

2. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : [навч. посіб.] / Н. Є. Мойсеюк. – [3-е вид., доп.] – К. : ВАТ «КДНК», 2001. – 608 с.
3. Orban-Lembryk L. E. Sotsialna psykholohiia : [posib.] / Lidiia Ernestivna Orban-Lembryk. – К. : Akademvydav, 2003. – 448 с.
4. Osnovy psykholohii : [pidruchnyk] / [za zah. red. O. V. Kyrychuk, V. A. Romenets]. – [4-е vyd., stereotyp]. – К. : Lybid, 1999. – 632 с.
5. Pedahohichnyi slovnyk / [za red. M. D. Yarmochenka]. – К. : Pedahohichna dumka, 2001. – 516 с

УДК 796.412:796.011.1-057.847

Конох А.П.  
Запорізький національний університет

### ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ У СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

*Стаття присвячена актуальній проблемі впровадження у педагогічну діяльність фахівців фізичної культури і спорту технологій попередження спортивного травматизму серед студентської молоді. Проаналізовано види, характер, причини травматизму під час занять студентів фізичними вправами і спортом. Розроблено і подано програму, укладену на основі запропонованої нами класифікації падінь, що містить найбільш поширені й доступні для студентів способи падінь, оптимальне оволодіння якими є підґрунтям первинної профілактики травматизму. Відповідно до цієї класифікації розроблено послідовність навчання падінь студентів згідно зі змістом програм з фізичного виховання вищих навчальних закладах, а для кожного способу падінь розроблено й експериментально апробовано спеціальні вправи. Результати дослідження свідчать про високу ефективність запропонованої технології профілактики травматизму студентів засобами фізичних вправ та необхідність її впровадження в програму занять з фізичного виховання вищих навчальних закладах.*

**Ключові слова:** профілактика, травматизм, фізичне виховання, студент.

*Конох А.П. Профілактика травматизма у студентів засобами фізических упражнень. Стаття посвячена актуальній проблемі внедрения в педагогическую деятельность специалистов физической культуры и спорта технологий предупреждения спортивного травматизма среди студенческой молодежи. Проанализированы виды, характер, причины травматизма во время занятий студентов физическими упражнениями и спортом. Разработана и представлена программа, составленная на основе предлагаемой нами классификации падений, содержащая наиболее распространенные и доступные для студентов способы падений, оптимальное овладение которыми является основой первичной профилактики травматизма. Согласно данной классификации разработана последовательность обучению падением студентов в соответствии с содержанием программы по физическому воспитанию высших учебных заведений, а для каждого способа падений разработана и экспериментально апробированы специальные упражнения. Результаты исследования свидетельствуют о высокой эффективности предложенной программы профилактики травматизма у студентов средствами физических упражнений и необходимость ее внедрения в физическое воспитание высших учебных заведений.*

**Ключевые слова:** профилактика, травматизм, физическое воспитание, студент.

*Conoh A.P. Warning of traumatism for students facilities of physical exercises. The article is devoted to the actual problem in the implementation of educational activities specialists physical culture and sports technology sports injury prevention among students. Analyzed the types, nature, causes injuries during class students exercise and sports. Developed and presented a program, concluded on the basis of our proposed classification falls, which contains the most common and accessible ways for students downs optimal mastery which is the basis of primary prevention of injury. According to this classification developed by students fall training sequence in accordance with the content of programs in physical education universities, and for each method downs developed and approved special exercises. The research results show the high efficiency of the proposed program students by means of injury prevention exercise and the need to program implementation in physical education classes in higher education.*

**Key words:** prophylaxis, traumatism, physical education, students.

**Постановка проблеми.** Одним із найважливіших завдань сучасного суспільства є розвиток і зміцнення здоров'я дітей та молоді. У процесі фізичного виховання виникає потреба у забезпеченні безпечного середовища під час виконання фізичних вправ. Це зумовило необхідність створення педагогічних умов для профілактики травматизму, забезпечуючи тим самим найкращі умови для фізичного розвитку людини. Оскільки фізичні вправи можуть призводити до травм, на профілактичні заходи під час проведення занять з фізичного виховання потрібно звертати увагу в першу чергу.

Незважаючи на неодноразові рішення колегії Міністерства освіти і науки України "Про стан травматизму під час навчально-виховного процесу серед вихованців, учнів, студентів, працівників і заходи щодо його профілактики" (протокол №13/2-10 від 22.12.2005 року і №1/8-5 від 11.02.2010 року), спортивний травматизм в навчальних закладах на сьогодні розглядається як суттєва проблема соціального плану. Інколи він є однією з основних причин, що загрожує життю. Якщо дитина травмувалася під час заняття фізичними вправами, то це вже не тільки медична проблема, адже вона спричиняє соціальні наслідки, які негативно позначаються на вихованні, навчанні, на родинних стосунках, працездатності батьків та інших членів сім'ї [5]. У травмованих виникає і ще довго зберігається залишковий підвищений рівень тривожності та емоційної невірноваженості, інколи вони взагалі припиняють займатися фізичними вправами. Автори виокремлюють такі

види травматизму: сімейний; побутовий; вуличний (транспортний, інший); шкільний: а) під час перерви; б) під час занять фізичними вправами; спортивний: а) під час організованих занять спортом; б) під час неорганізованих занять спортом; інший травматизм [5]. Але найбільш проблематичним сьогодні є травматизм на заняттях з фізичної культури і спорту.

У зв'язку з вищезазначеним, актуальними є дослідження, що стосуються розробки відповідних програм профілактики травматизму засобами фізичного виховання. Вони характеризуються доступністю й відносною простотою практичного впровадження в програми фізичної культури студентів і програми підготовки фахівців фізичної культури і спорту.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема виникнення та запобігання травматизму стала предметом дослідження фахівців різного спрямування. Так, різних аспектів цієї проблеми у своїх наукових працях торкалися Р.Г. Алкс, Д.Д. Агарков, Р.Г. В.Ф. Башкіров, З.І. Білоусова, І.А. Бріжата, А.А. Горлов, А.П. Конох, В.І. Майєр, Л.П. Соков, М.К. Хобзей та ін. Проте, це були роботи, в яких вивчалась природа дитячого травматизму. Головною ж є проблема створення програм травмопрофілактичної підготовки майбутнього фахівця фізичної культури і спорту, який готовий забезпечити збереження здоров'я своїх учнів в системі їх фізичного виховання.

На сьогодні рівень травматизму залишається досить високим як у країні в цілому, так і в Запорізькій області зокрема, де лише в цьому році, внаслідок травм, отримали різні ушкодження понад 37 тисяч дітей та молоді. Тенденція до зниження цих показників поки що не спостерігається. На достатньо високому рівні знаходиться травматизм студентської молоді під час занять фізичними вправами та спортом.

Аналіз студентського травматизму засвідчив, що на нього припадає понад 40% усіх травм, у структурі яких більше половини пошкоджень є наслідком різних видів падінь [1].

З метою попередження серйозних ушкоджень організму людини техніці падінь спеціально навчають спортсменів у видах спорту, що належать до найбільш травмонебезпечних (волейбол, гірські та водні лижі, парашутний спорт тощо). Між тим, цей аспект навчання практично відсутній як на уроках фізичної культури у навчальних закладів, так і під час занять студентів, де рівень травматизму як у процесі проведення рухливих, спортивних ігор, так і під час оволодіння іншими розділами програми з фізичного виховання, особливо гімнастики (стрибки, лазіння по канату, зіскоки з гімнастичних приладів тощо) досить високий.

У зв'язку з вищезазначеним, актуальними є дослідження, що стосуються розробки відповідних програм профілактики травматизму засобами фізичного виховання. Вони характеризуються доступністю й відносною простотою практичного впровадження в програми фізичної культури студентів і програми підготовки фахівців фізичної культури і спорту.

**Мета статті** – сформувати педагогічну систему профілактики травматизму у студентів в процесі занять фізичною культурою і спортом.

Для досягнення мети нашого дослідження були використані **такі методи**: 1. Теоретичний аналіз літературних джерел. 2. Педагогічні спостереження (структура занять частини, розподіл за часом, методика проведення занять).

Наше дослідження проводилося з вересня 2014 року по квітень 2015 року на базі Запорізького національного університету, м. Запоріжжя. У ньому взяли участь 14 студентів 1-2 курсу факультету фізичного виховання спеціалізації «Український рукопаш «Спас»». Усі студенти займалися у групі три рази на тиждень по 120 хвилин.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз наукової літератури, статистичні дані дали можливість надати загальну характеристику рівня спортивного травматизму студентів. Визначено основні види падінь, їх причини і стан функцій, що визначають оптимальну рухову діяльність у нестандартних умовах. З'ясовано, що однією з головних причин травматизму під час занять фізичними вправами, пов'язаного з різними видами падінь, є відсутність у студентів елементарних умінь безпечного падіння. У той же час дані спеціальної літератури та власні педагогічні спостереження доводять, що на сьогодні в системі фізичного виховання студентів недостатньо уваги приділяється профілактиці травматизму простими й доступними засобами фізичного виховання.

Отже, нами розроблено і подано програму, укладену на основі запропонованої нами класифікації падінь, що містить найбільш поширені й доступні для студентів способи падінь, оптимальне оволодіння якими є підґрунтям первинної профілактики травматизму. Відповідно до цієї класифікації розроблено послідовність навчання падінням студентів згідно зі змістом програм з фізичного виховання вищих навчальних закладів, а для кожного способу падінь розроблено й експериментально апробовано спеціальні вправи. Практична реалізація змісту зазначеної програми можлива шляхом раціонального планування й розподілу навчального матеріалу з необхідним комплексом заходів для його опанування. Розроблена й апробована методика профілактики травматизму дозволяє цілеспрямовано вирішувати оздоровчі завдання щодо найчастіших порушень здоров'я студентів – травм.

Крім того, використання цієї методики дозволяє підвищити рівень гармонійного розвитку фізичних здібностей, сформувати життєво важливі рухові вміння і навички у студентів в процесі фізичного виховання у виші.

Педагогічні спостереження та індивідуальні опитування студентів дають змогу дійти висновку, що вміння і навички виконання найбільш раціональних падінь, які сформовані в ході експерименту, досить міцно закріплювалися і часто ставали необхідними в повсякденному житті.

Наведені результати свідчать про те, що систематичні заняття за розробленою нами програмою профілактики травматизму засобами фізичних вправ призводять до суттєвого покращення у студентів координаційних здібностей, психофізіологічних функцій, вдосконаленню і розвитку рухової діяльності в нестандартних та ускладнених умовах, що є основою первинної профілактики спортивного травматизму. Практичне впровадження цієї програми дозволило суттєво знизити рівень травматизму серед студентів експериментальної групи (більш ніж 12,4 %).

Практичний досвід роботи з профілактики студентського травматизму показав, що ефективність зазначених заходів значною мірою залежить від підготовленості викладачів фізичної культури. Тому однією з головних умов,

необхідних для практичної реалізації програми профілактики студентського травматизму, є спеціальна підготовка магістрів фізичної культури і спорту. У зв'язку з безумовною актуальністю та практичною значимістю даних питань нами розроблено 8-годинну програму "Профілактика травматизму засобами фізичного виховання", яка включена в програму курсу "Методика викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах".

**ВИСНОВКИ.** Отримані дані переконливо свідчать про високу ефективність запропонованої нами програми профілактики травматизму студентів засобами фізичних вправ та необхідність її впровадження в програму занять з фізичного виховання вищих навчальних закладів.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК** у цьому напрямі полягають у визначенні стану поширення травматизму під час проведення занять фізичними вправами і спортом різних груп населення.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бріжата І. А. Впровадження технологій травмопрофілактики школярів у підготовці майбутніх учителів фізичної культури / І. А. Бріжата // Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. – С. 36-40.

2. 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.

3. Luchko O. Injuries in martial arts / O. Luchko, A. Alnikina // Bulletin Precarpathian University. Physical Education. – Issue 14, 2011. – S. 96-101.

4. Mardar G. Injury Prevention in the preparation of athletes / G. Mardar, I. Yachnyuk // Physical education, sport and culture of health in modern society: Coll. Science. pr. Wolin. nat. Univ them. Lesya Ukrainian. – Т. 3 – Lutsk: RIO "Tower" Wolin. nat. Univ them. Ukrainian Lesya, 2008. – P. 82-87.

5. Platonov V.N. Injuries in sport: problems and prospects of solutions / V.N. Platonov // Sports Medicine. – 2006. – № 1. – S. 54-77.

УДК 378.016:796 (043.3)

*Кривобок Тетяна Петрівна, Касіч Наталія Петрівна*  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

### ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРУКТУРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

*Розглянуті питання функціонування системи фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі. Виявлені суперечності між соціальним замовленням на молодого фахівця, захисника Батьківщини та ставленням до галузі фізичної культури вітчизняних чиновників. Здійснено тестування фізичних здібностей дівчат 18 та 19 років, які навчаються у педагогічному університеті та визначені вікові особливості формування факторної структури фізичної підготовленості вищезгаданого контингенту.*

**Ключові слова:** студентки; фізична підготовленість; факторна структура; педагогічні спеціальності.

**Кривобок Татьяна Петровна, Касич Наталья Петровна. Возрастные особенности формирования структуры физической подготовленности студенток педагогического университета.**

*Рассмотрены вопросы функционирования системы физического воспитания студентов высших учебных заведений на современном этапе. Выявлены противоречия между потребностями общества и программно-нормативным обеспечением процесса физического совершенствования молодежи. Кроме этого, ситуация усложняется многолетним отсутствием научно обоснованного методического обеспечения процесса развития физических способностей студентов, которое учитывает не только половые, а и возрастные особенности контингента, а так же особенности будущей профессиональной деятельности. Следовательно, реализация оздоровительных задач, что осуществляется преимущественно средствами общей физической подготовки, не только имеет низкую эффективность, а и может способствовать перенапряжению функций организма за счет подмены приоритетов и игнорирования сенситивных периодов.*

*Анализ факторной структуры физической подготовленности студенток 18 и 19 лет позволил определить средства с наибольшими коэффициентами значимости, что обеспечивает наличие научно обоснованных приоритетов педагогических воздействий, а так же содержания контроля за развитием физических способностей девушек.*

*В 18 лет таковыми являются: прыжок в длину с места; челночный бег 4 x 9 м; бег на 100 м; кистевая динамометрия; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подъемы туловища за 1 мин.*

*В 19 лет: прыжок в длину с места; челночный бег 4 x 9 м; бег на 100 м; бег на 1000 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подъемы туловища за 1 мин; 50% от максимального усилия без зрительного ориентира; динамика частоты движений в различных отрезках за 30 секунд.*

**Ключевые слова:** студентки; физическая подготовленность; факторная структура; педагогические специальности.

**Krivobok Tatiana Petrovna, Kasich Natalia Petrovna. Age peculiarities of the formation of the structure of physical readiness of students of pedagogical University**