальних форм занять мають самостійне значення, інші сполучаються або ж певною мірою замінюють один одного. При цьому всі вони підпорядковані тій чи іншій спрямованості фізичного виховання і повинні узгоджуватися з навчальною формою, якщо така має місце в загальному комплексі занять. Тим самим позанавчальні форми стають важливими елементами системи фізичного виховання.

Отже, у заняттях навчального та позанавчального типу багато спільного: завдання, засоби, методи, що використовуються для досягнення мети фізичного виховання – підвищення рівня фізичного стану тих, хто займається і сприяють задоволенню потреби студентів у руховій активності.

Отже, ми виділили низку педагогічних умов профілактики травматизму студентів у процесі фізичного виховання, як-от: відповідність санітарно-гігієнічним вимогам, наявність необхідних знань і навичок, дотримання принципів фізичного виховання, належна організація та методика проведення занять, лікарсько-педагогічний контроль і самоконтроль, розвиток психофізичних якостей та методи навчання.

3.2 Вимоги безпеки та санітарії до місць проведення навчального процесу з фізичного виховання

У спортивному залі, на стадіоні, спортивному майданчику, в тренажерному залі, басейні необхідно застосовувати педагогічні заходи щодо профілактики травматизму серед студентів у процесі виконання фізичних вправ. Ці заходи складаються з таких розділів:

- загальна профілактика травматизму;
- профілактика травматизму перед початком занять;
- профілактика травматизму під час занять;

- профілактика травматизму під час надзвичайних ситуацій;
- профілактика травматизму в кінці заняття.

Педагогічні заходи профілактики травматизму для студентів на заняттях у спортивному залі

Заняття в спортзалі проводяться тільки зі справним спортивним інвентарем та обладнанням. Спортивний зал має бути обладнаний засобами пожежогасіння (вогнегасник) і мати аптечку, укомплектовану необхідними медикаментами та перев'язувальним матеріалом, для надання першої долікарської допомоги потерпілим.

Викладач з фізичного виховання до занять допускає студентів, які пройшли медичний огляд, інструктаж із техніки безпеки та мають спортивне взуття і форму, що не затруднює рухів та відповідає темі й умовам проведення заняття.

Викладач повинен:

- довести до відома студентів про дотримання правил особистої гігієни (мати коротко обстрижені нігті тощо);
- дати дозвіл студентам для того, щоб вони зайшли в спортзал, взяли необхідний спортивний інвентар;
- стежити, щоб студенти дбайливо ставились до спортивного інвентаря та обладнання, не використовувати його не за призначенням;
- повідомити профілактичні заходи запобігання травм.

За недотримання педагогічних заходів профілактики травматизму студент може бути не допущений або відсторонений від участі в навчально-виховному процесі.

Педагогічні заходи профілактики травматизму перед початком занять

Викладач повинен:

- стежити, щоб студенти переодягнулися в роздягальні, наділи на себе спортивну форму та взуття;
- стежити, щоб студенти зняли з себе зайві предмети (годинник, сережки тощо);

- повідомити студентам, щоб вони прибрали з кишень спортивної форми всі зайві речі;
- підготувати інвентар та обладнання, необхідні для проведення заняття;
- стежити, щоб студенти прибрали в безпечне місце інвентар, який не буде використовуватись на занятті;
- стежити, щоб студенти по його команді встали в шеренгу для початку заняття.

Педагогічні заходи профілактики травматизму під час занять

Заняття проводять, коли підлога спортивного залу суха та під керівництвом викладача з фізичного виховання.

Викладач повинен стежити, щоб студенти:

- уважно слухали пояснення вправ і правильно їх виконували;
- брали спортивний інвентар і виконували вправи з дозволу викладача, використовували обладнання за призначенням, не виснули на баскетбольних щитах і кільцях;
- виконували вправи на справних снарядах з дозволу викладача, а складні технічні елементи – зі страховкою;
- при виконанні вправ поточним методом дотримувались безпечного інтервалу та дистанції;
- при переміщеннях по залу уникали зіткнень;
- не покидали місце проведення заняття без дозволу викладача.

Педагогічні заходи профілактики травматизму під час надзвичайних ситуацій

Викладач повинен:

- коли студент отримав травму, або погіршилось його самопочуття, негайно припинити заняття і надати травмованому першу медичну допомогу, за необхідності направити його до лікарні або викликати «швидку допомогу»;
- при виникненні надзвичайної ситуації негайно припинити заняття, організовано вивести студентів у безпечне місце;
- повідомити в службу надзвичайних ситуацій про непередбачені обставини.

Педагогічні заходи профілактики травматизму після закінчення занять

Викладач повинен:

- сам або студенти прибрали спортивний інвентар у місце його зберігання;
- організовано вивести студентів з місця проведення заняття;
- забезпечити необхідні умови, щоб студенти переодягнулися в роздягальні, зняли спортивний костюм і спортивне взуття;
- повідомити студентів, щоб вони після занять вимили з милом руки.

Педагогічні заходи профілактики травматизму на заняттях із фізичного виховання на відкритих спортивних майданчиках

Стан спортивного майданчика повинен відповідати санітарно-гігієнічним вимогам. Нестандартне обладнання має бути надійне закріплено та знаходитись у справному стані.

Викладач із фізичного виховання до занять допускає студентів, які пройшли медичний огляд та інструктаж із техніки безпеки, а також мають спортивне взуття та форму, що не затруднює рухів та відповідає темі й умовам проведення заняття. Взуття має бути на підшві, що виключає ковзання, щільно облягало стопу та не затруднює кровообіг. При сильному вітрі, зниженій температурі та підвищеній вологості одяг повинен відповідати погодним умовам.

Викладач повинен стежити, щоб студенти:

- дбайливо ставились до спортивного інвентаря та обладнання, не використовували його не за призначенням;
- були уважними при переміщеннях на відкритих спортивних майданчиках;
- знали та виконували профілактичні заходи запобігання травм.

За недотримання педагогічних заходів профілактики травматизму студент може бути не допущений або відсторонений від участі в навчально-виховному процесі.

Педагогічні заходи профілактики травматизму перед початком занять

Викладач повинен:

- створити умови, щоб студенти переодягнулися в роздягальні, наділи на себе спортивну форму та взуття;
- стежити, щоб студенти зняли з себе та прибрали з кишень спортивної форми всі зайві предмети (годинник, сережки тощо);
- організовано вивести студентів на місце проведення занять;
- підготувати інвентар та обладнання, які необхідні для проведення заняття;
- прибрати в безпечне місце інвентар, який не буде використовуватись на занятті;
- прибрати зайві предмети з бігової доріжки, ями для стрибків тощо;
- стежити, щоб студенти по його команді стали в шеренгу для початку заняття.

Педагогічні заходи профілактики травматизму під час проведення занять

Заняття проводяться на рівному, неслизькому ґрунті під керівництвом викладача з фізичного виховання.

Викладач повинен стежити, щоб студенти:

- уважно слухали пояснення вправ і правильно їх виконували;
- брали спортивний інвентар і виконували вправи з його дозволу;
- виконували вправи тільки на справному обладненні;
- при виконанні вправ поточним методом дотримувались безпечного інтервалу та дистанції;
- були уважними при переміщеннях по спортивному майданчику: не заважали іншим, не ставили підніжок, уникали зіткнень;
- не покидали територію спортивного майданчика без його дозволу.

Педагогічні заходи профілактики травматизму під час надзвичайних ситуацій

Викладач повинен:

- коли студент отримав травму, або погіршилось його самопочуття негайно припинити заняття та надати травмованому першу медичну допомогу, при необхідності направити його до лікарні або викликати «швидку допомогу»;

- при виникненні надзвичайної ситуації негайно припинити заняття, організовано вивести студентів у безпечне місце;
- повідомити в службу надзвичайних ситуацій про непередбачені обставини.

Педагогічні заходи профілактики травматизму після закінчення занять

Викладач повинен:

- прибрати спортивний інвентар в місце його зберігання;
- організовано вивести студентів з місця проведення заняття;
- забезпечити необхідні умови, щоб студенти переодягнулися в роздягальні, зняли спортивний костюм і спортивне взуття;
- повідомити студентів, щоб вони після занять вимили з милом руки.

Педагогічні заходи профілактики травматизму для студентів на заняттях у тренажерному залі

Тренажерний зал має бути оснащений вогнегасником і медичною аптечкою, в якій укомплектовано необхідні медикаменти, перев'язувальний матеріал, для надання першої допомоги при травмах.

Викладач з фізичного виховання до занять допускає студентів, які пройшли медичний огляд і пройшли інструктаж із техніки безпеки, а також мають спортивне взуття та форму, яка не затруднює рухів та відповідає темі й умовам проведення заняття.

Викладач повинен:

- організовано завести групу студентів до тренажерного залу, дати дозвіл до виконання вправ зі спортивним інвентарем;
- стежити, щоб студенти дбайливо ставились до спортивного інвентаря та обладнання, не використовували його не за призначенням;
- повідомити профілактичні заходи запобігання травм та стежити за їх виконанням.

За недотримання педагогічних заходів профілактики травматизму студент може бути не допущений або відсторонений від участі в навчально-виховному

процесі, а також бути притягнутий до дисциплінарної відповідальності відповідно до правил внутрішнього розпорядку вищого навчального закладу.

Педагогічні заходи профілактики травматизму перед початком занять

Викладач повинен:

- створити умови, щоб студенти переодягнулися в роздягальні, наділи на себе спортивну форму та взуття;
- стежити, щоб студенти зняли з себе та прибрали з кишень спортивної форми всі зайві предмети (годинник, сережки тощо);
- перевірити справність, надійність установки та кріплення тренажерів;
- організовано завести студентів до тренажерного залу.

Педагогічні заходи профілактики травматизму під час занять

Заняття проводяться під керівництвом викладача з фізичного виховання.

Викладач повинен стежити, щоб студенти:

- уважно слухали пояснення вправ та обережно виконували його завдання;
- дотримувались режиму заняття та відпочинку;
- виконували вправи на справних тренажерах;
- дотримувались правил використання тренажерів, враховуючи їх конструктивні особливості;
- не покидали місце проведення заняття без його дозволу.

Педагогічні заходи профілактики травматизму під час надзвичайних ситуацій

Викладач повинен:

- коли студент отримав травму, або погіршилось його самопочуття негайно припинити заняття та надати травмованому першу медичну допомогу, при необхідності направити його до лікарні або викликати «швидку допомогу»;
- при виникненні надзвичайної ситуації негайно припинити заняття, організовано вивести студентів у безпечне місце;
- повідомити в службу надзвичайних ситуацій про непередбачені обставини.

Педагогічні заходи профілактики травматизму після закінчення занять

Викладач повинен:

- прибрати спортивний інвентар в місце його зберігання;
- організовано вивести студентів з місця проведення заняття;
- забезпечити необхідні умови, щоб студенти переодягнулися в роздягальні, зняли спортивний костюм і спортивне взуття;
- повідомити студентів, щоб вони після занять вимили з милом руки.

Таким чином, вимоги безпеки до місць проведення навчального процесу з фізичного виховання забезпечує можливість використання різного роду занять з фізичного виховання, унеможливаючи отримання травм фізичного та психічного характеру. За допомогою дотримання цих вимог безпеки можна повноцінно виконувати фізичні вправи та гармонійно розвивати свою особистість.

Для попередження травм, зумовлених недоліками в організації та методиці проведення занять, необхідно застосовувати такі педагогічні заходи:

- брати участь у складанні програми та виборі методики занять відповідно до фізичного розвитку студентів;
- контролювати дотримання послідовності в проходженні програмного матеріалу з фізичного виховання;
- встановити контроль за правильною організацією та методикою проведення занять;
- стежити за правильним дозуванням фізичного навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей студентів;
- стежити за забезпеченням повноцінної страховки.

Для профілактики травматизму, який зумовлений незадовільним матеріально-технічним забезпеченням, необхідно застосовувати такі педагогічні заходи:

- систематично контролювати будівництво, ремонт і стан спортивних споруд та інших місць занять;
- контролювати стан спортивного обладнання та спорядження;

– перевіряти перед заняттям стан спортивних снарядів, захисних пристроїв та ін.

Для профілактики травматизму, причинами якого є несприятливі гігієнічні та метеорологічні умови, необхідно застосовувати такі педагогічні заходи:

– старанно дотримуватись гігієнічних нормативів та вимог щодо температури повітря, освітлення, одягу та взуття;

– проводити більш тривалу розминку в холодну погоду;

– вживати заходів для попередження відморожень у морозну та вітряну погоду, проводити заняття в місцях, захищених від вітру.

Для попередження травматизму, причина якого недостатній лікарський контроль за фізичним розвитком та станом здоров'я, необхідно виявляти перед кожним заняттям осіб, які перенесли захворювання та отримали пошкодження, а також студентів, які скаржаться на погане самопочуття і за необхідності відповідно змінювати методику занять. При видачі лікарем дозволу на відновлення занять з фізичного виховання після перенесених захворювань чи травм, дати медичну довідку викладачу з фізичного виховання про тимчасове виключення тих або тих вправ, або про обмеження їх тривалості.

Для попередження травм, що виникають унаслідок недисциплінованості студентів, необхідно підтримувати суворий порядок на заняттях, припиняти найменші прояви грубості, не спортивної поведінки, вимагати чіткого судійства під час змагань. Крім указаних причин можуть бути також і внутрішні чинники, що викликають травми. Викладачу з фізичного виховання, а також лікарю, необхідно зважати на них у своїй практичній діяльності.

Досвід роботи показує, що при наданні належної уваги попередженню травм у процесі фізичного виховання, правильній організації та методиці проведення занять, відповідного контролю за матеріально-технічним забезпеченням, гігієнічними та метеорологічними умовами, добрій постановці лікарського контролю та дотриманням дисципліни на заняттях травми, як правило, відсутні.

3.3 Педагогічні заходи профілактики травматизму студентів під час занять фізичними вправами

Викладач фізичного виховання несе пряму відповідальність за охорону життя і здоров'я студентів та зобов'язаний дотримуватись таких загальних педагогічних заходів роботи:

- бути добре підготовленими у фізичному плані та бути прикладом для студентів;
- ставити високі вимоги до себе та до студентів у дотриманні дисципліни;
- знати основні правила загартування організму;
- знати вплив фізичних вправ на організм;
- відрізняти ознаки втоми;
- правильно визначати навантаження на заняттях з фізичного виховання;
- перед початком занять провести ретельний огляд місця проведення заняття;
- переконатися в справності спортінвентаря, надійності установки й кріплення обладнання;
- провести техніку безпеки серед студентів;
- навчити студентів безпечним прийомам виконання фізичних вправ і стежити за дотриманням правил профілактики травматизму;
- дотримуватися принципів доступності й послідовності навчання;
- за результатами медичних оглядів знати фізичну підготовленість і функціональні можливості кожного студента;
- у необхідних випадках забезпечувати страховку;
- з появою у студентів ознак втоми або в разі скарги на погіршення здоров'я і погане самопочуття негайно направити його до лікаря;
- забезпечувати дотримання на заняттях санітарно-гігієнічних вимог;
- після закінчення заняття ретельно оглянути місце проведення занять.

Перед проведенням першого заняття в новому навчальному році викладач з фізичного виховання зобов'язаний провести інструктаж з техніки безпеки зі студентами. Інструктаж зі студентами проводиться в такому порядку:

- вступний інструктаж проводять один раз на навчальний рік;
- інструктаж за темами робочої програми (за модулями) проводять на першому занятті.

Порядок дій у разі, якщо студент в процесі фізичного виховання отримав травму:

- а) надати першу медичну допомогу;
- б) доставити потерпілого до лікувального закладу;
- в) негайно повідомити про нещасний випадок завідувачеві кафедри фізичного виховання та батькам потерпілого;
- г) за необхідності взяти участь у розслідуванні нещасного випадку.

Викладач повинен:

- проходити курси (не рідше 1 разу за 5 років) підвищення кваліфікації;
- брати участь у випробуванні гімнастичних снарядів та обладнання;
- вносити пропозиції для покращення умов проведення навчально-виховного процесу.

Викладач повинен знати:

- підготовленість і функціональні можливості кожного студента;
- медичну групу, до якої студенти віднесені за результатами медичного огляду;
- студентів, звільнених лікарем від фізичних навантажень після хвороби;
- відмічати студентів, які відсутні на занятті.

Педагогічні заходи профілактики травматизму перед початком проведення занять

Викладач повинен:

- проводити інструктаж зі студентами;

- надати студентам приміщення для переодягання (окремо юнакам та дівчатам);
- переконатись у тому, що всі студенти переодягнулися;
- забезпечувати безпечне проведення навчально-виховного процесу;
- провести ретельний огляд місця проведення заняття;
- передбачити педагогічні заходи профілактики травматизму під час виконання фізичних вправ;
- перевірити справність спортивного інвентаря, надійність установки та кріплення обладнання;
- провітрити приміщення за допомогою природної або примусової вентиляції;
- у разі недостатнього природного освітлення ввімкнути освітлювальні прилади;
- перевірити стан запасного виходу під час проведення занять у спортзалі.

*Педагогічні заходи профілактики травматизму під час проведення
занять*

Викладач повинен:

- обов'язково виконувати ретельну розминку зі студентами та збільшувати час, який відведений на неї, при сильному вітрі, пониженій температурі та підвищеній вологості;
- дотримуватись принципів доступності й послідовності;
- зменшити навантаження або збільшити час відпочинку у разі появи у студентів ознак втоми;
- забезпечити страховкою під час виконання студентами складних технічних елементів;
- стежити за виконанням студентів педагогічних заходів профілактики травм, правил поведінки на занятті з фізичного виховання та приймати рішення про відсторонення студентів від участі в навчально-виховному процесі за грубе або систематичне порушення.

Педагогічні заходи профілактики травматизму під час надзвичайних ситуацій

Викладач повинен:

– у разі скарги на погіршення здоров'я або погане самопочуття негайно направити студента до медпункту;

– при порізах, ударах, вивихах, розтягуванні, переломах вжити заходи щодо надання першої долікарської допомоги та викликати «швидку допомогу»:

– порізи промити рану дезінфікуючим розчином, обробити її по краях йодом, накласти пов'язку. При сильній кровотечі накласти джгут вище місця кровотечі, поранення. Місце накладення джгута покрити шаром марлі. Відразу ж після накладення його слід замаркірувати (число, місяць, години, хвилини).

На рану покласти тугу пов'язку;

– на удари покласти холодний компрес, забинтувати місце удару;

– при вивихах створити повну нерухомість і негайно госпіталізувати студента (вправляти вивих неспеціалістові заборонено);

– на розтяг накласти холодний компрес на 10–15 хв. Якщо набряк не зменшився, тоді міняти холодні компреси кожні 15 хвилин, доки набряк не зменшиться. На кінцівку накласти тугу пов'язку;

– при переломі зупинити кровотечу, накласти шину, охоплюючи не менше 2 суглобів вище і нижче місця перелому. Під шину покласти що-небудь м'яке, після чого її необхідно тісно перебинтувати. Фіксувати кінцівки слід у тому положенні, в якому вони є;

– оперативно довести до відома завідувача кафедри про кожний нещасний випадок;

– у випадку надзвичайних ситуацій у спортивному залі відкрити запасні виходи й організовано вивести студентів згідно з планом евакуації в безпечне місце, повідомити про надзвичайну ситуацію у відповідну службу.

Педагогічні заходи профілактики травматизму після закінчення заняття

Викладач повинен:

– організувати студентів для прибирання спортивного інвентаря в місце його зберігання;

- організовано вивести студентів з місця проведення заняття;
- здійснити ретельний огляд місця проведення заняття, вимкнути освітлення, закрити на ключ усі підсобні приміщення та спортзал;
- довести інформацію до відповідального за спортзал і спортивний майданчик про всі недоліки в забезпеченні навчально-виховного процесу.

Вступний інструктаж з техніки безпеки для студентів з дисципліни «Фізичне виховання»

Студент повинен:

- пройти медичний огляд і навчатись у тій медичній групі, до якої він належить за станом здоров'я;
- мати чисту спортивну форму (труси, майку, футболку, спортивний костюм, тріко, чисте взуття: кеди, кросівки), відповідну погодним умовам і темі проведення заняття;
- виходити з роздягальні на першу вимогу викладача;
- після хвороби надати викладачу з фізичного виховання довідку від лікаря;
- бути присутнім на занятті у разі звільнення лікарем після хвороби;
- дбайливо ставитись до спортивного інвентаря та обладнання й використовувати його за призначенням;
- дотримуватись правил особистої гігієни (мати коротко обстрижені нігті тощо);
- знати та виконувати правила техніки безпеки.

Студентам забороняється:

- різко відкривати двері та виснути на них, вимикати світло, чіпати плафони в роздягальні, спортивному залі;
- вставляти в розетки зайві предмети;
- пити холодну воду до і після заняття;
- працювати на мокрому або слизькому майданчику та на нерівному ґрунті.

Вимоги безпеки перед початком занять

Студент повинен:

- переодягнутися в роздягальні, надіти на себе спортивну форму і взуття;
- зняти з себе всі зайві предмети (годинник, сережки тощо);
- прибрати з кишень спортивної форми всі зайві предмети;
- під керівництвом викладача приготувати інвентар та обладнання, які необхідні для проведення заняття;
- з дозволу викладача виходити на місце проведення занять;
- за командою викладача встати в шеренгу для початку заняття.

Вимоги безпеки під час занять

Студент повинен:

- уважно слухати й чітко виконувати завдання викладача;
- брати спортивний інвентар і виконувати вправи з дозволу викладача;
- під час пересувань дивитися вперед, дотримуватись безпечного інтервалу та дистанції, уникати зіткнень;
- виконувати вправи із справним інвентарем і займатися на справному обладнанні.

Студентам забороняється:

- покидати місце проведення занять без дозволу викладача;
- штовхатися, ставити підніжки у шерензі та в русі;
- залізати на баскетбольні щити, виснути на кільцях;
- жувати жувальну гумку;
- заважати викладачу та відволікати увагу студентів при поясненні завдань і виконанні вправ;
- виконувати вправи з вологими долонями;
- різко змінювати напрям свого руху.

Вимоги безпеки під час надзвичайних ситуацій

Студент повинен:

- у разі отримання травми або погіршенні самопочуття припинити заняття і повідомити про це викладача з фізичного виховання;

– у випадку виникнення надзвичайної ситуації негайно припинити виконання фізичних вправ, організовано, під керівництвом викладача залишити місце проведення занять;

– за розпорядженням викладача повідомити в службу надзвичайних ситуацій про непередбачені обставини.

Вимоги безпеки після закінчення занять

Студент повинен:

– під керівництвом викладача прибрати спортивний інвентар в місце його зберігання;

– організовано залишити місце проведення заняття;

– переодягнутися в роздягальні, зняти спортивний костюм і спортивне взуття;

– вимити з милом руки.

Педагогічні заходи профілактики травматизму студентів під час заняття з теми «Легка атлетика»

Заняття з легкої атлетики проводять на стадіоні, обладнаних для цього спортивних майданчиках і в спортивному залі.

Викладач із фізичного виховання до занять допускає студентів, які пройшли медичний огляд, інструктаж з техніки безпеки та мають спортивне взуття та форму, що не затруднює рухів і відповідає темі й умовам проведення заняття. Взуття має бути на підшві, що не допускає ковзання, щільно облягає стопу і не затруднює кровообіг. При сильному вітрі, низькій температурі та підвищеній вологості одяг повинен відповідати погодним умовам.

Викладач повинен:

– стежити, щоб студенти дбайливо ставились до спортивного інвентаря та обладнання, не використовували його не запризначенням;

– спортінвентар для стрибків і метань, зокрема інвентар, який не використовується в певний момент на занятті, не залишати без нагляду;

– стежити, щоб студенти були уважними при переміщеннях по стадіону;

– повідомити студентам профілактичні заходи запобігання травм.

За недотримання педагогічних заходів профілактики травматизму студент може бути не допущений або відсторонений від участі в навчально-виховному процесі.

Можливе отримання травм під час занять:

- падіння на слизькому ґрунті або твердому покритті;
- знаходження студента в зоні метання в момент кидка;
- виконання вправ без розминки.

*Педагогічні умови профілактики травматизму перед початком проведення
занять*

Викладач повинен:

- створити умови, щоб студенти переодягнулися в роздягальні, наділи на себе спортивну форму та взуття;
- стежити, щоб студенти зняли з себе та прибрали з кишень спортивної форми всі зайві предмети (годинник, сережки тощо);
- підготувати інвентар та обладнання, необхідне для проведення заняття;
- прибрати в безпечне місце інвентар, який не буде використовуватися на занятті;
- не переносити до місця занять лопати та граблі вістрям та зубами вгору;
- стежити, щоб не було зайвих предметів на біговій доріжці, в ямі для стрибків тощо;
- стежити, щоб студенти за його командою стали в шеренгу для початку заняття.

*Педагогічні заходи профілактики травматизму під час проведення занять
із бігу*

Бігові доріжки мають бути спеціально обладнані, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту. Викладач повинен:

- провести зі студентами раціональну розминку (ЗРВ та СРВ);
- стежити, щоб студенти бігли тільки проти годинникової стрілки;
- стежити, щоб при груповому старті на короткі дистанції студенти бігли по своїй доріжці;

- довести до відома студентів, що під час бігу слід дивитися на свою доріжку та бігти тільки по своїй доріжці;
- простежити, щоб студенти після виконання бігових вправ пробігли за інерцією 5–15 м, щоб той студент, який біжить ззаду, мав змогу закінчити вправу;
- не допускати, щоб студенти різко зупинялися після бігу;
- встановити фінішні стійки по обидва боки бігової доріжки;
- стежити, щоб фінішну стрічку тримали звільнені від практичних занять студенти з обох боків фінішу. При торканні до неї бігуна стрічку відразу відпускали. Прив'язувати стрічку заборонено;
- простежити, щоб студенти поверталися на старт по крайній доріжці, при старті на дистанції не ставили підніжки, не затримували інших студентів руками;
- не допускати до забігу одночасно великої кількості учасників, бо при недостатньо широкій біговій доріжці можливі падіння та зіткнення;
- повідомити студентів, що під час бігу на довгі дистанції в повільному темпі вони не розмовляли;
- повідомити студентів, що під час кросу, де нерівна місцевість (камінці, повалені дерева, кущі), вони долали відстань із підвищеною увагою;
- повідомити студентів, що під час бігу на довгі дистанції обганяти інших з правого боку;
- повідомити студентів, що під час бігу по пересіченій місцевості вони мають виконувати завдання по трасі або маршруту, який призначив викладач;
- стежити, щоб студенти виконували біг для розминання по крайній доріжці.

*Педагогічні заходи профілактики травматизму під час проведення занять
зі стрибків*

Стрибкова яма має бути заповнена піском на глибину 20–40 см. Пісок має бути чистим, розрівняним. Перед стрибками потрібно ретельно розрихлити пісок у стрибковій ямі, прибрати з неї граблі, лопати й інші зайві предмети.

Техніка стрибка повинна відповідати робочій програмі та забезпечувати приземлення студента на ноги.

Викладач повинен:

- провести зі студентами раціональну розминку (ЗРВ та СРВ);
- перевірити готовність ями для стрибків (пісок повинен бути рихлим і рівним, брусок для відштовхування не повинен бути вище рівня землі);
- переконатися, що граблі лежать зубцями донизу;
- після кожного стрибка студента вирівнювати граблями пісок;
- не проводити стрибкові вправи на нерівному або слизькому ґрунті;
- стежити за тим, щоб студенти виконували стрибки після його команди «Можна!» і коли в ямі нікого немає;
- стежити, щоб студенти виконували стрибки по черзі, не перебігали доріжку для розгону під час виконання спроби іншим студентом;
- стежити, щоб студенти після виконання стрибка швидко звільняли стрибкову яму та поверталися на своє місце для виконання наступної спроби з правого або лівого боку доріжки для розгону.

Педагогічні заходи профілактики травматизму під час проведення занять з метання

Необхідно стежити за тим, щоб студенти були уважними під час виконання метань. Метання спортивних снарядів має проводитись із дотриманням педагогічних заходів профілактики травматизму та нещасних випадків. Довжина секторів для приземлення спортивних снарядів має бути не менш як 60 м.

Викладач повинен:

- провести зі студентами раціональну розминку (ЗРВ та СРВ);
- стежити, щоб студенти метали снаряд тільки в тому напрямку, який він вказав;
- попередити студентів, що перед метанням вони повинні переконатися у відсутності людей у напрямку кидка;

- наголосити студентам, щоб вони здійснювали випуск снаряда таким способом, який виключає зрив;

- зацентрувати студентам, щоб вони у сиру погоду насухо витирали руки та снаряд;

- повідомити студентам, що, перебуваючи поблизу зони метання, вони стежили за тим, щоб виконавець кидка був у полі зору, не оберталися до нього спиною, не перетинали зону метань бігом або стрибками;

- переконатися, що після кидка студенти йшли за снарядом тільки з його дозволу, не виконували довільних метань;

- щоб студенти під час метання в ціль, передбачали безпечну зону в разі відскоку снаряда від землі.

Викладач з фізичного виховання має наголосити студентам, щоб вони не передавали снаряд один одному кидком, не метали снаряд у необладнаних для цього місцях, не виконували метання снаряду в той час, коли інші студенти їх збирають.

Педагогічні заходи профілактики травматизму під час надзвичайних ситуацій

Викладач повинен:

- коли студент отримав травму або погіршилось його самопочуття, негайно припинити заняття та надати травмованому першу медичну допомогу, за необхідності направити його до лікарні або викликати «швидку допомогу»;

- у випадку виникнення надзвичайної ситуації негайно припинити заняття, організовано вивести студентів у безпечне місце;

- повідомити в службу надзвичайних ситуацій про непередбачені обставини.

Педагогічні заходи профілактики травматизму після закінчення занять

Викладач повинен:

- прибрати спортивний інвентар у місце його зберігання;

- організовано вивести студентів з місця проведення заняття;

- забезпечити належні умови, щоб студенти переодягнулися в роздягальні, зняли спортивний костюм і спортивне взуття;

– повідомити студентів, щоб вони після занять вимили з милом руки.

Педагогічні заходи профілактики травматизму студентів під час заняття з теми «Спортивна гімнастика»

Викладач з фізичного виховання повинен перевірити справність і правильну установку снарядів, наявність та справність матів; наявність магнезії для рук і наждачного паперу для очистки робочої поверхні снарядів. Стежити, щоб студенти не виконували вправи за наявності свіжих мозолів на руках. Для запобігання пошкоджень долонь студентам слід використовувати спеціальні накладки, шкіру змащувати кремами. Для того, щоб захистити променезап'ястні суглоби, які виконують велике навантаження, студенти використовували шкіряні манжети. Стежити, щоб студенти, виконуючи вправи поточним методом, дотримувались безпечного інтервалу та дистанції; щоб студенти не виконували складні елементи без страховки, якщо немає впевненості в їх виконанні; за необхідності застосовували самостраховку (здатність студента самостійно виходити з небезпечного положення, змінюючи або припиняючи виконання вправи для запобігання можливості травми, володіння навиком правильного та безпечного падіння, вміння уникати небезпечних рухів і положень тіла). Стежити, щоб освітленість, вологість і температура повітря відповідали нормам.

Гімнастичні снаряди не повинні мати люфтів, коливань, прогинів. Деталі скріплення мають бути надійно закручені. Поверхня перекладини, брусів має бути гладенькою. Пластини для скріплення гаків, розтяжок мають бути щільно прикручені до підлоги і заглиблені врівень з нею. Гімнастичні мати мають щільно прилягати один до одного, вкладати їх навколо гімнастичного приладу так, щоб вони перекривали площу зіскоку та можливого зриву або падіння. Гімнастичний місток має бути оббитий гумою, щоб запобігти ковзанню під час відштовхування.

Студенти повинні знати та виконувати профілактичні заходи запобігання травмам на заняттях зі спортивної гімнастики. За недотримання педагогічних

заходів профілактики травматизму студент може бути не допущений або відсторонений від участі в навчально-виховному процесі.

Викладач з фізичного виховання до занять допускає студентів, які пройшли медичний огляд, інструктаж з техніки безпеки та мають спортивне взуття та форму, яка не затруднює рухів та відповідає темі й умовам проведення заняття.

Викладач повинен:

- довести до відома студентів про дотримання правил особистої гігієни (мати коротко обстрижені нігті тощо);
- дати дозвіл студентам для того, щоб вони зайшли в гімнастичний зал, взяли необхідний спортивний інвентар;
- стежити, щоб студенти дбайливо ставились до спортивного інвентаря та обладнання, не використовували його не за призначенням;
- стежити, щоб студенти знали та виконували профілактичні заходи запобігання травмам.

Гімнастичні снаряди мають бути надійно закріплені, а їх металеві опори вкриті матами. Пам'ятати, що під час виконання вправ на снарядах безпека багато в чому залежить від їх справності:

- мати мають бути без поривів і укладатися в місцях зіскоків і вірогідних падінь;
- канат не повинен мати поривів і вузлів;
- колода повинна мати рівну поверхню без задирок, тріщин, шорсткостей і встановлюватись на висоту, яка відповідає індивідуальним особливостям студентів;
- жердини мають бути сухими і гладкими, без тріщин;
- перекладина має бути гладкою, без іржі та не намазана магнезією;
- поверхня гімнастичного коня має бути рівною, сухою, без порізів.

Можливість отримання травм під час виконання вправ:

- на несправних приладах;
- без належної страховки;

- без застосування гімнастичних матів;
- на забруднених спортивних приладах, а також під час виконання вправ на снарядах із вологими долонями.

Педагогічні умови профілактики травматизму перед початком занять

Викладач повинен:

- перевірити справність і правильну установку снарядів, наявність та справність матів;
- перевірити наявність магnezії для рук та наждачного паперу для очистки робочої поверхні снарядів;
- створити умови, щоб студенти переодягнулися в роздягальні, наділи на себе спортивну форму та взуття;
- перевірити, щоб у студентів спортивне взуття було на неслизькій підшві;
- протерти жердину перекладини сухою ганчіркою та зачистити наждачним папером;
- перевірити надійність кріплення перекладини, коня і козла, стопорних гвинтів на брусах;
- у необхідних місцях покласти гімнастичні мати;
- перевірити, щоб студенти зняли з себе та прибрали з кишень спортивної форми зайві предмети (годинник, сережки тощо);
- підготувати інвентар та обладнання, які необхідні для проведення заняття;
- стежити, щоб студенти за його командою встали в шеренгу для початку заняття.

Стежити, щоб студенти були уважними й обережними під час пересування та установки гімнастичних снарядів, не переносили і не перевозили важкі гімнастичні снаряди без спеціальних візків і пристроїв.

Під час перенесення матів слід триматися за спеціальні ручки по дві людини з кожного боку. Під час вкладання стежити, щоб їх поверхня була

рівною і не збивалася в кучу, не було проміжків, а також накладення краю мату на іншій.

Уся площа навколо колоди застеляється матами в один шар, а в місці приземлення – в два. На опорному стрибку в місці приземлення вкладати мати в два шари, завдовжки не менше як п'ять метрів.

Змінюючи висоту брусів удвох, ослабивши гвинти, підняти одночасно обидва кінці, тримаючись за жердину, а не за металеву опору. Ширина між жердинами не повинна перевищувати ширину плечей.

Висоту перекладини встановлювати в положенні лежачи. Хороша міцність розтяжок і кріплень повинна забезпечувати стійкість снаряду. Стежити, щоб ніхто не стояв під перекладиною під час її установки. Встановлюючи стрибкові снаряди, висувати ніжки по чергово з кожного боку, заздалегідь нахиливши снаряд.

Педагогічні заходи профілактики травматизму під час занять

Викладач повинен:

- провести зі студентами аеробну розминку;
- у підготовчій частині заняття провести вправи на розтягування (на гнучкість) хребта навколо трьох осей рухів тіла (повздовжньої та двох поперекових – фронтальної та сагітальної), а також вправи на розтягування суглобів, особливо плечових, променевоzap'ястних, кульшових, гомілковостопних;
- під час навчання вправам суворо дотримуватися правила «від легкого до важкого, від простого до складного». Складні вправи студенти виконували по частинах за допомогою підготовчих вправ;
- стежити, щоб студенти не виконували вправ на снарядах без його дозволу;
- враховувати фізичну підготовленість студентів та дотримуватись послідовності у підвищенні фізичних навантажень;
- щоразу перед виконанням студентами вправ перевіряти кріплення стопорних гвинтів;

- звертати увагу на розвиток у студентів навичок впевненого, міцного, правильного захвату снаряду, техніку зіскоків;
- стежити, щоб студенти витирали насухо руки;
- допомагати студентам виконувати складні елементи та вправи зі страховкою;
- виконувати організовану своєчасну та правильну страховку. Завдання викладача при цьому полягає в тому, щоб не допустити падіння студента, особливо на голову, пряму руку. Проте не бажано перетворювати страховку в непотрібну опіку, що заважає виховувати у студентів сміливість і рішучість;
- ознайомити студентів із технікою самостраховки під час падінь;
- стежити, щоб студенти під час виконання стрибків і зіскоків приземлялись м'яко на носки пружньо присідаючи;
- стежити, щоб студенти під час виконання вправ поточним методом стежили за оптимальністю інтервалів між ними (з метою запобігання зіткненням);
- довести до відома студентів, у разі появи під час заняття болю в руках, покрасіння шкіри, водяних пухирів на долонях вони припинили заняття;
- організувати підхід до снаряда та відхід від нього так, щоб студенти, які на ньому займаються, не заважали один одному, не проходили поблизу місць приземлення студентів інших відділень;
- стежити, щоб студенти переходили від снаряда до снаряда організовано, за його загальною командою, способом, який він вказав.

Викладачу з фізичного виховання слід наголошувати студентам, щоб вони не розгойдували канат, на якому студент виконує вправу; не використовували його не за призначенням.

Перш ніж виконувати вправу на колоді, студенти повинні вивчити її до впевненого виконання на підлозі або гімнастичній лаві. Виконуючи вправу на перекладині, необхідно пам'ятати, що неточність у виконанні вправи або недостатньо хороший захват призводять до зриву та падіння.

Перед виконанням опорного стрибка встановити гімнастичний місток від снаряда на відстані залежно від можливостей, здібностей і фізичної підготовленості студентів. Не починати виконувати вправу, якщо є перешкоди при розгоні або в місці приземлення. Під час виконання опорного стрибка іншим студентам забороняється перебігати місце для розгону, здійснювати страховку стоячи за снарядом.

Виконувати вільні й акробатичні вправи на матах або килимі. Перед виконанням вправи переконатись, що на килимі або матах немає зайвих предметів або студентів, які можуть перешкодити виконати завдання. Під час виконання вправ студенти не повинні вибігати на килим. При акробатичних вправах на спеціальних снарядах необхідно для страховки застосування спеціальних поясів з тросом, пропущених через блок.

Педагогічні заходи профілактики травматизму у випадку надзвичайних ситуацій

Викладач повинен:

- коли студент отримав травму або погіршилось його самопочуття, негайно припинити заняття та надати травмованому першу медичну допомогу, за необхідності направити його до лікарні або викликати «швидку допомогу»;
- у разі виникнення надзвичайної ситуації негайно припинити заняття, організовано вивести студентів в безпечне місце;
- повідомити в службу надзвичайних ситуацій про непередбачені обставини.

Педагогічні заходи профілактики травматизму після закінчення занять

Викладач повинен:

- прибрати спортивний інвентар в місце його зберігання;
- протерти перекладину сухою ганчіркою і зачистити наждачним папером;
- організовано вивести студентів з місця проведення заняття;
- забезпечити належні умови, щоб студенти переодягнулися в роздягальні, зняли спортивний костюм і спортивне взуття;

– повідомити студентів, щоб вони після занять вимили з милом руки.

Педагогічні заходи профілактики травматизму студентів під час заняття з теми «Спортивні ігри»

Для занять ігровими видами спорту спортивний зал та обладнання повинні відповідати педагогічним заходам профілактики травматизму.

Викладач з фізичного виховання до занять допускає студентів, які пройшли медичний огляд та інструктаж з техніки безпеки, не мають гострих респіраторних захворювань, мають спортивне взуття та форму, що не затруднює рухів та відповідає темі й умовам проведення заняття.

Викладач повинен:

- стежити, щоб студенти грали тільки в гумовому взутті;
- довести до відома студентів про дотримання правил особистої гігієни (мати коротко обстрижені нігті тощо);
- організовано завести студентів до спортивного залу, дати дозвіл на отримання необхідного спортивного інвентаря;
- стежити, щоб студенти дбайливо ставились до спортивного інвентаря та обладнання, не використовували його не за призначенням;
- розповісти про правила гри та стежити, щоб студенти їх дотримувались;
- стежити, щоб студенти знали та виконували профілактичні заходи запобігання травмам.

За недотримання педагогічних заходів профілактики травматизму студент може бути не допущений або відсторонений від участі в навчально-виховному процесі.

Педагогічні заходи профілактики травматизму перед початком занять

Викладач повинен:

- створити умови, щоб студенти переодягнулися в роздягальні, наділи на себе спортивну форму та взуття;
- перевірити, щоб у студентів спортивне взуття було на неслизькій підсошві;

- наголосити студентам, щоб за потреби вони надягали захисне спорядження;
- перевірити, щоб студенти зняли з себе та прибрали з кишень спортивної форми всі зайві предмети (годинник, сережки тощо);
- підготувати інвентар та обладнання, які необхідні для проведення заняття;
- покласти м'ячі на стелажі або в будь-яке інше місце, щоб вони не розкочувалися по залу та їх легко можна було взяти для виконання вправ;
- прибрати в безпечне місце інвентар та обладнання, яке не буде використовуватись на занятті;
- до початку занять перевірити стан, готовність спортивного майданчика (футбольного поля);
- перевірити міцність воріт, відсутність сторонніх предметів на майданчику або футбольному полі;
- проводити заняття на сухій підлозі;
- ретельно перевірити відсутність зайвих предметів поблизу стола (для тенісу);
- стежити, щоб студенти за його командою встали в шеренгу для початку заняття.

Найпоширеніші причини травм під час спортивних ігор:

- недостатнє володіння технікою гри;
- грубість і недисциплінованість студентів;
- поганий санітарний стан спортмайданчика.

Педагогічні заходи профілактики травматизму під час занять

Під час проведення вправ у русі викладач повинен:

- провести зі студентами належну розминку;
- стежити, щоб студенти уникали зіткнень;
- стежити, щоб студенти, переміщаючись спиною, дивилися через плече;
- стежити, щоб студенти не застосовували різку зміну свого руху, якщо

цього не вимагають умови гри;

- стежити, щоб студенти дотримувались інтервалу та дистанції;
- стежити, щоб студенти були уважними під час переміщення по залу;
- стежити, щоб студенти після закінчення виконання вправ поточним методом повернулись на своє місце для повторного виконання завдання з правого або лівого боку залу.

Педагогічні заходи профілактики травматизму студентів під час заняття з баскетболу

Ведення м'яча. Викладач повинен:

- стежити, щоб студенти виконували ведення м'яча з піднятою головою;
- наголосити, щоб студенти у разі зміни свого напрямку переконалися, що на шляху немає інших студентів, з якими може статися зіткнення;
- стежити, щоб студенти після виконання вправи взяли м'яч у руки та міцно його тримати.

Передача. Викладач повинен:

- стежити, щоб студенти ловили м'яч відкритими долонями, що утворюють воронку;
- стежити, щоб студенти, перш ніж виконати передачу, переконалися, що партнер готовий до прийому м'яча;
- наголосити, щоб студенти стежили за польотом м'яча;
- наказати студентам, щоб вони передбачали силу передачі залежно від відстані до партнера;
- нагадати студентам, що не можна бити м'яч ногою, кидати його один в одного.

Кидок. Викладач повинен:

- стежити, щоб студенти виконували кидок по кільцю вказаним способом;
- наголосити студентам, що під час підбору м'яча під щитом вони контролювали відскік м'яча.

Заборонити студентам:

- штовхати студента, який кидає м'яч у стрибку;
- при кидку в русі хапатися за сітки, виснути на кільцях;
- бити рукою по щиту;
- кидати м'ячі в загороджувальні пристрої.

Під час гри студент повинен:

- стежити за переміщенням гравців і м'яча на майданчику;
- уникати зіткнень;
- за свистком припиняти ігрові дії.

Не можна:

- кричати під час гри;
- сидіти під баскетбольним щитом;
- виставляти вперед великі пальці рук під час ловіння м'яча;
- хапати гравців суперника, затримувати їх пересування;
- широко розставляти ноги й виставляти лікті;
- під час кидка дратувати суперника, розмахувати руками перед його очима;
- студенту, який знаходиться на лаві запасних, вибігати на майданчик.

*Педагогічні заходи профілактики травматизму студентів під час заняття
з волейболу*

Передача. Викладач повинен:

- стежити, щоб студенти після підкидання м'яча над собою відбивали м'яч в сторону партнера кінчиками пальців, що утворюють «трикутник»;
- щоб студенти при прийомі стежили за польотом м'яча, приймали його над головою зустрічним рухом рук на кінчики пальців, а м'яч, що летить, – двома руками знизу на передпліччя;
- стежити, щоб студенти не відбивали м'яч долонями;
- стежити, щоб студенти під час передач через сітку не торкалися її руками, не штовхали один одного на сітку.

Подача, нападаючий удар. Викладач повинен:

- наголосити студенту, який виконує подачу, щоб він переконався, що суперник готовий до прийому м'яча;
- стежити, щоб студенти передбачали силу удару залежно від відстані до суперника;
- стежити, щоб студенти виконували удар по м'ячу напруженою долонею;
- стежити, щоб студенти не приймали м'яч, що сильно летить, двома руками зверху.

Під час гри студент повинен:

- знати правила гри та їх дотримуватись;
- стежити за переміщенням гравців на своїй половині майданчика;
- виконувати заміни гравців на майданчику, коли гра зупинена та викладач дав дозвіл;
- виконувати подачу та припиняти ігрові дії за сигналом викладача;
- передавати м'яч іншій команді під сіткою. Під час подачі не можна наступати на лінію, а під час прийому м'яча затримувати його в руках, виконувати передачу захватом.

Під час гри не можна:

- дратувати суперника;
- заходити на його половину;
- торкатися сітки руками та виснути на ній.

Після закінчення партії переходити на інший бік майданчика за годинниковою стрілкою, по можливості обходячи волейбольні стійки, а проходячи під сіткою, не відволікатись, дивитися вперед, нахиливши тулуб і голову.

Педагогічні заходи профілактики травматизму студентів під час заняття з футболу

Заняття з футболу проводяться на стадіонах, футбольних полях, майданчиках, закритих залах по міні-футболу, футзалу.

Удари по м'ячу. Викладач повинен:

- стежити, щоб студенти виконували удари по м'ячу ногою або головою різними способами;

- стежити, щоб студенти напружували ногу під час удару по м'ячу.

Зупинка м'яча. Викладач повинен:

- стежити, щоб студенти виконували зупинку м'яча різними способами.

Ведення м'яча. Викладач повинен:

- стежити, щоб студенти виконували ведення м'яча різними частинами підйому, стегном, головою;

- стежити, щоб студенти виконували ведення м'яча по прямій, дузі, зі зміною напрямку та швидкості руху;

- стежити, щоб студенти концентрували увагу на м'ячі;

- стежити, щоб студенти виконували ведення м'яча тільки однією ногою.

Відбір м'яча. Викладач повинен:

- навчити студентів виконувати повний або неповний відбір.

Під час гри студент повинен:

- знати правила гри та їх дотримуватись;

- стежити за переміщенням гравців на всьому ігровому полі;

- виконувати заміни гравців на майданчику, коли гра зупинена та викладач дав дозвіл;

- виконувати подачу м'яча та припиняти ігрові дії за сигналом викладача;

- під час виконання стрибків, випадкових зіткнень і падінь, студент повинен уміти застосовувати самостраховку (приземлення в групуванні, перекиди в групуванні, переكاتи).

Під час гри не можна:

- застосовувати грубих і небезпечних прийомів.

Проводити заняття з футболу дозволяється тільки на полях з рівним покриттям (без ям, канав, каменів, калюж), захищених від магістралей, загазованості тощо.

*Педагогічні заходи профілактики травматизму студентів під час заняття
з тенісу*

При виконанні вправ в русі викладач повинен:

- провести зі студентами належну розминку;
- стежити, щоб під час занять поблизу ігрових столів не було сторонніх осіб;
- навчити студентів під час виконання стрибків, у разі зіткнень і падінь виконувати прийоми самостраховки;
- стежити, щоб студенти дотримувались ігрової дисципліни;
- стежити, щоб студенти не вели гру вологими руками.

Педагогічні заходи профілактики травматизму під час надзвичайних ситуацій

Викладач повинен:

- у разі появи у студента больових відчуттів, у разі отримання травми або погіршення самопочуття припинити заняття та надати травмованому першу медичну допомогу, за необхідності направити його до лікарні або викликати «швидку допомогу»;
- у випадку виникнення надзвичайної ситуації негайно припинити заняття, організовано вивести студентів в безпечне місце;
- повідомити в службу надзвичайних ситуацій про непередбачені обставини.

Педагогічні заходи профілактики травматизму після закінчення занять

Викладач повинен:

- прибрати спортивний інвентар в місце його зберігання;
- організовано вивести студентів з місця проведення заняття;
- забезпечити необхідні умови, щоб студенти переодягнулися в роздягальні, зняли спортивний костюм і спортивне взуття;
- повідомити студентів, щоб вони після занять вимили з милом руки;
- наголосити студентам, щоб про всі недоліки, які були помічені під час заняття, йому доповідали.

Педагогічні заходи профілактики травматизму при проведенні

спортивних ігор досягаються підвищенням технічної підготовки та майстерності, вихованням спортивного благородства і коректності ставлення до суперника, а також утриманням у хорошому стані спортмайданчиків для ігор.

Педагогічні заходи профілактики травматизму студентів під час заняття з теми «Атлетична гімнастика»

Викладач із фізичного виховання до занять допускає студентів, які пройшли медичний огляд, інструктаж з техніки безпеки та мають спортивне взуття та форму, що не затруднює рухів і відповідає темі й умовам проведення заняття.

Викладач повинен:

- довести до відома студентів про дотримання правил особистої гігієни (мати коротко обстрижені нігті тощо);
- організовано завести студентів до тренажерного залу, дати дозвіл на отримання необхідного спортивного інвентаря;
- стежити, щоб студенти дбайливо ставились до спортивного інвентаря та обладнання, не використовували його не за призначенням;
- стежити, щоб тренажери були справними;
- стежити, щоб студенти знали та виконували профілактичні заходи запобігання травмам.

За недотримання педагогічних заходів профілактики травматизму студент може бути не допущений або відсторонений від участі в навчально-виховному процесі.

Педагогічні заходи профілактики травматизму перед початком занять

Викладач повинен:

- створити умови, щоб студенти переодягнулися в роздягальні, наділи на себе спортивну форму та взуття;
- перевірити, щоб студенти зняли з себе та прибрали з кишень спортивної форми зайві предмети (годинник, сережки тощо);
- підготувати інвентар та обладнання, які необхідні для проведення заняття;

– прибрати в безпечне місце інвентар та обладнання, яке не буде використовуватись на занятті;

– стежити, щоб студенти за його командою встали в шеренгу для початку заняття.

Найпоширеніші причини травм з атлетичної гімнастики:

– невиконання розминки перед початком занять;

– коли студент займається один в тренажерному залі (без нагляду);

– коли студент-початківець піднімає граничну вагу;

– заняття на несправному тренажері.

Педагогічні заходи профілактики травматизму під час занять

Викладач повинен:

– на початку заняття провести зі студентами ретельну розминку;

– стежити, щоб студенти знаходились у теплі протягом усього заняття;

– стежити, щоб студенти величини обтяжень та загальний об'єм силових навантажень збільшували поступово, особливо на початковому етапі занять силовими вправами;

– стежити, щоб студенти обачливо визначали величину обтяжень у кожній новій вправі. Спочатку бажано добре засвоїти її техніку з легким та помірним обтяженням;

– стежити, щоб студенти гармонійно розвивали всі м'язи, особливо на початковому етапі силової підготовки. Для цього використовували різноманітні силові вправи та виконували їх з різних вихідних положень;

– стежити, щоб студенти не затримували дихання під час виконання силових вправ з неграничними обтяженнями;

– стежити, щоб студенти уникали надмірних навантажень на хребет.

В інтервалах відпочинку розвантажували хребет шляхом виконання висів;

– систематично проводити вправи зі студентами, які б зміцнювали м'язи живота, тулуба та спини;

- систематично проводити вправи зі студентами, які б зміцнювали м'язи стоп. Це сприятиме зростанню пружності ступні й уникненню значної кількості травм та плоскостопості;
- стежити, щоб студенти у вправах з предметами застосовували різноманітні захвати, – це допоможе уникнути травм рук;
- розвивати силу м'язів ніг у студентів з положення сидячи та лежачи на спеціальних тренажерах;
- стежити, щоб студенти виконували вправи з граничними та біля граничними обтяженнями тільки на жорсткій опорі та у взутті, яке міцно фіксує гомілковостопні суглоби;
- стежити, щоб студенти не робили глибокий вдих перед натужуванням. Оптимальним є напіввдих або на 60–70 % від глибокого вдиху;
- стежити, щоб студенти уникали тривалих натужувань;
- стежити, щоб студенти при максимальному напруженні з натужуванням закривали очі, щоб уникнути пошкодження судин очей;
- стежити, щоб студенти виконували вправи на розтягування при активному відпочинку з амплітудою рухів, яка на 10–15 % менша за максимальну у відповідному суглобі;
- наголосити студентам, що у разі відчуття болю або поколювання у м'язах, зв'язках, сухожиллях чи суглобах негайно припинили виконання вправ;
- наказати студентам, щоб вони були уважними під час переміщень по тренажерному залі;
- стежити, щоб студенти, виконуючи загальнорозвиваючі вправи з обтяженням (гантелями, дисками, гирями), дотримувались безпечного інтервалу та дистанції;
- не залишати інвентар без нагляду, прибирати його в безпечне місце [188].

Перед виконанням вправ на тренажерах і зі штангою необхідно:

- перевірити кріплення зажимів у штанги, положення стопорних болтів у блоках тренажера;
- самостійно вставити стопорний болт в отвір блока тренажера;
- встановити навантаження залежно від можливостей студентів та поставлених завдань;
- наголосити студентам, що перед виконанням вправ долоні були сухими;
- переконатися, що поряд з робочою частиною тренажера не знаходяться інші студенти.

При виконанні вправ на тренажерах необхідно:

- не допускати сильних ударів блоками тренажера;
- стежити, щоб трос не сховався із направляючих роликів;
- не стояти поруч з тренажером, не заважати і не відволікати того студента, який на ньому займається;
- переходити від тренажера до тренажера способом, який вказав викладач.

Педагогічні заходи профілактики травматизму у випадку надзвичайних ситуацій

Викладач повинен:

- у разі появи у студента больових відчуттів у суглобах рук, почервоніння або потертості шкіри на долонях, при отриманні травми або погіршенні самопочуття припинити заняття та надати травмованому першу медичну допомогу, за необхідності направити його до лікарні або викликати «швидку допомогу»;
- у разі виникнення надзвичайної ситуації негайно припинити заняття, організовано вивести студентів в безпечне місце;
- повідомити в службу надзвичайних ситуацій про непередбачені обставини.

Педагогічні заходи профілактики травматизму після закінчення занять

Викладач повинен:

- прибрати спортивний інвентар у місце його зберігання;
- організовано вивести студентів з місця проведення заняття;
- забезпечити необхідні умови, щоб студенти переодягнулися в роздягальні, зняли спортивний костюм і спортивне взуття;
- повідомити студентів, щоб вони після занять вимили з милом руки.

Педагогічні заходи профілактики травматизму студентів під час заняття з теми «Аеробіка»

Викладач з фізичного виховання до занять допускає студентів, які пройшли медичний огляд, інструктаж з техніки безпеки та мають спортивне взуття та форму, що не затруднює рухів і відповідає темі й умовам проведення заняття.

Викладач повинен:

- довести до відома студентів про дотримання правил особистої гігієни (мати коротко обстрижені нігті тощо);
- організовано завести студентів до спортивного залу, дати дозвіл на отримання необхідного спортивного інвентаря;
- стежити, щоб студенти дбайливо ставились до спортивного інвентаря та обладнання, не використовували його не за призначенням;
- стежити, щоб студенти знали та виконували профілактичні заходи запобігання травмам.

Заняття повинні проводитися на дерев'яній підлозі з використанням коврика або на килимовому покритті з рівною поверхнею, добре закріпленому до підлоги і який не має заворотів і горбів.

Пам'ятайте, що під час виконання вправ з гімнастичним інвентарем безпека багато в чому залежить від його справності:

- гантелі збірно-розбірні повинні мати щільно прилягаючі зажими, а вага відповідати силовим можливостям студентів;
- степ має бути стійким з надійними боковим кріпленнями, чистою рівною поверхнею та закругленими краями;

- м'яч має бути пружним з щільно закритим отвором для накачування (допустима легка приспущеність);
- скакалка повинна відповідати ростовим даним студентів і не мати вузлів і поривів;
- гумовий бинт має бути достатньої довжини, не менше 1 м і без поривів.

Виконуючи вправи, дотримувались безпечного інтервалу та дистанції. Не виконувати складні елементи без страховки, якщо немає упевненості в їх виконанні. За недотримання педагогічних заходів профілактики травматизму студент може бути не допущений або відсторонений від участі в навчально-виховному процесі.

Педагогічні заходи профілактики травматизму перед початком занять

Викладач повинен:

- створити умови, щоб студенти переодягнулися в роздягальні, наділи на себе спортивну форму та взуття;
- перевірити, щоб студенти зняли з себе зайві предмети (годинник, сережки тощо);
- підготувати інвентар та обладнання, які необхідні для проведення заняття;
- стежити, щоб студенти по його команді встали в шеренгу для початку заняття.

Поширені причини травм з аеробіки:

- невиконання розминки перед початком занять;
- стан втоми, перевтоми, перетренування;
- наявність в організмі студентів хронічних осередків інфекції;
- індивідуальні особливості організму студентів;
- перерва у заняттях фізичним вихованням;
- шкідливі звички, нерегулярне харчування, стресові навантаження.

Педагогічні заходи профілактики травматизму під час занять

Викладач повинен:

- на початку заняття провести зі студентами ретельну розминку;

- стежити, щоб студенти уважно слухали пояснення вправ і правильно їх виконували;
- стежити, щоб студенти були уважними при переміщеннях по спортивному залу;
- стежити, щоб студенти виконували танцювальні рухи на кроках, стежити, щоб п'ята кожного разу ставала на підлогу;
- звертати увагу на правильну поставу, під час виконання вправ спина має бути рівною;
- стежити, щоб студенти уникали надмірного прогинання в шийному, грудному та поперековому відділах хребта;
- стежити, щоб студенти при нахилах убік спиралися однією рукою об стегно;
- стежити, щоб студенти не виконували нахили на прямих ногах.

Виконуючи випади в напівприсіді необхідно:

- не нахиляти надмірно тулуб вперед, не завалюватись на пальці ніг;
- не виводити коліна вперед, утримувати їх над носками. Рухи рук мають бути під контролем, потрібно уникати надмірних розтягувань і перевантажень в суглобах;
- не виконувати високих махів ногами (вище 90°) та великої кількості підскоків;
- при виконанні вправ з предметами дотримуватись безпечного інтервалу та дистанції.

Під час виконання вправ на м'ячі необхідно:

- точно розмістити центр ваги свого тіла на м'ячі;
- рухи виконувати правильно;
- контролювати переміщення м'яча під собою.

М'яч повинен відповідати ваговій категорії від 50 до 70 кг і вище.

Вправи з переміщеннями (використовувати упори на ноги і на руки залежно від розташування тулуба на ньому). Степ: при виконанні вправ не

ставити ногу на край степа. Гантелі, скакалка: при виконанні вправи міцно тримати їх в руках, руки мають бути сухими.

Педагогічні заходи профілактики травматизму у випадку надзвичайних ситуацій

Викладач повинен:

- у разі появи у студента больових відчуттів, при отриманні травми або погіршенні самопочуття припинити заняття та надати травмованому першу медичну допомогу, за необхідності направити його до лікарні або викликати «швидку допомогу»;
- при виникненні надзвичайної ситуації негайно припинити заняття, організовано вивести студентів в безпечне місце;
- повідомити в службу надзвичайних ситуацій про непередбачені обставини.

Педагогічні заходи профілактики травматизму після закінчення занять

Викладач повинен:

- прибрати спортивний інвентар в місце його зберігання;
- організовано вивести студентів з місця проведення заняття;
- забезпечити необхідні умови, щоб студенти переодягнулися в роздягальні, зняли спортивний костюм і спортивне взуття;
- повідомити студентів, щоб вони після занять вимили з милом руки.

Педагогічні заходи профілактики травматизму студентів під час заняття з тем «Плавання» та «Аквааеробіка»

Для занять плаванням та аква-аеробікою басейн повинен відповідати заходам безпеки, а стан води – санітарно-гігієнічним вимогам. Викладач з фізичного виховання до занять допускає студентів, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо відвідування басейну (довідка дійсна 6 місяців), пройшли інструктаж з техніки безпеки та мають купальний костюм, гумову шапочку, мило, мочалку, рушник та гумові тапочки.

Викладач повинен:

- поцікавитись у студентів про вміння або невміння плавати;

– стежити, щоб студенти дбайливо ставились до спортивного інвентаря та обладнання, не використовували його не за призначенням;

– стежити, щоб студенти знали та виконували профілактичні заходи запобігання травмам.

За недотримання педагогічних заходів профілактики травматизму студент може бути не допущений або відсторонений від участі в навчально-виховному процесі.

*Педагогічні заходи профілактики травматизму перед початком проведення
занять*

Викладач повинен:

- дозволити студентам зайти в роздягальню;
- забезпечити належні умови для перевдягання;
- перевірити, щоб студенти зняли з себе зайві предмети (годинник, сережки тощо);
- наказати студентам, щоб вони в душовій ретельно вимились з милом і закрили за собою воду;
- митися у купальних костюмах та плавках заборонено;
- вхід у душову кімнату зі скляним посудом категорично заборонений;
- студенти наділи на себе купальний костюм, а на голову гумову шапочку;
- перевірити присутніх студентів;
- перевірити наявність та готовність рятувальних засобів та інвентаря, необхідних для надання першої допомоги;
- якщо температура води в басейні нижче за +16–17 °С, заняття не проводити (виняток можуть становити лише загартовані студенти);
- призначити 2–3 студентів, які добре плавають, для спостереження за тими, які навчаються, та надання допомоги у воді;
- провести зі студентами розминку на суші;
- студенти за командою викладача зайшли у воду, використовуючи спеціальні сходи.

Причини травм з плавання або аквааеробіки:

- невиконання розминки перед початком занять;
- стан втоми, перевтоми, перетренування;
- наявність в організмі студентів хронічних осередків інфекції;
- індивідуальні особливості організму студентів;
- перерва у заняттях фізичним вихованням;
- шкідливі звички, нерегулярне харчування, стресові навантаження.

Педагогічні заходи профілактики травматизму під час проведення занять

Викладач повинен:

- перевірити кількість осіб, які працюють у воді;
- стежити за тим, щоб студенти входили у воду лише зі стартових тумб або по сходінках басейну;
- вчити студентів, які не вміють або погано вміють плавати, на мілкій частині басейну по крайніх доріжках;
- стежити, щоб студенти плили по правій стороні доріжки;
- вчити студентів стартовому стрибку на глибокій частині басейну зі стартових тумб;
- не дозволяти стрибків з бортиків басейну та виходу із води без дозволу;
- при навчанні вправ, пов'язаних із занурюванням під воду, дозволяти занурювання лише 2–3 студентам одночасно та уважно стежити за кожним з них. Студентам, які перенесли запальювальні захворювання середнього та внутрішнього вуха, занурення в воду заборонити. Допускати їх до плавання можна лише в тому випадку, якщо слуховий прохід закладено ватою, ретельно змазаною вазеліном;
- якщо в кого-небудь з'явилися ознаки переохолодження («гусяча шкіра», посиніння губ), вивести його з води, змусити ретельно розтертися рушником, зробити фізичні вправи, поки не зігріється. Уникати довгих перерв для пояснень та вказівок;
- послідовність вправ та навантажень для занять у воді повинна визначатися у відповідності із ступенем фізичної підготовленості студентів.

При виконанні завдань на воді студент повинен:

- чітко і правильно виконувати завдання;
- не бігати у приміщенні басейну;
- не виснути і не сідати на розподільчі доріжки;
- виконувати вправи по вказаній доріжці або у водному коридорі;
- при плаванні по доріжці більше 1 людини триматися правої сторони, уникати зіткнень з іншими студентами;
- дотримуватись безпечного інтервалу та дистанції;
- не змінювати різко напрямок свого руху (не можна виконувати вправи з жувальною гумкою у роті);
- здійснювати вдих і видих через рот;
- не топити один одного, не штовхатися у воді, не подавати хибної тривоги про допомогу;
- у разі появи ознак ознобу або «гусячої шкіри» негайно вийти з води;
- не виходити з води і не покидайте басейн без дозволу викладача.

При пірнанні з тумбочки студент повинен:

- виконувати пірнання за сигналом або з дозволу викладача тільки у відведених для цієї вправи місцях;
- виконуючи пірнання поточним методом, один за одним, не стартувати доти, поки той, хто пірнув перед ним, не з'явиться на поверхні води;
- після входу у воду за відсутності прозорих окулярів обов'язково розплющувати очі.

Педагогічні заходи профілактики травматизму у випадку надзвичайних ситуацій

Викладач повинен:

- у разі отримання студентом травми або погіршення самопочуття припинити заняття та надати травмованому першу медичну допомогу, за необхідності направити його до лікарні або викликати «швидку допомогу»;
- у випадку виникнення надзвичайної ситуації негайно припинити заняття, організовано вивести студентів в безпечне місце;

– повідомити в службу надзвичайних ситуацій про непередбачені обставини.

Педагогічні заходи профілактики травматизму після закінчення занять

Викладач повинен:

- стежити, щоб студенти організовано вийшли з басейну;
- перевірити кількість студентів після виходу з води;
- наголосити студентам, щоб вони у душовій зняли купальний костюм, помилися з милом та мочалкою та насухо витерли волосся та вуха.

Педагогічні заходи профілактики травматизму студентів під час заняття з теми «Єдиноборства»

Викладач з фізичного виховання до занять допускає студентів, які пройшли медичний огляд, інструктаж з техніки безпеки та мають спортивне взуття та форму, що не затруднює рухів і відповідає темі й умовам проведення заняття.

Викладач повинен:

- довести до відома студентів про дотримання правил особистої гігієни (мати коротко обстрижені нігті тощо);
- організовано завести студентів до спортивного залу, дати дозвіл на отримання спортивного інвентаря;
- стежити, щоб студенти дбайливо ставились до спортивного інвентаря та обладнання, не використовували його не за призначенням;
- стежити, щоб студенти знали та виконували профілактичні заходи запобігання травмам.

За недотримання педагогічних заходів профілактики травматизму студент може бути не допущений або відсторонений від участі в навчально-виховному процесі.

Педагогічні заходи профілактики травматизму перед початком проведення занять

Викладач повинен:

- разом зі студентами повторити техніку виконання прийомів, що

входять до програми заняття, прийоми страховки та самостраховки;

- підготувати інвентар, необхідний для проведення занять;
- перевірити укладку матів, їх з'єднання, справність чохлаів та їх чистоту;
- перевірити наявність та справність макетів зброї. Макети ножів та пістолетів повинні бути дерев'яними або гумовими;
- перевірити, щоб студенти зняли з себе зайві предмети (годинник, сережки тощо).

Педагогічні заходи профілактики травматизму під час проведення занять

Викладач повинен:

- виконати зі студентами ретельну розминку;
- у підготовчій частині заняття провести спеціальні вправи для розвитку гнучкості та зміцнення суглобів;
- вимагати від студентів високої організованості, дисципліни, зібраності, уважності при виконанні вправ та дій. Повністю виключити виконання прийомів та дій, не передбачених програмою занять;
- вивчити прийоми нападу та самозахисту, проводити їх тільки після засвоєння прийомів самостраховки;
- стежити, щоб студенти застосовували захисні засоби (маски та шоломи, ретельне бинтування кистей рук, застосування захисної оболонки на статеві органи, капу для захисту зубів);
- стежити, щоб студенти не наносили ударів один одному нижче пояса;
- ставити студентів при виконанні прийомів в парах одного росту та ваги, розміщувати їх на килимі в шаховому порядку таким чином, щоб падіння завжди проводилось від середини килима до його країв;
- стежити, щоб студенти при виконанні захватів та кидків суворо дотримувались виконання страховки та самостраховки, виключили падіння на партнера;
- обеззброєння, звільнення від захватів, больові прийоми вимагати виконувати плавно, без застосування зусиль і за першим сигналом партнера (будь-який вигук, хлопок по килиму, тулубу) негайно припиняти виконання

прийому, удушаючі захвати проводити без надавлювання на гортань;

– удари ножем, кулаком, ногою тільки імітувати. Ніж у руці при нанесенні ударів тримати вільно, без напруження м'язів кисті, передпліччя;

– всі прийоми проводити тільки за командою викладача;

– після закінчення заключної частини заняття організувати вологе прибирання, перевірити наявність та справність макетів зброї, скласти їх у встановленому порядку в шафу.

Педагогічні заходи профілактики травматизму у випадку надзвичайних ситуацій

Викладач повинен:

– у разі появи у студента больових відчуттів у суглобах рук, почервоніння або потертості шкіри на долонях, при отриманні травми або погіршенні самопочуття припинити заняття та надати травмованому першу медичну допомогу, за необхідності направити його до лікарні або викликати «швидку допомогу»;

– при виникненні надзвичайної ситуації негайно припинити заняття, організовано вивести студентів в безпечне місце;

– повідомити в службу надзвичайних ситуацій про непередбачені обставини.

Педагогічні заходи профілактики травматизму після закінчення занять

Викладач повинен:

– прибрати спортивний інвентар в місце його зберігання;

– організовано вивести студентів з місця проведення заняття;

– забезпечити необхідні умови, щоб студенти переодягнулися в роздягальні, зняли спортивний костюм і спортивне взуття;

– повідомити студентів, щоб вони після занять вимили з милом руки.

Педагогічні заходи профілактики травматизму студентів під час проведення прогулянок і туристичних походів

До прогулянок, походів, екскурсій та експедицій допускаються студенти, які пройшли інструктаж з техніки безпеки, медичний огляд і які не мають

протипоказань за станом здоров'я. При проведенні прогулянок, туристичних походів студент повинен дотримуватись встановлених режимів пересування та відпочинку, правил особистої гігієни. При проведенні прогулянок, туристських походів студентів повинні супроводжувати викладачі.

Для надання першої медичної допомоги при травмах обов'язково мати медичну аптечку з набором необхідних медикаментів і перев'язувальних засобів. Зі студентами, які допустили порушення інструкції щодо заходів безпеки, проводиться позаплановий інструктаж.

Педагогічні заходи профілактики травматизму перед проведенням прогулянки, туристичного походу

Студентам необхідно пройти відповідну підготовку, інструктаж, медичний огляд і пред'явити викладачу довідку про стан здоров'я. Студентам бажано надіти зручний одяг і взуття, який не затруднює рухів та відповідає сезону та погоді. Для запобігання травмам та укусам комах на ноги надягають брюки (панчохи). Під керівництвом викладача перевірити наявність та справність особистого й групового спорядження.

Педагогічні заходи профілактики травматизму під час прогулянки та туристичного походу

Викладач повинен:

- стежити, щоб студенти дотримувались дисципліни, виконували всі вказівки викладача, самостійно не змінювали встановлений маршрут руху та місце розташування групи;
- під час привалів стежити, щоб студенти не розводили вогнищ;
- наказати студентам, щоб вони не пробували на смак будь-які рослини, плоди чи гриби;
- наказати студентам, щоб вони не чіпали руками отруйних і небезпечних тварин, комах, рослин і грибів, а також колючих рослин та кущів;
- наказати студентам, щоб вони при пересуванні не роззувались та не ходили босоніж;

– щоб уникнути виникнення шлунково-кишкових захворювань, наказати студентам, щоб вони не пили воду з відкритих водоймищ, використовували для цього питну воду з фляги, яку необхідно брати з собою, або кип'ячену воду;

– стежити, щоб студенти дотримувались правил особистої гігієни, своєчасно інформували викладача з фізичного виховання або медичного працівника про погіршення стану здоров'я або травми;

– наказати студентам, щоб вони шанували місцеві традиції та звичаї, дбайливо ставились до природи, пам'ятників історії й культури, до особистого та групового майна.

Педагогічні заходи профілактики травматизму, нещасних випадків та під час надзвичайних ситуацій

У разі виникнення нещасного випадку та під час надзвичайних ситуацій, потерпілий або свідок зобов'язаний негайно повідомити про це викладачу з фізичного виховання, який є керівником прогулянки або туристичного походу. При отриманні травми студентом, при укусі отруйними тваринами, плазунами, комахами негайно надати першу медичну допомогу, за необхідності доставити потерпілого до найближчої лікувальної установи та повідомити про це керівництво вищого навчального закладу та батьків.

Педагогічні заходи профілактики травматизму після закінчення прогулянки або туристичного походу

Після закінчення походу необхідно:

- прибути з групою до місця первинного збору;
- перевірити наявність і здати на зберігання туристичне спорядження;
- прийняти душ або вимити обличчя та руки з милом.

Дотримання даних педагогічних заходів профілактики травматизму у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів – підґрунття, на якому повинен базуватися навчально-виховний процес у вищій школі з метою зниження ймовірності ушкоджень. Ефективність профілактичної роботи у боротьбі з травмами значною мірою залежить від узгодженої роботи викладачів з фізичного виховання, медичних працівників та самих студентів.

Важливе місце в системі профілактики травматизму, відповідно до рекомендацій А. П. Коноха [99], посідає методика формування спеціальних умінь і навичок виконання різних падінь у стандартних і ускладнених умовах. З огляду на характер падіння (вперед (на руки-груди, з перекатом через плече, в оберт через плече), вбік (на стегно з перекатом на руки-груди, на стегно з перекатом на спину з наступним обертотом), назад (на спину, у перекид через плече, на руки-груди з поворотом кругом)) розроблено комплекс підвідних і спеціальних фізичних вправ для їх засвоєння і вдосконалення.

На жаль, педагогічним умовам запобігання травмам в процесі рухової активності приділено ще мало уваги, відсутня активна пропаганда необхідності профілактичних заходів як частини навчально-виховного процесу.

Отже, за педагогічними заходами профілактики травматизму студентів під час занять фізичними вправами потрібно стежити завжди, оскільки один неправильний крок може зіпсувати багаторічний вплив рухових дій на організм людини та призвести до непередбачуваних наслідків.

3.4 Профілактика травматизму студентів у процесі розвитку фізичних якостей

Травмування опорно-рухового апарату й порушення в роботі функціональних систем організму трапляються передусім унаслідок організаційних недоліків і методичних помилок на заняттях фізичними вправами. Незалежно від того, яку фізичну якість ми розвиваємо, причинами травм можуть стати такі організаційні недоліки:

- 1) порушення поведінки і правил безпеки на заняттях;
- 2) неякісна екіпіровка, інвентар і оснащення;
- 3) несприятливі санітарно-гігієнічні (недостатнє освітлення; тверде або слизьке покриття, на яких виконуються вправи; значна загазованість повітря) і метеорологічні (дуже низька або висока температура довкілля, надмірна вологість тощо) умови занять.

Методичні помилки більше пов'язані з тим, яку саме фізичну якість ми розвиваємо на конкретному занятті й системі занять.

Методичні помилки на заняттях силовими вправами

1. Порушення гармонії в розвитку сили різних груп м'язів і як наслідок – диспропорція в розвитку їх сили. В опорно-руховому апараті з'являються відносно слабкі, недостатньо треновані ланки, що і призводить до їх травмування або перевантаження й травмування інших ланок. Так, недостатній розвиток м'язів стопи знижує її пружність. Унаслідок цього при виконанні стрибкових вправ та частина навантаження, яке повинні брати на себе м'язи стопи, доводиться на трицепс гомілки і ахіллове сухожилля. Це може викликати їх перевантаження й призвести до деструктивних змін.

Унаслідок недостатнього розвитку м'язів живота та тулуба можуть виникати порушення постави, перевантаження поперекового відділу хребта. Останнє призводить до надмірної компресії міжхребетних тканин, що, у свою чергу, може супроводжуватися болем в попереку та пошкодженням м'язів задньої поверхні стегна.

2. Виконання силових вправ без ретельної розминки може стати причиною розтягувань і розривів м'язів, зв'язок і сухожилля; травм суглобів; перенапруження серцево-судинної системи.

3. Виконання вправ з близько або граничною вагою на тлі втоми може призвести до травм м'язів, зв'язок, сухожилля, суглобів.

4. Зловживання глибокими присіданнями з біля- та граничною вагою призводить до травм менісків і зв'язок колінних суглобів.

5. Зловживання стрибками в глибину з великої висоти може призвести до травм стопи й колінних суглобів.

6. Зловживання великими силовими навантаженнями на хребет може призвести до порушення постави, деформації, ущільнення або грижі міжхребцевих дисків тощо.

7. Застосування великої ваги у вправах, які недостатньо засвоєні (недосконала міжм'язова координація), призводить, як правило, до травмування слабких ланок опорно-рухового апарату.

8. Зловживання тривалими навантаженнями може призвести до порушень в роботі серця, розширення судин, порушення капілярного кровообігу тощо.

Педагогічні заходи профілактики травматизму в процесі розвитку сили

1. Перед силовими вправами слід ретельно розім'ятися та зберегти організм у теплі протягом усього заняття.

2. Вагу та загальний обсяг силових навантажень потрібно збільшувати поступово, особливо на початкових етапах занять силовими вправами.

3. Необхідно обережно визначати величину навантаження в кожній новій вправі.

4. Потрібно гармонійно розвивати всі м'язи, особливо на початкових етапах силової підготовки. Для цього застосовують різноманітні силові вправи з різних вихідних положень.

5. Не треба затримувати дихання при виконанні силових вправ.

6. Щоб уникнути надмірних навантажень на хребет, слід користуватись спеціальним важкоатлетичним поясом. В інтервалах відпочинку між силовими вправами доцільно розвантажувати хребет, виконуючи виси на перекладині, гімнастичних кільцях, гімнастичній стінці.

7. Необхідно систематично зміцнювати м'язи живота, тулуба та спини, щоб попередити травми хребта.

8. При виконанні всіх вправ, які навантажують хребет, його слід утримувати по можливості прямим. У цьому положенні він найбільш міцний.

9. Необхідно систематично зміцнювати підошовні м'язи за допомогою вправ локальної дії. Це сприятиме зростанню пружності стопи і допоможе уникнути значної кількості травм опорно-рухового апарату.

10. Щоб не травмувати руки, доцільно у вправах з предметами застосовувати різноманітні захвати.

11. При виконанні присідань із навантаженням варто підбирати таке вихідне положення стоп, яке дає найбільшу рухливість в колінних суглобах.

12. Не слід зловживати глибокими присіданнями з великою вагою, щоб уникнути травм колінних суглобів. Розвивати силу м'язів ніг можна в положенні сидячи й лежачи на спеціальних тренажерах.

13. Вправи з близько або граничним навантаженням слід виконувати тільки на жорсткій підлозі і тільки у взутті, яке міцно фіксує гомілковостопні суглоби.

14. Не слід виконувати глибокий вдих перед напружуванням, щоб не перенапрягти серцево-судинну систему. Оптимальним буде напіввдих або 60–70 % глибокого вдиху.

15. Слід уникати тривалих напружень.

16. При максимальному напруженні слід закрити очі, щоб не пошкодити судини очей.

17. Перед максимальним напруженням слід напружити сфінктери ануса щоб запобігти появам геморою.

18. Вправи на розтягування, в інтервалах відпочинку між силовими вправами, не слід виконувати з великим напруженням. Амплітуда рухів має бути на 10–20 % менше від максимальної у відповідному суглобі.

19. У разі відчуття від болю або поколювання в м'язах, зв'язках, сухожиллях або суглобах слід негайно припинити виконання відповідної вправи.

Методичні помилки в процесі розвитку швидкості

1. Виконання швидкісних вправ у холодну погоду і на слизькій або нерівній поверхні.

2. Недостатня різнобічність рухових дій.

3. Різке збільшення обсягу швидкісних вправ.

4. Недостатнє засвоєння техніки швидкісних вправ.

5. Перенавантаження окремих ланок опорно-рухового апарату.

6. Неякісна безпосередня підготовка (розминка) до виконання швидкісних вправ.

7. Виконання швидкісних вправ на тлі фізичної або координаційної втоми.

Педагогічні заходи профілактики травматизму в процесі розвитку швидкості

Понад 25 % загальної кількості травм під час виконання швидкісних вправ виникає в підготовчій частині занять. Це, очевидно, свідчить про порушення принципу поступового впрацювання організму, помилки у підборі засобів розминки тощо. Перед виконанням швидкісних вправ необхідно ретельно провести розминку із застосуванням вправ, які подібні до навчальних як за формою, так і за змістом. Інтенсивність виконання підготовчих вправ доцільно збільшувати поступово. Слід підкреслити, що саме доброякісна розминка – важлива передумова профілактики травм і високих досягнень у швидкісних вправах.

Основою дієвого попередження травм є різнобічна фізична підготовка, яка спрямована на гармонійний розвиток опорно-рухового апарату. На початкових етапах розвитку швидкісних якостей звертають увагу на зміцнення його слабких ланок.

Не слід виконувати швидкісні вправи на тлі втоми, оскільки накопичення в м'язах недоокислених продуктів і порушення координації роботи м'язів можуть призвести до травм. У разі виникнення болю або судоми в м'язах вправи необхідно припинити, оскільки це може бути пов'язано з деструктивними змінами в м'язах і порушеннями їх іннервації. Подальше виконання швидкісних вправ у такому стані може призвести до травми. У прохолодну погоду треба одягати теплий і вітрозахисний костюми.

Методичні помилки в процесі розвитку витривалості

1. Недостатня увага до зміцнення опорно-рухового апарату.
2. Одноманітність засобів і методів розвитку витривалості.

3. Форсування фізичних навантажень (протягом тривалого часу занять на фоні недовідновлення).

4. Проведення занять у стані погіршення (нежить, ангіна, грип тощо) здоров'я.

Педагогічні заходи профілактики травматизму опорно-рухового апарату й перенапружень функціональних систем організму

Найбільш уразлива ланка опорно-рухового апарату, під час виконання великих навантажень, – стопа. Зв'язки і м'язи стопи перенапружуються, втрачають свої функціональні властивості і, як наслідок, настає плоскостопість. Щоб запобігти цьому негативному явищу, необхідно, по-перше, поступово підвищувати обсяг та інтенсивність фізичних навантажень, по-друге, систематично додавати до занять вправи з локального розвитку сили м'язів стопи.

Вправи для розвитку витривалості найефективніше впливають на вдосконалення роботи вегетативних систем організму та зміцнення здоров'я. Але якщо фізичні навантаження не відповідають індивідуальним можливостям студентів, то вони можуть призвести до функціональних порушень у роботі деяких органів і навіть патологічних змін в них. Найуразливіша ситема – серцево-судинна. Інтенсивні фізичні навантаження, без достатньої попередньої підготовки із застосуванням тривалої роботи помірної інтенсивності, сприятимуть формуванню серця з товстими стінками і порівняно невеликою порожнечою лівого шлуночка. Таке серце має велику виштовхувальну силу, але відносно малий ударний обсяг. Передчасне застосування фізичних навантажень високої інтенсивності (на рівні ПАНО і вище) на заняттях з недостатньо підготовленими студентами викликатиме перенапруження серця і сприятиме зростанню жорсткості стінок артерій. Останнє, в свою чергу, перешкоджає посиленню регіонарного кровотоку і ускладнює роботу серця.

Щоб попередити ці негативні явища, необхідно спочатку виконувати вправи помірної інтенсивності (ЧСС в межах 120–150 уд/хв) методом безперервної стандартизованої вправи. Надалі переходять до застосування

методів безперервної варіативної та інтервальної вправи. Попереднє застосування тривалої роботи помірної інтенсивності сприятиме зростанню потужності й економічності роботи серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. При цьому значно покращуються функціональні можливості серця, істотно знижується вірогідність дистрофії міокарду і створюються сприятливі умови для формування периферичних судинних реакцій та покращення кровотоку в м'язах, що несуть основне навантаження.

Проте слід пам'ятати, що одноманітні обсяги фізичні навантаження, навіть невисокої інтенсивності, негативно впливають на діяльність ЦНС, що може призвести до порушень регуляції системи кровообігу і, як наслідок, порушення її діяльності. Щоб попередити це, слід урізноманітнювати засоби занять, проводити заняття в живописних місцях, змінювати траси, застосовувати метод ігрової вправи тощо.

Необхідно також пам'ятати, що вкрай небезпечно для здоров'я виконання значних фізичних навантажень у стані погіршення здоров'я.

Методичні помилки в процесі розвитку гнучкості

1. Недостатнє розігрівання організму.
2. Неякісна розминка.
3. Підвищений тонус м'язів.
4. Різке збільшення амплітуди рухів.
5. Надмірні додаткові обтяження.
6. Дуже великі інтервали пасивного відпочинку між вправами.
7. Проведення заняття на тлі втоми.

Педагогічні заходи профілактики травматизму в процесі розвитку гнучкості

Одна з неодмінних умов попередження травм у процесі розвитку гнучкості – ретельна розминка опорно-рухового апарату. Перед тим, як приступити до виконання вправ на розтягування, слід добре розігріти м'язи за допомогою загальнорозвивавальних вправ і зберігати їх у розігрітому стані

протягом усього заняття з розвитку гнучкості. Суб'єктивною ознакою достатності розігрівання організму буде поява легкого потовиділення.

Виконання вправ з розвитку рухливості в кожному суглобі починають із плавних рухів. Амплітуду рухів збільшують поступово. Темп виконання рухів у першій серії вправ – повільний.

Найбільший тренувальний ефект з розвитку гнучкості дає виконання вправ з максимальною амплітудою. Але встановити межу в розтяганні м'язів, зв'язок і сухожилів досить складно. Особливо це стосується вправ з примусовим розтяганням, махових і різких пружних рухів з додатковим навантаженням. Суб'єктивною ознакою надмірної амплітуди рухів може бути виникнення болі в тканинах, які піддаються розтягуванню. Біль свідчить про утворення мікротравм. Тому при виникненні легких больових відчуттів інтенсивність вправ зменшують (амплітуда рухів, величина додаткових навантажень). При значних больових відчуттях необхідно негайно припинити вправи на розтягування та повернутися до них лише після повного відновлення функціональних властивостей відповідних тканин. Для прискорення відновлення м'язів доцільно робити легкий, але тривалий масаж, теплові процедури, вправи в довільному розслабленні відповідних м'язів.

При виконанні вправ на розтягування з додатковим навантаженням варто дуже зважено підходити до вибору величини навантаження. Нагадаємо, що в пасивних вправах оптимальна величина додаткових навантажень коливається від 30 до 40–50 % максимальної сили м'язів, які піддаються розтягуванню. В махових та різких пружних рухах додаткові навантаження мають бути від 200–300 г до 2–3 кг.

Для підвищення тренувального ефекту вправ на розвиток гнучкості й попередження травм доцільно по черзі виконувати рухові дії на розтягування і вправи на довільне розслаблення м'язів. Недоцільно виконувати махові та різкі пружні рухи на розтягуванні м'язів на тлі втоми після значних навантажень з розвитку сили й витривалості. Після цих навантажень погіршуються міжм'язева

координація та еластичність м'язів, що знижує ефект занять з розвитку гнучкості і може призвести до ушкоджень.

Занадто великі інтервали пасивного відпочинку між вправами (більше як 8–10 хв) призводять до значного погіршення еластичності м'язових тканин опорно-рухового апарату, що також може стати причиною їх травмування.

Причиною травм суглобів при розвитку гнучкості можуть бути недостатній розвиток сили м'язів, які їх оточують, та недостатня міцність зв'язок і суглобових сумок. Тому в роботі з фізично недостатньо підготовленими студентами слід поєднувати розвиток гнучкості з силовими вправами, які спрямовані на різнобічне зміцнення опорно-рухового апарату.

Методичні помилки при розвитку координаційних здібностей

Оскільки координаційні здібності проявляються в тісному взаємозв'язку з іншими руховими якостями, то практично всі вищезгадані недоліки в організації або в методиці розвитку рухових якостей можуть бути причинами травм і при розвитку координаційних здібностей. Проте недосконалість між'язова координація – головна причина розтягнень і розривів сухожилів і м'язових волокон при розвитку координаційних якостей.

Педагогічні заходи профілактики травматизму в процесі розвитку координаційних здібностей

Перед виконанням вправи на розвиток координації необхідно ретельно проводити розминку із застосуванням вправ, які подібні до навчальних як за формою, так і за змістом. Швидкість виконання вправ, їх амплітуду і координаційну складність необхідно збільшувати поступово, як на одному занятті, так і в системі суміжних занять.

Під час виконання вправ із додатковим навантаженням потрібно погоджувати їх величину з індивідуальними можливостями студентів. Не можна виконувати недостатньо засвоєні вправи з високою інтенсивністю, із застосуванням ігрового та змагального методів, на тлі втоми тощо.

Не включати на заняття складнокоординаційні вправи за несприятливих зовнішніх умов (слизько, погане освітлення, значні відволікаючі зовнішні подразники тощо).

Таким чином, погано організовані й сплановані заняття фізичними вправами можуть завдати шкоди організму студентів. Щоб цього не сталося, необхідно заздалегідь раціонально спланувати заняття з урахуванням особливостей студентів і специфіки розвитку тієї або тієї фізичної якості.

3.5. Результати експериментальної перевірки ефективності розроблених педагогічних умов профілактики травматизму студентів у процесі фізичного виховання

Для визначення ефективності реалізації розроблених педагогічних умов профілактики травматизму студентів у процесі фізичного виховання вищих навчальних закладів було проведено педагогічний експеримент. У дослідженні взяли участь студенти Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки та Луцького національного технічного університету. Фізичні вправи студенти експериментальної групи здійснювали відповідно до розроблених педагогічних умов. Студенти контрольної групи навчалися за традиційною методикою викладання фізичного виховання.

Організація та планування фізичного виховання ґрунтувалися на основі вимог навчальної програми. Проте фізкультурно-оздоровчі заняття студентів експериментальної та контрольної груп мали подібні й неподібні риси. До подібних ознак належали такі:

1. Заняття проводились в однакових умовах (стадіон, парк, спортивний зал, басейн).
2. Студенти всіх груп мали однакове навчальне навантаження, тому що навчалися на одному факультеті й одному курсі.
3. Приймання контрольних нормативів здійснювали у змагальних умовах однією суддівською колегією.

4. Кількість фізкультурно-оздоровчих занять у студентів була однаковою (2 год на тиждень).

До неподібних ознак:

1. В експериментальній групі проводили спеціальну теоретичну підготовку, що містила інформацію про попередження травматизму під час виконання фізичних вправ.

2. Студентам експериментальних груп застосовували педагогічні умови профілактики травматизму.

Формувальний педагогічний експеримент показав ефективність реалізації запропонованих педагогічних умов серед студентів. В експериментальних групах протягом педагогічного експерименту не було жодного випадку травматичного ушкодження студентів, а в контрольних групах цей показник становить: в ЛНТУ – чотири травми, а в СНУ – п'ять (рис. 3.3). Це свідчить про те, що реалізація педагогічних умов профілактики травматизму на практиці необхідна як обов'язкова складова частина навчально-виховного процесу.

Для перевірки ефективності розроблених педагогічних умов профілактики травматизму додатково вивчали рівень теоретичної підготовки щодо попередження травм під час виконання фізичних вправ, швидкість розподілу й переключення уваги, координацію рухів, рівень мотивів та інтересу до фізичного виховання, а також стан фізичної підготовленості студентів, розвиток, яких за результатами дослідження І. А. Бріжатої [25], І. Я. Грубар [54; 55], А. П. Коноха [99; 100], сприяє підвищенню рівня безпечного виконання фізичних вправ.

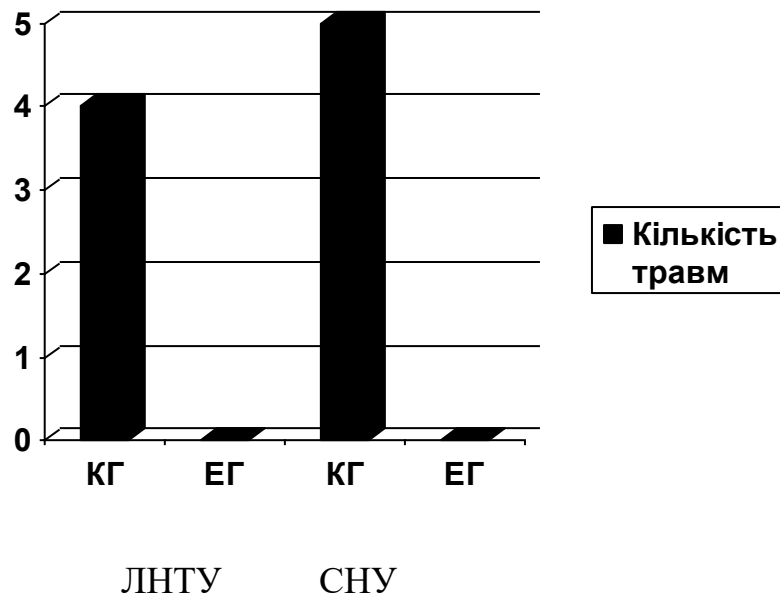


Рис. 3.3. Кількість випадків травматичних ушкоджень у студентів експериментальних та контрольних груп у процесі фізичного виховання після педагогічного експерименту

Інтерес – форма виявлення потреб і своєрідна орієнтація людини в її зв'язках із дійсністю. Від спрямованості інтересів залежить спосіб життя людини, її поведінка та діяльність. Поява інтересу викликає бажання діяти, формує мотив поведінки. Результати педагогічного експерименту демонструють, що у студентів експериментальних груп інтерес до фізичного виховання значно вищий, порівняно з контрольною. Так, студенти експериментальної групи мають переважно високий, вище середнього та середній інтерес до фізичного виховання та спорту (табл. 3.1). Кількість молоді з таким рівнем інтересу до фізичного виховання в експериментальній групі на 26,7–27,5 % більша ніж у контрольній. Лише 6,6–14,2 % респондентів оцінили рівень інтересу до фізичного виховання як нижче середній. У контрольній групі значно більший відсоток студентів із низьким, нижче середнього інтересом до виконання фізичних вправ (25,9–32,1 %). Крім того, у контрольній групі збереглися студенти з відсутнім інтересом до виконання фізичних вправ (7,4–9,6 %).

Рівень інтересу до фізичного виховання студентів експериментальних та контрольних груп після педагогічного експерименту, %

Рівень інтересу	Групи студентів			
	ЛНТУ		СНУ ім. Лесі Українки	
	контрольна група	експериментальна група	контрольна група	експериментальна група
Високий	7,4	23,3	3,2	27,2
Вище середнього	22,3	33,3	16,1	28,2
Середній	37,0	36,8	39,0	30,4
Нижче середнього	18,5	6,6	12,9	14,2
Низький	7,4	–	19,2	–
Інтерес відсутній	7,4	–	9,6	–

За період педагогічного експерименту зросла кількість осіб, які самостійно виконують фізичні вправи, до 43,7 % (у контрольній групі цей показник становить лише 12,4 %); 31,5 % студентів експериментальної групи почали відвідувати спортивні секції.

Мотивація занять фізичними вправами – суттєвий аспект життя сучасного студента. Під мотивацією до занять фізичними вправами розуміють систему внутрішніх спонукальних сил, що задовольняють природну потребу людини бути здоровою. Для вивчення мотивів відвідування студентами занять із фізичного виховання була запропонована спеціальна анкета, в якій потрібно було розмістити запропоновані мотиви за рейтингом, тобто по мірі важливості. На перше місце ставиться найважливіший мотив, на друге – менш важливий і т. д. Відповіді студентів подані в таблиці 3.2.

**Мотиви відвідування студентами експериментальної і контрольної груп
занять із фізичного виховання після педагогічного експерименту, %**

Мотиви	Групи студентів			
	ЛНТУ		СНУ	
	Контрольна група (n = 27)	Експериментальна група (n = 30)	Контрольна група (n = 31)	Експериментальна група (n = 29)
Бажання поліпшити свою фізичну і технічну підготовку	7,4	9,9	9,6	6,8
Прагнення отримати бали, залік	33,4	3,3	23,2	3,4
Бажання бути здоровим	7,4	40,6	9,6	32,0
Мати гарну будову тіла	7,4	13,2	12,8	17,0
Позбутися надлишкової ваги тіла	3,7	3,3	–	–
Відпочити від розумової праці	22,2	6,6	12,8	10,2
Витратити надлишок енергії	3,7	6,6	9,6	3,4
Проявити себе в певному виді спорту	7,4	3,3	3,2	3,4
Оволодіти різними фізичними вправами	3,7	6,6	6,4	10,2
Виховувати деякі якості характеру	3,7	6,6	12,8	13,6

За отриманими результатами можна зробити висновок, що у студентів контрольних груп (ЛНТУ та СНУ ім. Лесі Українки) основним мотивом відвідування занять є прагнення отримати бали (залік). На останніх рейтингових місцях є такі мотиви, як: позбутися надлишкової ваги тіла, проявити себе в певному виді спорту й оволодіти різними фізичними вправами.

У студентів експериментальних груп, після педагогічного експерименту, найважливішим мотивом є бажання бути здоровим. Цей мотив обрали студенти і Луцького національного технічного університету (40,6 %), і Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки (32 %). Цей факт приємний, оскільки заняття фізичними вправами не тільки зміцнюють здоров'я людини, але ще й сприяють виникненню позитивних емоцій та формуванню якостей характеру цілеспрямованої людини.

Під теоретичною підготовкою студентів слід розуміти систему знань, які є основою ідей у галузі фізичного виховання, пов'язаних з пізнанням і науковим забезпеченням фізичної культури, а також інтелектуальних вмінь та навичок, що формують впевненість і розвивають пізнавальні здібності. Теоретична підготовка студентів озброює їх використовувати отримані знання на практиці. Крім того, розширення знань студентів дає змогу самостійно мислити, сприяти розвитку самоконтролю та самоаналізу, що, в свою чергу, є запорукою майбутнього самовдосконалення.

Оцінювання здійснювалося за п'ятибальною шкалою. На «два» бали (незадовільно) студент має володіти матеріалом на елементарному рівні засвоєння. Розповідає матеріал уривчастими реченнями. Виявляє здатність викладати думку на елементарному рівні. На «три» бали (задовільно) студент володіє матеріалом, здатний за допомогою викладача логічно відтворити значну його частину. На «чотири» бали (добре) студент вміє співставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати її на практиці, контролювати власну діяльність, виправляти власні помилки і добирати аргументи на підтвердження певних думок під керівництвом викладача. На «п'ять» балів (відмінно) студент

вільно висловлює власні думки і відчуття, визначає програму особистої пізнавальної діяльності, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особисту позицію щодо них; без допомоги викладача знаходить джерела інформації і використовує одержані відомості відповідно до мети та завдань власної пізнавальної діяльності. Використовує набуті знання й вміння в нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує особисту життєву позицію, узгоджуючи її із загальнолюдськими цінностями [40].

Дані свідчать, що рівень теоретичної підготовленості щодо запобігання травм у процесі рухової активності у студентів експериментальних груп значно вищий, ніж у контрольних (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Рівень теоретичної підготовленості студентів експериментальних та контрольних після педагогічного експерименту, %

Рівень підготовленості	Групи студентів			
	ЛНТУ		СНУ ім. Лесі Українки	
	Контроль на група	Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група
Незадовільно	37,0	–	38,7	–
Задовільно	29,6	23,3	41,9	23,6
Добре	25,9	43,3	16,1	34,8
Відмінно	7,5	33,4	3,3	41,6

Більшість студентів експериментальних груп мають добрі й відмінні оцінки з питань безпечного виконання фізичних вправ. Вони більш старанно відповіли на запитання, дали повні та розширені відповіді, вказуючи на особливості профілактичних заходів під час виконання різних за спрямованістю фізичних вправ.

Результати дослідження показують, що у студентів експериментальних груп покращилися вміння виконувати різноманітні падіння у стандартних і ускладнених умовах, показники швидкості розподілу та переключення уваги, координації рухів, фізичної підготовленості.

Важлива й невід’ємна умова ефективної навчальної діяльності студентів – увага. Увага забезпечує вибірковий, цілеспрямований характер таких пізнавальних процесів, як сприймання, мислення, запам’ятовування, відтворення інформації тощо. Швидкість розподілу уваги – це здатність зосереджуватися на кількох об’єктах одночасно. З цією особливістю уваги пов’язана можливість одночасного успішного виконання (суміщення) двох і більше різних видів діяльності (кількох дій). Високий рівень розвитку цієї якості уваги студентів – одна з обов’язкових умов ефективності навчання [49]. Переключення уваги – це здатність легко та швидко переходити від одного об’єкта до іншого, від однієї діяльності до іншої. У процесі навчання переключення уваги має місце при переході від однієї операції до іншої. Швидкість розподілу та переключення уваги зумовлюється також індивідуальними особливостями особистості, типом вищої нервової діяльності. Повільність переключення уваги у студентів є причиною зниження якості навчання, а в процесі фізичного виховання може призводити до нещасних випадків, або травматизму.

Результати, подані в таблиці 3.4 показують, що у студентів експериментальної групи показники швидкості розподілу та переключення уваги переважають показники контрольної.

Таблиця 3.4

**Показники швидкості розподілу й переключення уваги у студентів
контрольної та експериментальної груп після експерименту, %**

Тестові вправи	Групи студентів				Достовір- ність різниць, <i>P</i>
	ЛНТУ		СНУ		
	Контрольна група (n = 27)	Експеримен- тальна група (n = 30)	Контрольна група (n = 31)	Експеримен- тальна група (n = 29)	
Швидкість розподілу уваги	49,6	51,3	50,7	52,0	< 0,05
Переключення уваги	1019,61±14,86	1072,74±15,29	1057,45±17,36	1103,63±10,26	< 0,05

Так, у студентів контрольних груп ЛНТУ та СНУ ім. Лесі Українки показник уваги – середній (ЛНТУ – 49,6 %, СНУ – 50,7 %). А у студентів експериментальних груп двох вищих навчальних закладів показник уваги – високий (51,3 % та 52 % відповідно). Координація рухів посідає важливе місце у підготовці студентів до здійснення витончених рухів, які трапляються в навчальній або спортивній діяльності. Розвинена координація рухів студентів – один із чинників зниження ризику отримання тілесних ушкоджень під час виконання рухових дій.

Аналіз результатів відхилень, поданих у таблиці 3.5, засвідчує, що показники експериментальних груп вищих навчальних закладів, вірогідно нижчі, ніж у контрольних.

Таблиця 3.5

Показники координації рухів у студентів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту, %

Тестові вправи	Групи студентів				Достовірність різниці, <i>P</i>
	ЛНТУ		СНУ ім. Лесі Українки		
	Контрольна група (n = 27)	Експериментальна група (n = 30)	Контрольна група (n = 31)	Експериментальна група (n = 29)	
Проходження дистанції з відкритими очима	100,0	100,0	100,0	100,0	> 0,05
Проходження дистанції із закритими очима	70,71±23,86	63,35±27,15	68,64±17,36	60,17±10,26	< 0,05

Показники координації рухів у студентів обох груп при проходженні по прямій лінії з відкритими очима свідчать про те, що студенти можуть пройти без відхилень (100 %). А при проходженні тієї самої відстані (9 м) із закритими очима студентами контрольної групи ЛНТУ відхилення становить 70,71±23,86

см, а експериментальної – $63,35 \pm 27,15$ см. Відхилення у студентів контрольної групи СНУ становить $68,64 \pm 17,36$ см, а експериментальної – $60,17 \pm 10,26$ см.

Рівень фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп подано в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Фізична підготовленість студентів контрольної і експериментальної груп після педагогічного експерименту ($X \pm Sx$)

Показники	Стать	Групи студентів		Достовірність різниці, P
		Контрольна група $X \pm Sx$	Експериментальна група $X \pm Sx$	
Біг на 100 м	Х	$14,15 \pm 0,45$	$13,18 \pm 0,05$	$< 0,05$
	Д	$17,35 \pm 0,17$	$16,07 \pm 0,09$	$< 0,05$
Біг на 3000 м (2000 м)	Х	$13,65 \pm 0,25$	$12,35 \pm 0,01$	$< 0,05$
	Д	$11,22 \pm 0,23$	$10,18 \pm 0,19$	$< 0,05$
Човниковий біг 4x9 м	Х	$9,73 \pm 0,64$	$9,27 \pm 0,14$	$< 0,05$
	Д	$11,25 \pm 0,08$	$10,4 \pm 0,07$	$< 0,05$
Стрибок у довжину з місця	Х	$224,73 \pm 0,71$	$241,9 \pm 0,42$	$< 0,05$
	Д	$181,27 \pm 0,43$	$197,54 \pm 0,37$	$< 0,05$
Підтягування на перекладині	Х	$10,46 \pm 0,11$	$12,49 \pm 0,91$	$< 0,05$
	Д	$13,24 \pm 1,11$	$17,08 \pm 1,02$	$< 0,05$
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	Х	$13,05 \pm 0,67$	$16,00 \pm 0,28$	$< 0,05$
	Д	$14,12 \pm 0,82$	$17,38 \pm 1,03$	$< 0,05$
Піднімання тулуба в сід за 1 хв	Х	$40,14 \pm 0,38$	$47,03 \pm 0,93$	$< 0,05$
	Д	$27,66 \pm 1,02$	$39,44 \pm 0,98$	$< 0,05$

Аналіз результатів таблиці показує, що за всіма тестами студенти експериментальної групи переважають контрольну. Загальна тенденція поліпшення фізичної підготовленості молоді експериментальних груп спостерігалася як у хлопців, так і в дівчат.

Таким чином, педагогічний експеримент показав ефективність запропонованих педагогічних умов профілактики травматизму у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, що є основою для їх широкого впровадження у практику роботи вищих навчальних закладів.

Висновки до розділу 3

Відповідно до спрямованості й змісту навчальної діяльності, вимог техніки безпеки, морфофункціональних особливостей студентів визначено чотири групи педагогічних умов профілактики травматизму студентів у процесі виконання фізичних вправ (санітарно-гігієнічні, методичні, організаційні, виховні) (рис. 2).

До санітарно-гігієнічних педагогічних умов профілактики травматизму під час виконання фізичних вправ належать лікарсько-педагогічний контроль та самоконтроль; належне матеріально-технічне забезпечення; відповідність інвентаря, обладнання, одягу та взуття гігієнічним вимогам. Група методичних умов об'єднує формування в молоді спеціальних знань і вмінь; моделювання реальних ситуацій уникнення травм; застосування засобів та методів навчання відповідно до закономірностей формування рухових навичок; дозування фізичних навантажень відповідно до індивідуальних та статевих особливостей студентів; належний розвиток фізичних і психофізичних якостей. Організаційні педагогічні умови охоплюють поєднання групових та індивідуальних форм організації фізичного виховання; забезпечення страхування і самострахування, допомоги під час виконання складних фізичних вправ. До виховних умов належать створення сприятливого навчального середовища, формування свідомої дисципліни.

Зазначені педагогічні умови реалізуються під час навчальних занять (лекційних і практичних) та в позааудиторній діяльності (масових спортивно-

оздоровчих заходах та змаганнях, самостійних тренувальних заняттях, заняттях у спортивних секціях, клубах, центрах і оздоровчих групах, таборах, під час фізичної активності в режимі дня).

Для попередження травм, зумовлених недоліками в організації та методиці проведення занять, потрібно застосовувати такі педагогічні заходи:

- брати участь у складанні програми й виборі методики занять відповідно до фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів;
- контролювати дотримання послідовності в проходженні програмного матеріалу з фізичного виховання;
- встановити контроль за правильною організацією та методикою проведення занять;
- стежити за правильним дозуванням фізичного навантаження з огляду на індивідуальні особливості студентів;
- забезпечувати повноцінну страховку і самостраховку.

Профілактика травматизму, викликаного вадами матеріально-технічного забезпечення, порушенням санітарно-гігієнічних умов та несприятливими метеорологічними умовами ґрунтується на застосуванні таких педагогічних заходів:

- систематичний контроль, ремонт і перевірка спортивних споруд, майданчиків, обладнання та спорядження;
- дотримання вимог і норм щодо розміщення обладнання та інвентаря у спортивному залі, майданчику;
- дотримання гігієнічних нормативів та вимог щодо температури повітря, освітлення, одягу та взуття студентів;
- вживати заходи для попередження перегрівання чи переохолодження студентів відповідно до пори року, температури повітря, сили вітру. Задля попередження травматизму, причиною якого є недостатній лікарський контроль і самоконтроль або низька психофізична підготовленість, необхідно виявляти перед кожним заняттям осіб, котрі перенесли захворювання, а також студентів, які скаржаться на погане самопочуття, і за потреби відповідно змінювати методику занять для цієї групи. Під час видачі лікарем дозволу на відновлення

занять із фізичного виховання після перенесених захворювань чи травм, у медичній довідці зазначити про тимчасове виключення тих або тих фізичних вправ, або про обмеження їх тривалості чи інтенсивності.

Для запобігання травм, що виникають унаслідок недисциплінованості студентів, необхідно запроваджувати у процес виконання фізичних вправ чітку організацію діяльності, припиняти вияви грубості або неспортивної поведінки, вимагати чіткого суддівства під час змагань.

Формувальний педагогічний експеримент показав ефективність реалізації запропонованих педагогічних умов серед студентів. В експериментальних групах протягом педагогічного експерименту не було жодного випадку травматичного ушкодження студентів, а в контрольних групах цей показник становить: в ЛНТУ – чотири травми, а в СНУ ім. Лесі Українки – п'ять. Це свідчить про те, що реалізація педагогічних умов профілактики травматизму на практиці необхідна як обов'язкова складова частина навчально-виховного процесу.

Результати педагогічного експерименту демонструють, що у студентів експериментальних груп інтерес до фізичного виховання значно вищий, порівняно з контрольною. Так, студенти експериментальної групи мають переважно високий, вище середнього та середній інтерес до фізичного виховання та спорту. Кількість молоді з таким рівнем інтересу до фізичного виховання в експериментальній групі на 26,7–27,5 % більша ніж у контрольній. Лише 6,6–14,2 % респондентів оцінили рівень інтересу до фізичного виховання як нижче середній. У контрольній групі значно більший відсоток студентів із низьким, нижче середнього інтересом до виконання фізичних вправ (25,9–32,1 %). Крім того, у контрольній групі збереглися студенти з відсутнім інтересом до виконання фізичних вправ (7,4–9,6 %).

За період педагогічного експерименту зросла кількість осіб, які самостійно виконують фізичні вправи, до 43,7 % (у контрольній групі цей показник становить лише 12,4 %); 31,5 % студентів експериментальної групи почали відвідувати спортивні секції.

Дані свідчать, що рівень теоретичної підготовленості щодо запобігання травм у процесі рухової активності у студентів експериментальних груп значно вищий, ніж у контрольних. Більшість студентів експериментальних груп мають добрі й відмінні оцінки з питань безпечного виконання фізичних вправ. Вони більш старанно відповіли на запитання, дали повні та розширені відповіді, вказуючи на особливості профілактичних заходів під час виконання різних за спрямованістю фізичних вправ.

Результати дослідження показують, що у студентів експериментальних груп покращилися вміння виконувати різноманітні падіння у стандартних і ускладнених умовах, показники швидкості розподілу та переключення уваги, координації рухів, фізичної підготовленості.

Основні положення розділу 3 дисертації **опубліковано** в таких наукових працях:

1. Гребік О. В. Попередження травматизму на заняттях з фізичного виховання в умовах вищої школи / О. В. Гребік // Реалізація принципів і завдань Болонського процесу: зб. тез доповідей всеукр. наук.-метод. конф. – Луцьк : РВВ ЛНТУ, 2011. – С. 163.

2. Гребік О. Профілактика травматизму під час занять гирьовим спортом / О. Гребік // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 20011. – № 2 (14). – С. 91–93.

3. Гребік О. Профілактика травматизму під час практичних занять із фізичного виховання зі студентами технічного навчального закладу / О. Гребік // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 20012. – № 4 (20). – С. 263–266.

4. Гребік О. В. Профілактика травматичних ушкоджень в процесі фізичного виховання / О. В. Гребік // Актуальні проблеми та перспективи науки

і виробництва (Гуманіт. напр.) : Тези XXVI наук.-техн. конф. проф.-викл. складу. – Луцьк : ННВ ЛНТУ, 2012. – С. 6–7.

5. Гребік О. Травмопрофілактичні заходи на заняттях зі спортивної гімнастики серед студентів / О. Гребік // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2013. – № 1 (21). – С. 156–159.

6. Гребік О. В. Педагогічні умови профілактики травматизму студентів у процесі фізичного виховання : метод. вказівки для студ., викладачів фіз. вих. / О. В. Гребік. – Луцьк : РВН ЛНТУ 2012. – 64 с.

7. Гребік О. В. Педагогічні заходи попередження травм, нещасних випадків та ушкоджень серед студентів під час занять фізичними вправами : метод. вказівки для студ., викладачів фіз. вих. / О. В. Гребік – Луцьк : РВН ЛНТУ 2012. – 60 с.

8. Grebik O. V. Warning of traumas on employments after ping-pong among students of higher establishments of education / O. V. Grebik // Modern scientific research and their practical application, edited by Alexandr G. Shibaev, Alexandra D. Markova. Vol. J11413 (Kupriyenko SV, Odessa, 2014) – URL: <http://www.sworld.com.ua/e-journal/j11413.pdf> (may 2014).

9. Гребик О. В. Педагогические условия профилактики травматизма среди студентов вузов во время занятий настольным теннисом / О. В. Гребик // Перспективы науки и образования. – Воронеж : ООО «Экологическая помощь», 2014. – № 3 (9). – С. 90–92.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових літературних джерел засвідчує, що основним засобом підвищення фізичної підготовленості, покращення діяльності функціональних систем організму, збереження і зміцнення здоров'я студентів є виконання фізичних вправ. Проте, виконання рухових дій потрібно здійснювати за певними правилами, недотримання яких може призвести до різноманітних травм, що негативно впливають на весь організм людини. У наукових працях зазначено, що від травмування отримує серйозні ушкодження або навіть гине більше дітей і молоді, ніж від усіх інших захворювань, узятих разом.

Встановлено, що найбільш розповсюдженими у студентів є хронічні запальні й дегенеративні зміни опорно-рухового апарату (деформуючий артроз, хронічні періостити, паратеноніти, тендовагініти, міофасцити, міозити), які виникають унаслідок перенесених і недостатньо вилікуваних травм, повторних мікротравм і фізичних перевантажень. Тому одне з найважливіших завдань організації навчально-тренувальної роботи в системі фізичного виховання студентів – профілактика травматизму та безпека занять фізичними вправами. Необхідно так побудувати навчально-виховний і спортивний процес у вищому навчальному закладі, щоб уникнути ризику травмування. Це можна зробити лише завдяки логічно побудованій системі його попередження шляхом реалізації відповідних педагогічних умов.

2. Травматизм під час виконання фізичних вправ – досить поширене явище. Так, 74,8 % респондентів зазначили, що отримували травми на заняттях із фізичного виховання. У середньому за рік студенти вищих навчальних закладів м. Луцька отримують 114–269 (хлопці), 37–91 (дівчата) травму.

Результати дослідження засвідчують, що найчастіше під час травм у студентів фіксують вивихи, розтягнення, деформації та травми зв'язок суглоба й прилеглих м'язів (24,51–72,55 % випадків), рани, поверхневі пошкодження та пошкодження судин (22,79–67,55 %), внутрішньочерепні травми (0,64–5,96 %),

переломи кісток верхніх (0,39–1,98 %) і нижніх (0,37–1,25 %) кінцівок, переломи кісток черепа, хребта (0,37–0,78 %).

Більшість травм виникає на заняттях із єдиноборств (18,0–30,7 % випадків протягом року), спортивної гімнастики (16,3–29,4 %), футболу (10,7–22,5 %), атлетичної гімнастики (8,4–22,0 %), легкої атлетики (6,3–18,0 %). Найчастіше студенти отримували травми під час навчальних занять (24,7 %), самостійних та секційних занять (15,4 %), змагань (10,9 %), спортивно-масових заходів (8,4 %). Найбільш травмонезбезпечними є виконання вправ на приладах, падіння, стрибки, удари по м'ячу.

3. Унаслідок аналізу практики фізичного виховання, анкетних даних визначено основні причини отримання студентами травм під час виконання фізичних вправ: недоліки матеріально-технічного забезпечення занять, порушення санітарно-гігієнічних умов проведення занять і вимог лікарського контролю та самоконтролю, вади в методиці проведення та організації занять, низька психофізична підготовленість студентів.

4. Цілеспрямована діяльність із профілактики травматизму і нещасних випадків під час виконання фізичних вправ – одне з найважливіших завдань викладачів, тренерів, інструкторів, медичних працівників, ректорату. Визначаючи педагогічні умови профілактики травматизму студентів, ми виходили з теоретичних та практичних основ організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Відповідно до спрямованості та змісту навчальної діяльності, вимог техніки безпеки, морфофункціональних особливостей студентів визначено чотири групи педагогічних умов профілактики травматизму студентів у процесі виконання фізичних вправ: 1) санітарно-гігієнічні (лікарсько-педагогічний контроль та самоконтроль; належне матеріально-технічне забезпечення; відповідність інвентаря, обладнання, одягу та взуття гігієнічним вимогам); 2) методичні (формування спеціальних знань і вмінь; моделювання реальних ситуацій уникнення травм; застосування засобів та методів навчання відповідно до закономірностей формування рухових навичок; дозування фізичних навантажень з огляду на індивідуальні та статеві особливості студентів; належний розвиток

фізичних та психофізичних якостей); 3) організаційні (поєднання групових та індивідуальних форм організації фізичного виховання; забезпечення страхування і самострахування, допомоги під час виконання складних фізичних вправ); 4) виховні (створення сприятливого навчального середовища; формування свідомої дисципліни).

5. Педагогічні умови профілактики травматизму студентів реалізуються під час навчальних занять (лекційних і практичних) та в позааудиторній діяльності (масових спортивно-оздоровчих заходах та змаганнях, самостійних тренувальних заняттях, заняттях у спортивних секціях та оздоровчих групах, спортивних клубах та центрах, оздоровчих таборах, під час фізичної активності в режимі дня).

6. Апробація розроблених педагогічних умов профілактики травматизму студентів у процесі виконання фізичних вправ показала її ефективність, що підтверджено:

- відсутністю протягом педагогічного експерименту випадків травматизму у студентів експериментальних груп;

- підвищенням інтересу студентів до фізичного виховання та спорту. Більшість респондентів експериментальних груп (55,4–56,6 %) мали високий і вищий від середнього рівні інтересу до виконання фізичних вправ. У контрольних групах таких студентів значно менше (19,3–29,7 %). Крім того, у контрольних групах збереглися респонденти з відсутнім інтересом до виконання фізичних вправ (7,4–9,6 %);

- збільшенням кількості осіб, які самостійно виконують фізичні вправи, до 43,7 % (у контрольній групі цей показник становить лише 12,4 %); 31,5 % студентів експериментальної групи почали відвідувати спортивні секції;

- зростанням у представників експериментальних груп рівня спеціальної теоретичної підготовленості. Більшість студентів мають добрі й відмінні оцінки з питань безпечного виконання фізичних вправ;

– вірогідним підвищенням у студентів експериментальної групи рівня сформованості вмінь виконувати різноманітні падіння у стандартних і ускладнених умовах;

– покращенням показників швидкості розподілу та переключення уваги, координації рухів, фізичної підготовленості.

Проведене дослідження не розв'язує всіх проблем означеної теми. Подальшого вивчення потребують питання профілактики травматизму студентів під час виконання фізичних вправ середньої і високої інтенсивності залежно від об'єктивних і суб'єктивних показників втоми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаджанян Н. А. Учение о здоровье и проблемы адаптации / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – Ставрополь : Изд-во СГУ, 2000. – 204 с.
2. Алексеева Э. Н. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом : метод. указания / Э. Н. Алексеева, В. С. Мельников. – Оренбург : ГОУ ОГУ, 2003. – 37 с.
3. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 168 с.
4. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посібник / В. Я. Андрейчук. – Львів : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
5. Андросчук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андросчук, М. Андросчук. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. – С. 43 – 45.
6. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков / Г. Л. Апанасенко. – К. : Здоровье, 1985. – 80 с.
7. Ашмарин Б. А. Теория педагогических исследований в физическом воспитании / Ашмарин Б. А. – М. : [б. и.], 1991. – 202 с.
8. Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения / Ю. К. Бабанский. – М. : Педагогика, 1977. – 250 с.
9. Балл Г. О. Гуманізація загальної та професійної освіти: суспільна актуальність і психолого-педагогічні орієнтири / Г. О. Балл // Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи. – К. : [б. в.], 2000. – С. 134–157.
10. Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменів / В. Ф. Башкиров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 176 с.
11. Башкиров В. Ф. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у легкоатлетов / В. Ф. Башкиров, В. М. Грачев, В. Л. Сафонов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – С. 48.

12. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5 – 11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня. – Л., 2004. – 24 с.

13. Белов В. И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет : Справ. изд. / В. И. Белов. – 2-е изд. стер.– М. : Химия, 1999. – 400 с.

14. Бенедь В. П. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини / В. П. Бенедь, Н. М. Ковальчук, В. І. Завацький. – Луцьк : Надстир'я, 1996. – 104 с.

15. Беспалько В. П. Слагаемые педагогических технологий / В. П. Беспалько. – М. : Педагогика, 1980. – 192 с.

16. Бех І. Д. Виховання особистості: сходження до духовності / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2006. – 272 с.

17. Бирюков А. А. Средства восстановления работоспособности спортсмена / А. А. Бирюков, К. А. Кафаров. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 152 с.

18. Бичук О. І. Фізкультурно-оздоровча робота у школі: навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту / О. І. Бичук. – Луцьк : Надстир'я, 1997. – С. 127–128.

19. Білоусова З. І. Психолого-педагогічні проблеми розвитку особистості / З. І. Білоусова. – Запоріжжя : ЗДУ. – 1994. – 213 с.

20. Бобринська В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів : монографія / В. І. Бобринська – Полтава : Скайтен, 2006. – 432 с.

21. Бойченко Ю. Профілактика травматизму на уроках фізичної культури і перша долікарська допомога / Ю. Бойченко, К. Білоус // Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 4. – С. 21 – 24.

22. Бондарев Д. Дозирование физических нагрузок при построении учебно-тренировочных программ / Д. Бондарев, В. Гальчинский // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції

України : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 293 – 295.

23. Бондарчук А. П. Тренінг легкoатлeтa / А. П. Бoндapчyк. – М. : ГЦOЛИФК, 1980. – 37 с.

24. Бoрдюг Н. Гігієнa нaвчaльнoгo пpoцeсy / Н. Бoрдюг // Здoрoв'я тa фіз. кyльтyрa. – 2006. – № 36. – С. 1–5.

25. Брїжaтa І. А. Пeдaгoгїчнї тeхнoлoгїї пpoфілaктикa шкїльнoгo тpaвмaтизмy y фaхoвїй пїдгoтoвцї мaйбyтнїх yчитeлїв фізичнoї кyльтyрy : aвтoрeф. дїс. нa здoбyттy нaук. стyпeнy кaнд. пeд. нaук : спeц. 13.00.02 «Teopїя ї мeтoдїкa нaвчaння» (фізичнa кyльтyрa, oснoви здoрoв'я) / І. А. Брїжaтa. – Чepнїгїв, 2011. – 21 с.

26. Бyлaй П. И. Пepвaя пoмoц' : cбopник / П. И. Бyлaй. – Мн. : Пapaдoкс, 2000. – 192 с.

27. Бyлaтoвa М. М. Здoрoв'я ї фізичнa пїдгoтoвлeнїсть нacелeння Yкpaїни / М. М. Бyлaтoвa, O. Т. Лїтвїн // Teopїя ї мeтoдїкa фізичнoгo вїхoвaння ї cпopтy. – 2004. – № 1. – С. 3–9.

28. Бyлїч E. Г. Bалeoлoгїя / E. Г. Бyлїч, І. B. Mypaвoв. – Kїeв : Oлїмп. лїт-pa, 2002. – 294 с.

29. Бyтїн И. М. Лыжный cпopт : yчeб. пoсoбїe для yчaщїхcя oтд-ний фіз. вoспїтaнїя пeд. yчїлїщ / И. М. Бyтїн, B. A. Bopoб'єв. – М. : Пpocвeщeнїe, 1974. – С. 41–42.

30. Baдїмoв Я. Дeтcкїй cпopтївнїй тpaвмaтизм в Итaлїи / Я. Baдїмoв // Teopїя и пpaктїкa фізичecкoї кyльтyрy. – 1988. – № 10. – С. 58–59.

31. Bacильчyк М. B. Збїрник нopмaтївнїх дoкyмeнтїв з бeзпeкї життeдїяльнoстї / М. B. Bacильчyк, М. К. Mедвїдь, Л. C. Cачкoв. – K. : Фeнїкс, 2000. – С. 84–120 (894 с.).

32. Bєлїкoрeцкїй A. H. Пepвaя пoмoц' дo пpїxoдa вpaчa / A. H. Bєлїкoрeцкїй. – М. : Mєдїцїнa, 1986. – С. 5–7.

33. Bєлїтчeнкo B. K. Фїзкyльтyрa бeз тpaвм / B. K. Bєлїтчeнкo. – М. : Пpocвeщeнїe, 1993. – С. 5–6.

34. Вишнеvский В. А. Здоровьесбережение в школе. Педагогические стратегии и технологии / В. А. Вишнеvский. – М. : ФиС, 2002. – 270 с.
35. Вовканич А. С. Інструкційні матеріали по догляду за хворими з травмою спинного мозку / А. С. Вовканич. – Л., 2000. – 48 с.
36. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту / Л. В. Волков. – К. : Олімп. л-ра, 2002. – 292 с.
37. Волкова Н. П. Педагогіка / Волкова Н. П. – Киев : Академвидав, 2007. – 616 с.
38. Воробев Г. П. Почему возникают травмы и как их предупредить / Г. П. Воробев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 9. – С. 31–33.
39. Выдрин В. М. Физическая культура студентов вузов : учеб. пособие / В. М. Выдрин, Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко. – М. : Просвещение, 1991. – 195 с.
40. Выдрин В. М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 5. – С. 15.
41. Гандельсман А. Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – С. 81–84.
42. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» : підручник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Х. : ОВС, 2005. – 240 с.
43. Геселевич В. А. Характеристика спортивного травматизма (Легкая атлетика) / В. А. Геселевич. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – С. 76 – 77.
44. Гнітецька Т. В. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання учнів гімназії : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. В. Гнітецька. – Луцьк, 1998. – 27 с.
45. Головина Л. Л. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы: личностный аспект / Л. Л. Головина,

Ю. А. Копылов // Физическая культура: Воспитание. Образование. Тренировка. – 1998. – № 2. – С. 17–20.

46. Гончарова Н. М. Детский спортивный травматизм и его предупреждение / Н. М. Гончарова. – М. : Медицина, 1989. – 176 с.

47. Горбунов В. В. Заповеди физкультурного благополучия / В. В. Горбунов // Физическая культура в школе. – 1988. – № 5. – С. 54 – 57.

48. Горбунов В. В. Заповеди физкультурного благополучия / В. В. Горбунов // Физическая культура в школе. – 1988. – № 2. – С. 47 – 50.

49. Горкавий В. К. Математична статистика : навч. посіб. / В. К. Горкавий, В. В. Ярова. – К. : Професіонал, 2004. – 384 с.

50. Грачев О. К. Физическая культура : учеб. пособие] / О. К. Грачев. – М. : ИКЦ «Март», 2005. – 464 с.

51. Григор'єв А. Й. Психолого-педагогічна діагностика /А.Й. Григор'єв, В.І.Завіка. – К. : Преса України, 2005. – 448 с.

52. Грубар І. Дитячий травматизм: соціально-психологічні умови виникнення / І. Грубар // Наукові записки. Серія: Педагогіка Тернопільського державного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. – Т., 2000. – № 7. – С. 33–37.

53. Грубар І. Деякі аспекти травматизму дітей шкільного віку на сучасному етапі / І. Грубар // Молода спортивна наука України. – Л., 2000. – Вип. 6, Т. 1. – С. 201–205.

54. Грубар І. Практичні заходи щодо прогнозування та профілактики травм на уроках фізичної культури / І. Грубар // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. – Дніпропетровськ, 1999. – С. 29–31.

55. Грубар І. Дитячий травматизм на заняттях фізичними вправами / І. Грубар // Молода спортивна наука України. – Л., 2000. – № 4. – С. 165–167.

56. Губарева О. С. Розвиток педагогічної технології в оздоровчих видах гімнастики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. і

спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. С. Губарева. – К., 2001. – 21 с.

57. Гурьев С. Е. Травматизм среди детей в городской и сельской местности и его комплексная профилактика : диссертация на соискание научной степени. кандидата медицинских наук / С. Е. Гурьев. – К., 1991. – 177 с.

58. Гуссмов А. Х. Физкультурно-оздоровительная группа / А. Х. Гуссмов. – М. : ФиС, 2000. – 190 с.

59. Дембо А. Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом /А. Г. Дембо. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – С. 18 – 32.

60. Дембо А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов / А. Г. Дембо. – М. : Медицина, 1984. – С. 56 – 60.

61. Дембо А. Г. Спортивная медицина : учебник для институтов физ. культуры / А. Г. Дембо. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – С. 10 – 15.

62. Демин Д. Ф. Профилактика спортивного травматизма / Д. Ф. Демин. – М. : Физкультура и спорт, 1959. – 88 с.

63. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування : монографія / О. Ц. Демінський. – К. : Віщаник, 2001. – 231 с.

64. Державний реєстр міжгалузевих і галузевих нормативних актів про охорону праці. – Х. : Форт, 2003. – 192 с.

65. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. С. Добринський. – Луцьк, 2000. – 21 с.

66. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Дрозд ; Волин. держ. у-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 17 с.

67. Дубенчук А. Основи методики самостійних занять фізичними вправами / А. Дубенчук // Здоров'я та фіз. культура. – 2006. – № 36. – С. 6 – 8.
68. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О.Д. Дубогай, В.І.Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – С. 194 – 200.
69. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Д. Дубогай. – К., 2006. – 128 с.
70. Дубогай О. Форми оздоровчо-виховної роботи в навчальний час / О. Дубогай // Здоров'я та фіз. культура. – 2006. – № 28. – С. 1 – 7.
71. Дубровский В. И. Спортивная медицина / В. И. Дубровский. – М. : Владос, 1999. – С. 118–125.
72. Дударев И. Л. Тренируйся сам / И. Л. Дударев, И. И. Путивльский. – К. : Здоров'я, 1983. – С. 107–109.
73. Дякун М. Цікава фізкультура / М. Дякун // Здоров'я та фіз. культура. – 2006. – № 7. – С. 1–10.
74. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, О. В. Морзева, А. С. Солодков. – СПб., 1996. – 326 с.
75. Еганов В. А. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге : автореф. диссертации на соискание научной степени кандидата педагогических наук / В. А. Еганов. – Челябинск, 2005. – 22 с.
76. Епифанов В. А. Лечебная физкультура и врачебный контроль / В.А.Епифанов, Г. А. Апанасенко. – М. : Медицина, 1990. – 138 с.
77. Еркомайшвили В. К. Педагогическая практика по физической культуре в школе : учеб.-метод. пос. / В. К. Еркомайшвили, О. Л. Жукова. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТЕ-УПИ, 2004. – 88с.
78. Єднак В. Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вузу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. і спорту : спец.

24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. Д. Єднак. – К., 1997. – 18 с.

79. Залетаев И. П. Анализ проведения урока физкультуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 92 с.

80. Зацюрский В. М. Воспитание физических качеств : учебн. ТИМФВ для ин-в физ. культуры / В. М. Зацюрский. – М. : ФиС, 1967. – 144 с.

81. Зайцев В.П. Первая медицинская помощь во время занятий физической культурой и спортом в вузе / В. П. Зайцев, С. И. Крамской, С. О. Гримблат. – М. : Изд-во Ассоциации строительных вузов ; Белгород : Изд-во БГТУ, 2006. – С. 5 – 31.

82. Зайцев В.П. Валеология: проблема, воспитание и образование студентов в техническом вузе // Теория и практика физической культуры, 1998. – № 9. – С. 10 – 14.

83. Заленюк О. В. Рейтингова система як засіб оцінки ефективності фізичного виховання студентів-медиків // I Всеукр. наук.-практ. конф. «Роль фізичної культури в здоровому способі життя». – Л., 1993. – Ч. 1. – С. 7 – 8.

84. Зимкин Н. В. Физиология человека: учебник для институтов физ. культуры / Н. В. Зимкин. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – С. 3 – 9.

85. Ильинич В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 1999. – 448 с.

86. Иванова Г. Є. Валеологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів у вищих технічних закладах освіти : навч. посіб. для викл. і студ. вищих навч. закладів / А. Є. Иванова. – Луцьк, 1999. – 80 с.

87. Иванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізичне культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. Є. Иванова. – Луцьк, 2000. – 21 с.

88. Иванова Г. Є. Спосіб життя студентів технічного вузу як фактор формування стану здоров'я у сучасному суспільстві / Г. Є. Иванова // Фізичне

виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1999. – С. 367 – 371.

89. Капська А. Й. Деякі особливості формування готовності студентів до професійної творчості / А. Й. Капська // Моделювання виховної діяльності в системі професійної підготовки студентів: теорія, практика, програми. – К. : ІЗМН, 1998. – С. 5 – 12.

90. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов: Навч. посіб. – К. : КНЕУ, 2005. – С. 34 – 49.

91. Квартовкин К. К. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов : метод. реком. / К. К. Квартовкин, В. Б. Мандриков. – Волгоград : ВМА, 1997. – 16 с.

92. Кириченко Т. Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Т. Г. Кириченко. – К., 1998. – 16 с.

93. Киричук В. О. Технологія психолого-педагогічного проектування особистісного розвитку учня ПТНЗ: психолого-педагогічна діагностика, аналіз, моделювання, програмування корекційно-виховного процесу / В. О. Киричук, І. М. Гапоненко. – Х. : Прапор, 2002. – 200 с.

94. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технологій для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізичне культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Я. Кібальник. – ЛДУФК. – Л., 2008. – 20 с.

95. Климовицкий В. Г. Клиническо-статистическая характеристика детского травматизма и его профилактика : автореф. дис. на соискание научной степени канд. мед. наук /В.Г.Климовицкий. – Донецк, 1992. – 19 с.

96. Книга вчителя фізичної культури : довід.-метод. вид. / [упоряд. С.І.Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова]. – Х. : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – 464 с.

97. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методичний аналіз) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізичне культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. П. Козіброцький // Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2002. – 16 с.

98. Комков А. Г. Социально-педагогический мониторинг – показатель физической активности, состояния здоровья и культурного развития школьников / А. Г. Комков // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6 – 2. – С. 5 – 9.

99. Конох А. П. Профилактика травматизма у младших школьников средствами физического воспитания : автореф. дис. на соискание научной степени канд. наук с физ. воспитания и спорта : спец. 24.00.02 «Физ. культура, физ. воспитание разных групп населения» / А. П. Конох. – К., 2000. – 17 с.

100. Конох А. П. Особенности физической работоспособности студентов в процессе их обучения в вузе / А. П. Конох // Педагогика, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : ХДАДМ, 2003. – № 6. – С. 93 – 100.

101. Конох А. П. Детский травматизм и его профилактика средствами физической культуры / А. П. Конох // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 1999. – С. 830–835.

102. Конох А. П. Наш досвід викладання курсу «Профілактика дитячого травматизму» / А. П. Конох // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 1999. – С. 392 – 396.

103. Коробков А. В. Физическое воспитание / А. В. Коробков, В. А. Головин, В. А. Масляков. – М. : Высшая школа, 1983. – 94 с.

104. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк. – К. : Радян. шк., 1989. – 608 с.

105. Кравченко Л. М. Професійна діагностика у системі післядипломного підвищення кваліфікації вчителя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Л. М. Кравченко. – К., 1996. – 24 с.

106. Кравченко Ю. М. Велоергометричне дослідження у вивченні ефективності фізичного тренування на тренажерах у студентів – стоматологів // I Всеукр. науково-практ. конф. «Здоров'я і освіта». – Л., 1993. – Ч. 1. – С. 152 – 154.

107. Крапівіна К. О. Оздоровча гімнастика як фактор гармонійного розвитку студентської молоді // I Всеукр. науково-практ. конф. «Роль фізичної культури в здоровому способі життя». – Л., 1993. – Ч. 1. – С. 42 – 45.

108. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дис. на соискание науч. степени доктора наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Т. Ю. Круцевич; НУФВСУ – К., 2000. – 44 с.

109. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання : навч. посібник. / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 1999. – 232 с.

110. Кузнецова О. В. Динамика общей работоспособности студентов технического вуза Приднепровского индустриального района в процессе обучения : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук / О. В. Кузнецова. – Ставрополь, 1997. – 19 с.

111. Кузьменко В. В. Травматологическая и ортопедическая помощь / В. В. Кузьменко, С. М. Журавлев. – М. : Медицина, 1992. – 176 с.

112. Куколевский Г. М. Врачебные наблюдения за спортсменами / Г.М.Куколевский. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – С. 4 – 8.
113. Лабский В. М. Гигиенические и педагогические аспекты двигательной активности студентов (статистический подход) / В. М. Лабский, А. П. Лаптев // Теория и практика физической культуры, 1988. – № 7. – С. 9–10.
114. Лапицкий Ф. Г. Двигательная активность и физическая работоспособность студентов / Ф. Г. Лапицкий, А. В. Чоговадзе // Теория и практика физической культуры, 1988. – № 10. – С. 62.
115. Ларс Петерсон. Травмы в спорте // Ларс Петерсон, Пер Ренстрен. – М. : ФиС. – 1981. – 246 с.
116. Лаская Л. А. Реабилитация спортивной работоспособности после травм опорно-двигательного аппарата / Л. А. Лаская. – М. : Медицина, 1971. – С. 58 – 65.
117. Лапшина Г. Г. Особенности физического состояния студентов гуманитарного факультета / Г. Г. Лапшина // Теория и практика физической культуры, 1989. – № 4. – С. 18 – 20.
118. Левенец В. М. Спортивна травматологія – проблеми та перспективи / В. М. Левенец, О. О. Коструб // Ортопедія, травматологія і протезування. – 1999. – № 4. – С. 13 – 18.
119. Левин М. Воспитание чувства ответственности за безопасное проведение – валеологический аспект профилактики детского травматизма / М. Левин, С. Ефременкова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 1999. – С. 680 – 684.
120. Лепешкин В. А. В целях предупреждения травматизма / В. А. Лепешкин, А. Ю. Шабалин // Физическая культура в школе. – 1988. – № 10. – С. 62–63.
121. Летунов С. П. Врачебный контроль в физическом воспитании / С. П. Летунов, Р. Е. Мотылянская. – М. : ФиС, 1951. – 64 с.

122. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 22–28.

123. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний : учеб. пособ. для студ. ВУЗов физ. восп. и спорту / В. П. Лукьяненко. – Ставрополь : Изд-во СГУ, 2001. – 168 с.

124. Лукьяненко В. П. Состояние и перспектива совершенствования физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов / В. П. Лукьяненко // Физическая культура: Воспитание. Образование. Тренировка. – 1999. – № 1, 2. – С. 18 – 25.

125. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьника / В. И. Лях. – М. : ФиС, 1998. – 64 с.

126. Магльований А. Ю. Порівняльна характеристика показників фізичної і розумової працездатності у студентів – спортсменів // І Всеукр. науково-практ. конф. «Здоров'я і освіта». – Л., 1993. – Ч. 1. – С. 160–162.

127. Маланчук Г. Г. Підготовка фахівців у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту до практичної діяльності з глухими дітьми : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Г. Г. Маланчук. – Л., 2007. – 20 с.

128. Мардар Г. Запобігання травматизму в процесі підготовки спортсменів / Г. Мардар, І. Ячнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Т. 3 – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – С. 82 – 87.

129. Маслякова В. С. Массовая физическая культура в вузе : учеб. пособ. / В. С. Маслякова, В. С. Матяжова. – М. : Высш. школа, 1991. – 240 с.

130. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов : учеб. пособ. для студ. ВУЗов физ. восп. и спорту /Л.П.Матвеев. – К. : Олімп. л-ра, 1999. – 318 с.

131. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
132. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
133. Мельник О. М. Підготовка майбутніх учителів до діагностичної діяльності : дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / О. М. Мельник. – Запоріжжя, 2002. – 365 с.
134. Меры безопасности на уроках физической культуры : (Все для учителя физической культуры) : учеб.-метод. пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, П. А. Киселев, Г. Н. Попова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2003. – 150 с.
135. Методика воспитательной работы : [учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений] /Л. А. Байкова, Л. К. Гребенкина, О. В. Еремкина и др. Под ред. В. А. Слостенина. – М. : Академия, 2002. – 144 с.
136. Миронова З. С. Травматизм в спорте, его профилактика и лечение / З. С. Миронова. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 156 с.
137. Миронова З. Профилактика травм в спорте и врачебная помощь / З. Миронова, А. Хайрец. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – С. 25 – 29.
138. Миронова З. Профилактика и лечение спортивных травм / З. Миронова, А. З. Хайрец. – М. : Физкультура и спорт, 1965. – 182 с.
139. Миронова З. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов / З. Миронова, Р. И. Миркулова, Е. В. Богуцкая, И. А. Баднин. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 321 с.
140. Муравьев В. А. Техника безопасности на уроках физкультуры / В.А.Муравьев, Н. А. Созинова. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 96 с.
141. Накутний І. Д. Підготовка громадських інструкторів з легкої атлетики / І. Д. Накутний. – К. : Здоров'я, 1975. – С. 26 – 29.

142. Немсадзе В. П. Детский травматизм / В. П. Немсадзе, Г. Амбернади. – М., 1999. – 185 с.
143. Немсадзе В. П. О методических основах профилактики детского травматизма / В. П. Немсадзе // Школа здоровья. – 1997. – № 2. – С. 29–34.
144. Ніфака Я. М. Плавання та оздоровча робота в школі / Я. М. Ніфака. – Луцьк. – 1997. – С. 134–139.
145. Падалка О. С. Педагогічні технології / О. С. Падалка, А. М. Нісімчук, І. О. Смолюк, О. Т. Шпак. – К. : Укр. енцикл., 1995. – 256 с.
146. Петерсон Л. Травмы в спорте / Л. Петерсон, П. Ренстрем / пер. со швед. Ю.В. Клыкова, предисл. С. Н. Попова. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 271 с.
147. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя. Курс лекцій / О. І. Петрик. – Л. : «Світ». – 1993. – 118 с.
148. Пехота О. М. Підготовка майбутнього вчителя до впровадження педагогічних технологій : навч. посіб./ О. М. Пехота та ін. – К. : В-во А.С.К., 2003. – 240 с.
149. Пилипчук В. В. Клініко-біохімічні зрушення в організмі спортсменів – стайерів та їх фармакологічна корекція : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора мед. наук : спец. 14.01.32 «Медична біохімія» / В. В. Пилипчук. – Луганськ, 2010. – 40 с.
150. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
151. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры / Г. И. Погадаев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.
152. Подласый И. П. Педагогика : учебник / И. П. Подласый. – М. : Просвещение, 1996. – 432 с.

153. Показники травматолого-ортопедичної допомоги населенню України 2009 – 2010. – К., 2011. – 120 с.

154. Положення про порядок розслідування та ведення обліку нещасних випадків невиробничого характеру: Постанова Кабінету Міністрів України від 22 березня 2001 р. № 270. Додатки 4, 5, 6. Партнер, 2001.– № 5. – С. 12 – 13.

155. Про затвердження навчальних програм із фізичного виховання для ВНЗ України I – II, III – IV рівнів акредитації: Наказ Міністра МОНУ від 2003.11.14. № 757. – К. : – 2 с.

156. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Плавання 1–4 класи. – Миколаїв : Атол. – 20 с.

157. Радченко О. В. Профілактика вживання алкогольних напоїв студентками вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Радченко. – Харків, 2011. – 20 с.

158. Савчук С. А. Оздоровчі заняття для корекції фізичного стану студентів : метод. реком / С. А. Савчук. – Луцьк, 2003. – С. 20 – 21.

159. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. А. Савчук. – Рівне., 2002. – 18 с.

160. Свістельник І. Р. Організаційні аспекти інформаційного забезпечення вищих навчальних закладів фізкультурного профілю підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. Р. Свістельник. – Л., 2007. – 18 с.

161. Селуянов В. Н. Физиология активности Н. А. Бернштейна как основа теории технической подготовки в спорте / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков. – М. : ТипФК, 1996. – № 11. – С. 17.

162. Синяков А. Ф. Причины и профилактика травм и заболеваний при занятиях бегом / А. Ф. Синяков : Метод. реком. – М., 1988. – 42 с.
163. Синяков А. Ф. Как избежать повреждений / А. Ф. Синяков // Физическая культура в школе. – 1989. – № 11. – С. 58 – 62.
164. Синяков А. Ф. Самоконтроль физкультурника и физическая культура в школе / А. Ф. Синяков // Физическая культура в школе. – 1990. – № 12. – С. 60–70.
165. Скалій Т. В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Скалій Тетяна Валеріївна ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2006. – 22 с.
166. Соковня-Семенова И. И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков с методикой преподавания медицинских знаний : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И. И. Соковня-Семенова. – М. : Академия, 1999. – 144 с.
167. Соковня-Семенова И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. Заведений / И. И. Соковня-Семенова. – 2-е изд. стереотип. – М. : Академия, 2000. – 208 с.
168. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / Под ред. П. Ренстрема. – К. : Олимп. лит-ра, 2002. – 379 с.
169. Стецура Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецура. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.
170. Ступницкая М. А. Травматизм у детей школьного возраста: причина и профилактика / М. А. Ступницкая // Школа здоровья. – 2001. – № 4. – 196 с.
171. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 1999. – 308 с.
172. Теория и методика физического воспитания : [учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов] / Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский,

К. Х. Грантынь и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1979. – 360 с.

173. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.

174. Теория и методика физического воспитания / под. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. л-ра, 2003. – Т. 1. – 424 с.

175. Теория и методика физического воспитания / под. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. л-ра, 2003. – Т. 2. – 392 с.

176. Трифонов Ю. Н. Травматизм при занятиях фізичною підготовкою і спортом / Ю. Н. Трифонов, О. Н. Кудряшов, І. А. Крамов, В. В. Загранцев. – Львів : Изд-во ВИФК, 1974. – С. 18 – 34.

177. Физическая культура студента : учебник / под. ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2001. – 448 с.

178. Физическая культура: учеб. пособ. / под. общ. ред. Е. В. Коневой. – Ростов н/Д : Финикс, 2006. – 558 с.

179. Фисенко Л. И. Особенности восстановительного лечения детей с повреждениями опорно-двигательной системы / Л. И. Фисенко // Материалы научно-практической конференции. Вып. III. – Евпатория, 1995. – С. 61.

180. Фишкин А. В. Неотложная помощь. Справочное пособие / А. В. Фишкин. – М. : Эксмо, 2008. – 416 с.

181. Фишкин А. В. Травматология / А. В. Фишкин. – М. : Эксмо, 2008. – 352 с.

182. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III – IV рівнів акредитації / [уклад. Р. Т. Раєвський, М. О. Третьяков, С. М. Канішевський, В. П. Краснов, П. С. Козубей]. – К., 2003. – 34 с.

183. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : [учеб. пособие] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.

184. Хрипкова А. В. Гигиена и здоровье школьника / А. В. Хрипкова, Д. В. Колесов. – М. : Медицина, 1988. – С. 57 – 94.

185. Чоговадзе А. В. Спортивная медицина / А. В. Чоговадзе, Л. А. Бутченко, Н. Д. Граевская. – М. : Медицина, 1984. – С. 370 – 373.
186. Чумаков Б. Н. Валеология : учеб. пособие. / Б. Н. Чумаков. – 2-е изд. испр. и доп. – М. : Педагогическое общество России, 2000. – 407 с.
187. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Т. : Навч. кн. – Богдан, 2003. – С. 192 – 193.
188. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Т. : Навч. кн. – Богдан, 2008. – 276 с.
189. Шойлев Д. Спортивная травматология / Д. Шойлев. – София: Б. и., 1986. – 192 с.
190. Akeson W. H. Effects of immobilization's on joint / W. H. Akeson, D. Ahniel, M. F. Abel // Clin. Orthopaed. – 1987. – № June. – P. 28 – 37.
191. Anderson M. B. A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention / M. B. Anderson & S. M. Williams // Journal of Sport and Exercise Psychology. – № 10. – P. 294 – 306.
192. Fox K. R. The use of fitness test / K. R. Fox, S. I. Biddle // Joperd. – 1988. – V. 59. – № 2. – P. 47 – 53.
193. Grattion C. Sport and recreation / C. Grattion, P. Taylor // An economic analysis. – London, 1985. – 340 p.
194. Hootman J. M. Epidemiology of Collegiate Injuries for 15 Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives J Athl Train / J. M. Hootman, R. Dick, J. Agel. – 2007, vol. 42, N. 2, pp. 311 – 319.
195. Jozsa L. Fine structural changes in the articular cartilage of the rat's knee following short-term immobilization's in various positions: A scanning electron microscopical study / L. Jozsa, M. Jarvienen, P. Kannes, A. Reffy // Inf. Orthopaed. – 1987. – 11. – № 2. – P. 129 – 133.
196. Karvonen V. I. Physical activity and health / V. I. Karvonen // Finish Sports Exercise Mej. – 1983. – P. 4 – 9.

197. La Potte R. E. The physician and sportmedicine // R. E. La Potte, B. Dealwater, J. A. Canley et al., 1985, v. 13, № 13. – P. 145 – 150.
198. Laventure R. M. E. The active lifestyle project: a model for curriculum change fiep bulletion / R. M. E. Laventure // English Langusge Edition, – V. 59, – № 1, Spring / Summer, 1989. – P. 7 – 14.
199. Malina R. M. Anthropometric correlates of strength and motor performance / R. M. Malina // Exercise and sport sciencs Rewews. – 1975. – V. 3. – P. 249 – 274.
200. Milvy P. A. Critical rewiew of epidemiological: studies of physical actiuity / P. A. Milvy // The maraphon: Annals of New York Academy of sciences, 1977, v. 301, – P. 519 – 549.
201. Mlokosiewicz H. Wsterne wynyki badan wahan driennych pamieci miosmowcej studenten wychowania fizyyeznego w orasie pobutu na obozie zimowym / H. Mlokosiewicz // Rochniki Naukowe WSWF w Poznaniu. – Poznan, 1965. – z. 10. – S. 115 – 116.
202. Morawietz H. Unterrichts differentierung. Sicle, for man, Beispiele und Forschunge – gebnisse / H. Morawietz // Weinheim und Basel. – 1980. – P. 102–107.
203. Shackman L. (Ed.). Health related fitness / L. (Ed.) Shackman // Seminar report, Cheltenham, 1988. – 250 p.
204. Sieger W. Theorie des Spotsrs. – Theorie des Spotsrsarten? / W. Sieger // Theor und Prax der Korperkult, 1983. – № 1. – P. 17 – 39.
205. www.lib.sportedu.ru (центральна галузева бібліотека з фізичної культури та спорту).
206. www.lib.sportedu.ru/press/tpfk (журнал «Теорія і практика фізичної культури»).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел. Вивчення психолого-педагогічної, медико-біологічної, соціологічної, науково-методичної літератури дало змогу виділити феномен травматизму в процесі фізичного виховання як педагогічну проблему, класифікацію й ознаки травм, що виникають під час виконання фізичних вправ, значення лікарського контролю й самоконтролю на заняттях з фізичного виховання, стан поширення травматизму під час проведення занять фізичними вправами, причини виникнення травм у процесі рухової активності. На основі аналізу й узагальнення літератури сформовано мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження.

Анкетування проводилося серед студентів та викладачів з фізичного виховання з метою вивчення та аналізу причин виникнення травм під час занять фізичними вправами.

Залежно від способу спілкування з респондентами, анкетування було особистісним. Студенти та викладачі заповнювали анкети в присутності дослідника. Це дало змогу контролювати правильне заповнення анкет і їх повне повернення. За характером процедури анкетування було груповим, що дозволило зібрати значний матеріал за мінімальний час. Обидві анкети мали три частини: вступну, основну й демографічну. Вступна частина передбачала своєрідне звернення до респондентів, де зазначали: науковий заклад, від імені якого виступає дослідник, завдання дослідження, роль кожного респондента у вирішенні зазначених завдань, правила заповнення анкети. Основна частина складалася з набору питань, на які потрібно було дати відповіді. Демографічна частина анкети для студентів передбачала питання, які визначали паспортну характеристику респондента: стать та місце навчання. Демографічна частина анкети для викладачів дещо відрізняється від попередньої. У ній висвітлювалося таке: педагогічний стаж, посада та місце роботи респондента.

Анкета для студентів містила 10 питань, а для викладачів – 28. Зміст питань для студентів передбачав отримання інформації про аналіз причин виникнення травм серед студентів під час занять фізичними вправами. А зміст питань для викладачів – вивчення причин травматизму серед студентів в процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладів та формування педагогічних умов їх профілактики.

Педагогічне тестування охоплювало комплекс методик, спрямованих на визначення швидкості розподілу та переключення уваги, координації рухів та фізичної підготовленості студентів.

Для швидкості розподілу уваги використовували буквену таблицю Анфімова. Наприклад, у коректурній таблиці Анфімова, в якій у 40 рядках налічується по 40 букв (а, в, е, и, к, н, с, х), студент повинен переглянути кожний рядок і відповідним способом закреслити дві букви, а одну обвести кільцем (с а к). На виконання завдання дається 5 хв. Результати роботи визначаються кількістю переглянутих; правильно закреслених; пропущених; неправильно закреслених букв і характеризуються продуктивністю та якістю.

Швидкість виконання завдання обчислюється за формулою:

$$V = \frac{N}{t},$$

де V – швидкість, букв/с; N – загальна кількість переглянутих букв; t – час, с.

Показник уваги (у відсотках) обчислюється за формулою:

$$A = \frac{V}{m+1} \cdot 100,$$

де m – кількість помилок (пропущені і неправильно закреслені букви).

Показник уваги: низький – менше 37 %; середній – 37– 50 %; високий – більш як 51 %.

Для визначення показників переключення уваги використовували методику «відшукування чисел з переключенням» (методика Шульте) (додаток К). У квадраті, поділеному на 49 кліток, у довільному порядку розміщені 24 чорних і 24 червоних числа. Біля кожного числа стоїть буква. Крім цього бланка, студентів дається ще один бланк для реєстрації відповідей у вигляді двох колонок – чорних і

червоних чисел. При цьому червоні числа розміщені у зростаючому, а чорні – у спадному порядку. Перед студентом ставиться завдання відшукувати у таблиці по черзі червоні і чорні числа, перші в порядку зростання, другі в порядку спадання. Наприклад, червоне число «1», потім чорне число «24», червоне – «2», чорне – «23» і т. д. Після відшукування кожного числа необхідно у відповідну колонку записати букву, яка стоїть поряд з ним. Результат роботи оцінюється тривалістю часу, затраченого на її виконання.

Тест на координацію рухів проводився на відстані 9 м. Треба було пройти по прямій лінії з відкритими очима. Після того, студентові зав'язувались очі, він робив три оберти на 360° та пройти ту саму відстань із закритими очима. Тобто, необхідно було пройти цей відрізок рівно, без відхилень вправо чи вліво. Отримані дані (відхилення вправо чи вліво) фіксувались у сантиметрах.

Фізичну підготовленість оцінювали за результатами контрольних вправ, що передбачені державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України.

Педагогічне спостереження. Педагогічне спостереження проводили з метою визначення недоліків в організації та методиці проведення занять, ознайомленням з матеріально-технічним обладнанням вищих навчальних закладів, дотримання правил лікарського контролю. Узагальнені результати педагогічних спостережень були використані при розробці педагогічних умов профілактики травматизму серед студентів в процесі фізичного виховання.

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент проводили протягом 2009–2015 років, і складався він із двох частин: констатувальної та формувальної. У процесі констатувального експерименту визначено стан поширення травматизму під час проведення занять з фізичного виховання студентів, причини виникнення травм та чинники, що їх зумовлюють, визначення класифікації та ознаки травм. Сформовано педагогічні умови профілактики травматизму у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Формувальний експеримент визначав ефективність запропонованих педагогічних рекомендацій щодо попередження травм в процесі рухової активності. Для цього навчально-виховний процес фізичного виховання студентів експериментальних груп проводили на основі розроблених педагогічних вказівок. Фізичне виховання в контрольних групах проводили за чинною програмою (Київ, 2003).

Методи математичної статистики.

Результати досліджень обробляли методами математичної статистики, що забезпечують кількісний і якісний аналіз показників за допомогою персонального комп'ютера.

Достовірність різниці показників визначали за таблицею Стьюдента.

Анкета для студентів

Шановні студенти! Один із напрямів кафедри фізичного виховання Луцького національного технічного університету – вивчення та аналіз причин виникнення травм серед студентів під час занять фізичними вправами. Ваші відповіді на запитання суттєво допоможуть у нашому дослідженні. Тому ми просимо Вас щиро й правдиво відповісти на питання запропонованої анкети.

Будь ласка, прочитайте питання та запропоновані до них відповіді. Виберіть один або декілька варіантів відповідей, які Вам більше підходять. Якщо питання не містить запропонованих відповідей, впишіть свій варіант у вільний рядок.

1. Ваш інтерес до фізичної культури:

- високий;
- вищий від середнього;
- середній;
- нижчий від середнього;
- низький;
- інтерес відсутній;
- ставлюся негативно (підкреслити).

2. Чи займалися Ви раніше в спортивній секції? (так, ні – підкреслити).

Якщо так, то в якій? _____

3. Чи хотіли б Ви зараз займатися в спортивній секції? (так, ні – підкреслити).

Якщо так, то в якій? _____

4. Якою, на Вашу думку, повинна бути мета фізичного виховання у вищому навчальному закладі? (підкреслити):

- зміцнення здоров'я;
- формування рухових умінь і навичок;
- професійно-прикладна фізична підготовка;

- підвищення фізичного розвитку й фізичної підготовленості;
- формування спеціальних знань у галузі фізичної культури й спорту;
- сприяння розумовому розвитку студентів;
- формування потреб і мотивів до регулярних занять фізичною культурою;
- розвиток моральних, волевих та естетичних якостей особистості;
- підготовка спортсменів-розрядників;
- інша _____.

5. Про які показники свого фізичного стану Ви постійно турбуєтесь? (підкреслити):

- маса тіла;
- розвиток мускулатури;
- пропорції будови тіла;
- розвиток швидкості;
- розвиток гнучкості;
- розвиток спритності;
- розвиток витривалості;
- розвиток сили;
- інші _____.

6. Чи подобається Вам займатися фізичною культурою? (підкреслити):

- іду на заняття з великим бажанням;
- іду на заняття без особливого бажання;
- іду на заняття без бажання.

7. Після занять фізичною культурою Ваше самопочуття (підкреслити):

- погіршується;
- лишається без змін;
- стає кращим.

8. За останні роки Ваш стан здоров'я (підкреслити):

- покращився;
- лишився без змін;
- погіршився.

9. Які показники способу життя притаманні вам? (підкреслити):

- виконання ранкової гімнастики;
- самостійні заняття фізичними вправами протягом дня;
- виконання загартовувальних процедур;
- організація харчування (2, 3, 4 рази);
- тривалість нічного сну (до 7 годин, 7–8 годин, більше 8 годин);
- паління;
- вживання алкогольних напоїв.

10. Ваші мотиви відвідування занять із фізичного виховання (поставте за мірою значимості, за рейтингом):

- зміцнити здоров'я;
- підвищити фізичний розвиток і фізичну підготовленість;
- звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків загалом;
- оволодіти технікою видів спорту;
- прагнення поспілкуватися з товаришами;
- прагнення уникнути неприємностей, пов'язаних із пропусками занять;
- інтерес до особистості викладача як до людини, спеціаліста, вченого.

11. Якщо Ви не займаєтеся на сьогодні, то з чим це пов'язано?

- нецікаво;
- немає вільного часу;
- є більш цікаві заняття;
- не бачу користі від занять;
- через відсутність спортивної бази й споруд за місцем проживання;
- надають змоги сімейні обставини;
- не дає змоги стан здоров'я;
- відсутні секції з тих видів спорту, якими я б хотів (ла) займатись;
- дуже втомлююся під час навчання;
- через відсутність сили волі, хоча дуже хочу займатись;
- мої друзі не займаються, і я не займаюсь;
- неprestижно зараз займатися спортом;

– інші причини (вказіть) _____

12. Чи отримували Ви травми на заняттях з фізичного виховання? (Підкресліть одну з відповідей):

- так;
- ні;
- важко відповісти.

13. Де саме Ви отримали травму? (Допускається декілька варіантів відповідей):

- стадіон;
- спортивний майданчик;
- спортивний зал;
- гімнастичний зал;
- басейн;
- манеж;
- інше _____
- травм не було.

14. Під час якої форми заняття Ви отримали травму? (Допускається декілька варіантів відповідей):

- під час навчальних занять;
- під час самостійних занять;
- під час секційних занять;
- під час фізкультурно-масових заходів;
- під час змагань;
- інше _____
- травм не було.

15. Через які причини, на Вашу думку, найчастіше виникають травми?

16. В якій частині заняття Ви отримали травму? (Підкресліть одну з відповідей):

- підготовча частина (від 7 – 10 до 15 хв.);

- основна частина (орієнтовно 45 хв.);
- завершальна частина (3 – 5 хв.);
- травм не було.

17. Вкажіть найбільш небезпечний, на Вашу думку, вид рухової активності (тема, модуль) серед запропонованих у Вашому вищому навчальному закладі? (Підкресліть одну з відповідей):

- спортивні ігри;
- легка атлетика;
- плавання;
- атлетична гімнастика;
- спортивна гімнастика;
- аеробіка, аквааеробіка;
- єдиноборства;
- інше _____
- важко відповісти.

18. Чи був присутній викладач із фізичного виховання в той час, коли Ви отримали травму? (Підкресліть одну з відповідей):

- так;
- ні;
- важко відповісти.

19. Чи була Вам надана перша медична допомога? (Підкресліть одну з відповідей):

- так;
- ні;
- важко відповісти.

20. Якому способу відновлення після травм Ви надасте перевагу (при умові, якщо травма легка або середньої складності)? (Підкресліть одну з відповідей):

- самостійно;
- під наглядом лікаря;
- інше _____

– важко відповісти.

21. Які, на Вашу думку, педагогічні умови має створити викладач, щоб процес фізичного виховання був нетравматичним?

Надайте, будь ласка, відомості про себе:

стать _____,

вищий навчальний заклад _____.

Щиро дякуємо Вам за відверті відповіді і бажаємо здоров'я, благополуччя і творчих успіхів.

Анкета для викладачів

Кафедра фізичного виховання Луцького національного технічного університету проводить дослідження щодо вивчення причин травматизму серед студентів у процесі виконання рухових дій. Ваша професійна майстерність, досвід роботи дозволить розробити педагогічні умови профілактики травм серед студентської молоді в процесі фізичного виховання.

Тому, ми просимо Вас щиро й правдиво відповісти на питання запропонованої анкети. Будь ласка, прочитайте питання та запропоновані до них відповіді. Виберіть один або декілька варіантів відповідей, які Вам більше підходять. Якщо питання не містить запропонованих відповідей, впишіть свій варіант у вільний рядок.

1. Чи отримували студенти травми під час занять з фізичного виховання, які Ви проводили? (Підкресліть одну з відповідей):

- так;
- ні;
- важко відповісти.

2. Чи залежить, на Вашу думку, рівень травматизму в процесі фізичного виховання від професійної майстерності викладача? (Підкресліть одну з відповідей):

- так;
- ні;
- важко відповісти.

3. Якщо у Вас були такі випадки, то з яких тем (модулів) робочої програми травмувались студенти? (Допускається декілька варіантів відповідей):

- легка атлетика;
- спортивні ігри;
- плавання;
- атлетична гімнастика;

- спортивна гімнастика;
- аеробіка, аквааеробіка;
- єдиноборства;
- таких випадків не було.

4. Який, на Вашу думку, найбільш небезпечний вид рухової активності (тема, модуль) серед тих, які викладають у Вашому вищому навчальному закладі? (Підкресліть одну з відповідей):

- спортивні ігри;
- легка атлетика;
- плавання;
- атлетична гімнастика;
- спортивна гімнастика;
- аеробіка, аквааеробіка;
- єдиноборства;
- важко відповісти.

5. Які, на Вашу думку, небезпечні легкоатлетичні вправи? (Підкресліть одну з відповідей):

- біг;
- кросова підготовка;
- стрибки (у довжину, у висоту);
- метання;
- інше (вказіть)_____.

6. Яка, на Вашу думку, небезпечна спортивна гра? (Підкресліть одну з відповідей):

- футбол;
- баскетбол;
- волейбол;
- теніс;
- бадмінтон;
- інше (вказіть)_____.

7. Які, на Вашу думку, небезпечні вправи у спортивній гімнастиці? (Підкресліть одну з відповідей):

- акробатика;
- вправи у висах та упорах;
- опорні стрибки;
- вправи на перекладині;
- вправи на рівновагу;
- вправи на брусах;
- вправи на колоді;
- атлетичні вправи;
- лазіння по канату;
- інше (вказіть) _____.

8. Через які причини, на Вашу думку, найчастіше виникають травми?

9. Чи не заважає проведенню занять з фізичного виховання Вам і Вашим студентам наявність в спортивному залі інших викладачів та їх вихованців? (Підкресліть одну з відповідей):

- так;
- ні;
- важко відповісти.

10. Чи впливає, на Вашу думку, фізичне навантаження на травматизм серед студентів? (Підкресліть одну з відповідей):

- так;
- ні;
- важко відповісти.

11. Як Ви вважаєте, чи відповідає спортивна база Вашого вищого навчального закладу технічним вимогам? (Підкресліть одну з відповідей):

- так;
- ні;
- важко відповісти.

12. Які педагогічні умови має створити викладач із фізичного виховання для того, щоб запобігти травматичному випадку з легкої атлетики?

13. Які педагогічні умови має створити викладач з фізичного виховання для того, щоб запобігти травматичному випадку з плавання, аквааеробіки?

14. Які педагогічні умови має створити викладач з фізичного виховання для того, щоб запобігти травматичному випадку зі спортивних ігор?

15. Які педагогічні умови має створити викладач з фізичного виховання для того, щоб запобігти травматичному випадку з атлетичної гімнастики?

16. Які педагогічні умови має створити викладач з фізичного виховання для того, щоб запобігти травматичному випадку зі спортивної гімнастики?

17. Які педагогічні умови має створити викладач з фізичного виховання для того, щоб запобігти травматичному випадку з аеробіки?

18. Які педагогічні умови має створити викладач з фізичного виховання для того, щоб запобігти травматичному випадку з єдиноборств?

19. Які травми, на Вашу думку, притаманні студентам, тема (модуль) заняття в яких легка атлетика?

20. Які травми, на Вашу думку, притаманні студентам, які займаються футболом?

21. Які травми, на Вашу думку, притаманні студентам, тема (модуль) заняття в яких баскетбол?

22. Які травми, на Вашу думку, притаманні студентам, тема (модуль) заняття в яких волейбол?

23. Які травми, на Вашу думку, притаманні студентам, які займаються тенісом?

24. Які травми, на Вашу думку, притаманні студентам, тема (модуль) заняття в яких плавання?

25. Які травми, на Вашу думку, притаманні студентам, тема (модуль) заняття в яких атлетична гімнастика?

26. Які травми, на Вашу думку, притаманні студентам, тема (модуль) заняття в яких спортивна гімнастика?

27. Які травми, на Вашу думку, притаманні студентам, які займаються єдиноборством?

28. Як на Вашу думку, чи повинен нести відповідальність викладач і в якому випадку, якщо студент отримав травму під час заняття?

Надайте, будь ласка, відомості про себе:

Ваш педагогічний стаж _____

Посада _____

Вищий навчальний заклад _____

Щиро дякуємо Вам за відверті відповіді і бажаємо здоров'я, благополуччя та творчих успіхів.

**Загальні рекомендації з організації фізичного виховання студентів у
медичних групах**

Медичні групи	Обов'язкові види занять	Додаткові види занять, що рекомендують
Основна – студенти без відхилення в стані здоров'я чи з незначними відхиленнями, що мають достатню фізичну підготовленість	Заняття за робочою програмою з фізичного виховання в повному обсязі. Здача контрольних нормативів з диференційованим балом	Заняття спортом
Підготовча – студенти, які мають незначні відхилення в стані здоров'я, без достатньої фізичної підготовки	Те саме, але за умови більш поступового освоєння вправ, що пред'являють підвищені вимоги до організму	Додаткові заняття для підвищення рівня фізичної підготовленості
Спеціальна – студенти, які мають значні відхилення в стані здоров'я постійного чи тимчасового характеру, допущені до групових занять в умовах вищого навчального закладу	Заняття за спеціальною програмою з диференційованим балом	Використання доступних видів фізичних вправ в умовах вищого навчального закладу та в побуті

Ознаки стомлення (втоми) студентів на заняттях із фізичного виховання

Ознаки стомлення	Ступінь стомлення		
	Невелике	Значне	Різде (велике)
Колір шкіри	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різде почервоніння чи збліднення, синюшність
Пітливість	Невелика	Велика (плечовий пояс)	Дуже велика (весь тулуб), поява поту на скронях, на сорочці, майці
Дихання	Прискорене, рівне	Сильно прискорене	Різде прискорене, поверхневе, з окремими глибокими вдихами, що змінюються безладним диханням (значна задишка)
Рух	Швидка хода	Невпевнений крок, погойдування	Різде погойдування, відставання у ходьбі, у бігу, в альпіністських походах, на марші
Увага	Гарна, безпомилкове виконання вказівок	Неточність у виконанні команди, помилки при зміні напрямку	Уповільнене виконання команд, сприймаються тільки голосні команди
Самопочуття	Ніяких скарг	Скарги на втому, болі в ногах, задишку, серцебиття	Скарга на ті самі явища. Головний біль, «печіння» у грудях, нудота і навіть блювота. Такий стан тримається довго.

**Орієнтовні терміни поновлення занять фізичними вправами після деяких
гострих захворювань**

Назва хвороби	З початку відвідування навчального закладу	Примітки
Ангіна	2–4 тижні	У наступний період побоюватись охолодження (лижі, плавання)
Бронхіт, гострий катар верхніх дихальних шляхів	1–3 тижні	
Отит гострий	2–4 тижні	
Пневмонія	1–2 місяці	
Плеврит	1–2 місяці	
Грип	2–4 тижні	
Гострі інфекційні захворювання	1–2 місяці	В разі незадовільних результатів функціональної проби серця (20 присідань)
Гострий нефрит	2 місяці	
Гепатит інфекційний	2–12 місяців	
Апендицит (після операції)	1–2 місяці	
Перелом кісток кінцівок	1–3 місяці	Обов'язкове продовження лікувальної гімнастики, початої в період лікування
Струс мозку	2 місяці і більше, до року	Залежно від стану і характеру травми

Таблиця Анфімова

СХАВСХЕВИХНАИСНХВХВКСНАИСЕХВХЕНАИСНЕВХАКВИ
 ХИВСНАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАИСАИСНАВХНВКХИСХ
 ВХЕКВХИВХЕИСНЕИНАИЕНКХКИКХЕКВКИСВХИХОКХНСКА
 ИСВЕКВХНАИСНХЕКХИСНАКСКВХКВНАВСНИСНАИКАЕХК
 ИСНАИКХЕХЕИСНАХКЕКХВИСНАИХВИКХСНАИСВНКХВАИ
 СНАХЕКЕХСНАКСВЕЕВЕАИСНАСНКИВКХКЕКНВИСНКХВЕХ
 СНАИСКЕСИКНАЕСНКХКВИХКАКСАИСНАЕХКВЕНВХКЕАИС
 НКАИКНВЕВИКВХАВЕИВИСНАКАХВЕИВНАХИЕНАИКВИЕА
 КЕИВАКСВЕИКСНАВАКЕСВНКЕСНКСВХИЕСВХКНВВСКВЕВ
 КНИЕСАВИЕХЕВНАИЕНХЕИВКАИСНАСНАИСХАКВННАКСХ
 АИЕНАСНАИСВКХЕВЕВХКХСНЕИСНАИСНКВКХВЕКЕКВНА
 ИСНАИСНКЕКВХАВСИАХКАСЕСНАИСЕСХКВАИСНАСАВКХ
 СНЕИСХИХЕКВНКВЕИАИЕНЕКХАВИХНВИХКХЕХНВИСНВСА
 ЕХИСНАИИКЕХВИВНАЕИСНВИАЕВАЕНХВХВИСНАЕИЕКАИВ
 ЕКЕХКЕИСНЕСАЕИХВКЕВЕИСНАЕАИСНКВЕХИКХНКЕАИСН
 АЕАКАЕКХЕВСКХЕКХНАИСНКВЕВЕСНАИСЕКХЕКНАИСНИС
 НЕИСНВИЕХКВХЕИВНАКИСХАИЕВКЕКВКИЕХЕИСНАИВХВКС
 ИСНАИАИЕНАКСХКИВХНИКИСНАИВЕСНАКНЕХССНАИКВЕ
 ХКВКЕСВКСНХИАСНАКСХКХВХЕАЕСКСЕАИКИСНАИЕХКЕХ
 КЕИХНВХАКЕИСНАИКХВСХНВИЕХАЕСВЕСНАИСАКВСНХАЕ
 СХАИСНАЕНКИСХКЕХВХВСКНЕИЕНАЕКХЕКНАИВКВКХЕХИ
 СНАИХКАХЕНАИЕНИКВКЕИСНАИЕХВКВИЕХАИЕХЕКВСНЕИ
 ЕСВНЕВИСНАЕАХНХКСНАХСИСНАИЕИНЕВИСНАИВЕВХСИС
 ВАИЕВХЕИХСКЕИЕХКИЕКЕКЕВХВАЕСНАСНКИСХЕАЕХКВЕХЕ
 АИСНАСВАИСЕВЕКЕХВЕКХСНКИСЕКАЕКСНАИИЕХСЕХСНА
 ИСВНЕКХСНАИААВЕНАХИАКХВЕИВЕАИКВАВИХНАХКСВХ
 ЕХИВХАИСНАВНСИЕАХСНАНАЕСНВКСНХАЕВИКАИКНКНА
 ВСНЕКВХКСИАЕСВКХЕКСНАКСХВХКВСНХКСВЕХКАСНАИС
 КСХКЕНАИСНХАВКЕВХКИЕИСНАИНХАСНЕХКСХЕВКХЕИХН
 АИХЕВХЕНВИХНКВХЕКНАИСНХАИВЕНАИХНХКВХЕНАИСН
 ВЕВХАИСНАХКВНВАИЕНСХВКХЕАИСНАВХСВКАХСНАКИС
 НКЕКНСВАИСВАЕХСХВАИСНАЕКХЕКАИВНАВЕКВЕАЕНКАИ
 СХАИСНХИСВКВСЕКХВЕКИСНАИСНАИСКВЕСВИСКАИКВКК
 НВХСКВНАИЕНИСНАИХАВКНВЕХВАНКИЕХЕВХЕВНАИСКА
 ИАНАКХКВКЕВЕКВНХИСКАИСНВХАВХВ

Бланк-таблиця для відшукування чисел з переключенням

7у	4в	15в	8ч	11к	1г		Червоне	Чорне
14щ	18л	21ф	15з	3и	19ф	17з	1 —	24 —
7ж	2х	11т	10с	23м	8м	10а	2 —	23 —
17б	14п	6р	20п	23ш	13ч	5у	3 —	22 —
9ж	3л	22б	1е	16ц	6д	13н	4 —	21 —
2ч	4ц	22а	20а	12х	19р	24в	5 —	20 —
16н	12т	18с	9к	21г	21д	5о	6 —	19 —
							7 —	18 —
							8 —	17 —
							9 —	16 —
							10 —	15 —
							11 —	14 —
							12 —	13 —
							13 —	12 —
							14 —	11 —
							15 —	10 —
							16 —	9 —
							17 —	8 —
							18 —	7 —
							19 —	6 —
							20 —	5 —
							21 —	4 —
							22 —	3 —
							23 —	2 —
							24 —	1 —



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

Україна, 43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13
Тел.: +38(0332) 24-10-07
Факс: +38(0332) 72-01-23
Ел. пошта: post@univer.lutsk.ua
www.eenu.edu.ua
Код ЄДРПОУ 02125102

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE
OF UKRAINE

LESYA UKRAINKA
EASTERN EUROPEAN
NATIONAL UNIVERSITY

Prosp. Voli, 13, Lutsk 43025, Ukraine
Tel.: +38(0332) 24-10-07
Fax: +38(0332) 72-01-23
E-mail: post@univer.lutsk.ua
www.eenu.edu.ua

02.06.2014 № 03-31/04/1419 Г

на № _____ від _____

АКТ

впровадження результатів наукового дослідження в навчально-виховний процес студентів Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки

Ми, нижче поіменовані представники Інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки: декан Інституту фізичної культури та здоров'я, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент О. І. Бичук, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор А. В. Цьось склали даний акт про те, що в навчально-виховний процес було впроваджено педагогічні умови профілактики травматизму студентів в процесі виконання фізичних вправ, розроблену О. В. Гребіком.

Найменування і коротка характеристика	Ефект впровадження
Педагогічні умови профілактики травматизму студентів в процесі виконання фізичних вправ.	Вірогідне зростання професійної готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання. Підвищення теоретичної підготовки та мотивації до безпечного виконання фізичних вправ.

Автор розробки
Проректор з наукової роботи
Декан Інституту фізичної культури та здоров'я
Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання



Гребік О.В.
Яцишин М.М.
Бичук О.І.

Цьось А.В.



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
І М Е Н І Т. Г. Ш Е В Ч Е Н К А

вул. Гетьмана Полуботка, 53, м. Чернігів, 14013, Тел. 3-36-10
 E-mail chgru @ chgru.cn.ua Код ЄДРПОУ 02125674

07.06.2013 № 17
 На № _____ від _____

А К Т
впровадження результатів наукового дослідження
в начально-виховний процес студентів
Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка

Ми, нижче поійменовані представники факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка: декан факультету фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент Л.М.Кузьомко; завідувач кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент Огієнко М.М. склали даний акт про те, що в навчально-виховний процес студентів спеціальності фізичне виховання під час вивчення навчальних дисциплін (педагогіка, психологія, теорія і методика фізичного виховання) було впроваджено педагогічні умови профілактики травматизму серед студентів, розроблену О.В.Гребіком.

Найменування і коротка характеристика	Ефект впровадження
Педагогічні умови профілактики травматизму студентів у процесі фізичного виховання.	Вірогідне зростання професійної готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання. Підвищення теоретичної підготовки до проведення занять з рухової активності.



Автор розробки
 Перший проректор, проректор з науково-педагогічної роботи
 Декан факультету фізичного виховання
 Завідувач кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання

Гребік О.В.

Дятлов В.О.

Кузьомко Л.М.

Огієнко М.М.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE
OF UKRAINE

ЛУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Україна, 43018, м. Луцьк, вул. Львівська, 75
тел.: +38(0332)74-61-03
факс: +38(0332)77-48-40
e-mail: rector@lutsk-ntu.com.ua
www.lutsk-ntu.com.ua

LUTSK NATIONAL TECHNICAL
UNIVERSITY

Ukraine, 43018, Lutsk, 75, Lvivska st.
tel.: +38(0332)74-61-03
fax: +38(0332)77-48-40
e-mail: rector@lutsk-ntu.com.ua
www.lutsk-ntu.com.ua

19.12.2013 № *2096-20-34*
на № _____ від _____

АКТ

впровадження результатів наукового дослідження в навчально-виховний процес студентів Луцького національного технічного університету

Ми, нижче поійменовані представники Луцького національного технічного університету: декан технологічного факультету, кандидат технічних наук, доцент О. В. Заболотний, завідувач кафедри фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент С. А. Савчук склали даний акт про те, що в навчально-виховний процес студентів було впроваджено педагогічні умови профілактики травматизму, розроблену О. В. Гребіком.

Найменування і коротка характеристика	Ефект впровадження
Педагогічні умови профілактики травматизму студентів.	Підвищення інтересу до систематичних занять фізичним вихованням.

Автор розробки
Проректор з наукової роботи
Декан технологічного факультету
Завідувач кафедри фізичного виховання



[Signature]
Гребік О.В.
Вахович І.М.
Заболотний О.В.
Савчук С.А.



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

імені ІВАНА ФРАНКА

79000, м. Львів, вул. Університетська, 1

Тел. (032) 2603402 Факс (032) 2616048 <http://www.franko.lviv.ua> код ЗКПО 02070987
Управління держказначейства у Львівській області, МФО 825014, р.р. 35221005000549

№ свідоцтва 17701483, ін. под. № 020709813029

Валютний рахунок № 26007006042 в Укресімбанку м. Львова МФО 325718

17.06.2013 № 2654-Н

На № _____



«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор з наукової роботи
Котур Б.Я.
17/06 2013р.

АКТ

впровадження результатів наукового дослідження в навчально-виховний процес кафедри фізичного виховання і спорту Львівського національного університету імені Івана Франка

Даним актом засвідчується, що в навчально-виховний процес кафедри фізичного виховання і спорту Львівського національного університету імені Івана Франка у 2012/2013 н.р. було впроваджено педагогічні умови профілактики травматизму студентів в процесі фізичного виховання, розроблені О. В. Гребіком, здобувачем кафедри фізичного виховання Луцького національного технічного університету.

Найменування і коротка характеристика	Ефект впровадження
Педагогічні умови профілактики травматизму студентів в процесі занять фізичним вихованням.	Відсутність тілесних ушкоджень в процесі виконання фізичних вправ.

Завідувач кафедри фізичного виховання і спорту

Сіренко Р.Р.

Відкритий міжнародний
УНІВЕРСИТЕТ
розвитку людини
"Україна"



Open International
university
of Human Development
"Ukraine"

ЛУЦЬКИЙ ІНСТИТУТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

Вул. Карбишева, 2, м. Луцьк, Україна, 43023, тел/факс (0332) 78-26-16

05.06.2013 № 42

АКТ

впровадження результатів наукового дослідження в навчально-виховний процес студентів Луцького інституту розвитку людини Університету «Україна»

Ми, нижче поійменовані представники Луцького інституту розвитку людини університету «Україна»: декан факультету соціально-рекреаційних технологій та реабілітації, доктор педагогічних наук, доцент Н.О. Белікова, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент А. М. Сітовський склали даний акт про те, що в навчально-виховний процес студентів було впроваджено педагогічні заходи попередження травм, нещасних випадків та ушкоджень серед студентів в процесі виконання рухових дій, розроблені О. В. Гребіком.

Найменування і коротка характеристика	Ефект впровадження
Педагогічні заходи попередження травм, нещасних випадків та ушкоджень серед студентів в процесі виконання рухових дій.	Вірогідне зростання професійної готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання. Підвищення теоретичної підготовки, інтересу та мотивації до занять з фізичного виховання.

Автор розробки

Проректор з наукової роботи
Декан факультету
рекреаційних технологій та
реабілітації
Завідувач кафедри теорії та методики
фізичного виховання



О.В. Гребік

О.Н. Дем'янчук

Н.О. Белікова

А.М. Сітовський



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

33028 м. Рівне, вул. С. Бандери, 12 тел. (0362) 26 78 65, факс (0362) 26 37 15, e-mail: rectorat@rdgu.uar.net

17.06.13р. № 112
 На № _____

Акт

впровадження науково-дослідної роботи
 Гребік О.В.
 «Педагогічні умови попередження травм
 серед студентської молоді під час занять
 фізичним вихованням» у навчальний процес
 Рівненського державного гуманітарного
 університету

Ми, що нижче поіменовані, представники Рівненського державного гуманітарного університету, перший проректор професор Воробійов А.М., проректор з наукової роботи професор Поніманська Т.І., завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання доцент Кіндрат В.К., склали даний акт про те, що у зміст навчальних предметів: «Фізична культура», «Організація і методика оздоровчої фізичної культури», «Гімнастика з методикою викладання», «Лікувальна фізична культура», «Легка атлетика з методикою викладання» для студентів спеціальності «Фізичне виховання» педагогічного факультету у 2012-2013 н.р. було впроваджено результати наукових досліджень Гребіка О.В.

Найменування пропозицій, їх коротка характеристика	Ефективність впровадження
«Педагогічні умови попередження травм серед студентської молоді під час занять фізичним вихованням». Методики спрямовані на попередження травм серед студентської молоді, збереження і зміцнення здоров'я.	<p>Відзначаємо інтерес студентів до навчального матеріалу, що містив запропоновані автором дані, їх широке використання при написанні курсових, дипломних робіт, а також покращення рівня спеціальних знань, умінь та навичок студентів реалізовувати отримані знання безпосередньо в практичній діяльності.</p> <p>Відзначаємо підвищення інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням, покращення мотиваційно-ціннісних орієнтацій студентів на дотримання здорового способу життя та удосконалення умінь та навичок фізичного виховання в школі.</p> <p>Позитивні відгуки на запропонований матеріал отримано від викладачів кафедри теорії і методики фізичного виховання та студентів навчального закладу. Вважаємо, що впроваджені умови попередження травм серед студентської молоді є достатньо ефективними для вирішення широкого кола теоретичних і практичних професійно-прикладних завдань фізичної культури.</p>

Автор розробки:
 Перший проректор РДГУ
 Проректор з наукової роботи:
 Завідувач кафедри теорії і
 методики фізичного виховання



Гребік О.В.
 проф. Воробійов А.М.
 проф. Поніманська Т.І.
 доц. Кіндрат В.К.