

Травмопрофілактичні заходи на заняттях зі спортивної гімнастики серед студентів

Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Профілактика травматизму в процесі фізичного виховання серед студентів є одним із найважливіших питань організації навчально-виховної роботи, яка можлива за відповідних умов організації навчального процесу [6]. Травми найчастіше виникають у результаті порушення відповідних організаційних, методичних вимог викладачами й студентами. Ушкодження, які можна отримати під час заняття спортом на майданчиках та в залах, називаються спортивним травматизмом. На заняттях, тема яких «Спортивна гімнастика», найбільш поширені такі ушкодження: розтягування, розриви м'язових волокон, надриви й розриви суглобово-зв'язкового апарату, які обумовлені порушеннями методичних принципів фізичного виховання [5; 7].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Теоретичний аналіз проблеми дослідження показав, що формуванню фізичного здоров'я особистості чимало приділяється уваги як у сучасній українській педагогіці (І. Бех, І. Зязюн, С. Максименко, Г. Шевченко й ін.), так і в працях фахівців із фізичного виховання (І. Боберський, Б. Шиян, Т. Круцевич, О. Куц, Е. Вільчковський та ін.).

Дослідження низки авторів свідчать, що травми є головною причиною летальних наслідків у молоді, причому від них гине або отримує серйозні ушкодження більше студентів, ніж від усіх захворювань, узятих разом (Т. Я. Усикова, 1989; Ю. А. Островерха, І. П. Піскун, М. К. Хобзей, 1999).

Завдання дослідження – обґрунтувати чинники травматизму та значення травмопрофілактичних заходів на заняттях зі спортивної гімнастики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для усунення причин травматизму та запобігання можливим його випадкам слід застосовувати широкий комплекс організаційних заходів і методичних прийомів. Однією з причин травматизму є відсутність відповідного одягу та взуття [1].

Важливе значення має попередня підготовка до виконання тієї чи іншої вправи. Без вивчення та засвоєння основних прийомів, елементів гімнастичної вправи не можна допускати студентів до самостійного виконання. Суттєве значення при цьому мають травмопрофілактичний інструктаж, наявність безпечного екіпірування для занять спортивною гімнастикою, дозування навантажень та виконання прийомів страховки [2].

Перед виконанням технічно складних вправ потрібно застосовувати додаткові методи страховки, передбачити можливі місця падіння студента й елементи допомоги при виконанні гімнастичної комбінації. У процесі спостереження під час проведення занять потрібно своєчасно фіксувати та виправляти помилки, здійснювати відповідні зауваження й узагальнення для того, щоб у подальшому не допустити ніяких травматичних випадків. Особливої уваги потребує попередження травматизму на різних гімнастичних приладах [3].

Вправи на колоді. Гімнастична колода – одна з найбільш небезпечних у гімнастичному багатоборстві та на заняттях із фізичного виховання. Частіше спостерігаються ушкодження під час приземлення або падіння з колоди, а також на колоду. Найбільш розповсюдженими травмами є удари грудної клітини, хребта, нижніх кінцівок. Потрібно досягати досконалого виконання вправи спочатку на підлозі, потім – на гімнастичній лаві, на низькій колоді й лише потім переходити на високу.

Перекладина й бруси різної висоти. Неточність у виконанні вправ або недостатньо міцний захват призводить або до удару об снаряд, або до відриву від снаряду та до небезпечного падіння. Не лише небезпечними є помилки у виконанні зіскоків із великої висоти, а й невдалі приземлення. Вправи на перекладині й брусах різної висоти пов'язані з навантаженням, передусім, на суглоби й м'язи верхніх кінцівок та на плечовий пояс.

Причиною ушкоджень найчастіше бувають недостатня фізична підготовка молоді. Багато випадків травматизму пов'язано із невмілою страховкою або її відсутністю.

Бруси. Характер ушкоджень на брусах такий самий, як і на перекладині. Однаково ушкоджуються верхні й нижні кінцівки. Досить часто травмують кисті та передпліччя, особливо пальці рук у момент перехвату або після поворотів.

Нижні кінцівки травмуються в момент зіскоку або під час падіння, інколи спостерігаються удари об жердини брусів. 40 % вправ на брусах виконуються в упорі на руках. Ці вправи вимагають достатньої сили м'язів рук. Недостатній розвиток сили призводить до ушкоджень плечових і грудино-ключичних суглобів, грудних м'язів, а також шкіри плеча.

Кільця. Специфіка виконання вправ на кільцях обумовлена конструкцією снаряду. На відміну від інших, кільця рухомі, тому ускладнюються й вимоги до техніки виконання вправ у висі та упорі. Кількість ушкоджень на кільцях відносно невелика. Якісний аналіз травм у виконанні вправ на кільцях показує, що близько 30 % ушкоджень пов'язано з елементами, які належать до групи викрутів. У момент виконання подібних вправ можливе ушкодження плечового суглоба, розтягування акроміально-ключичного з'єднання, розтягування грудних м'язів і ключичної частини дельтоподібного м'яза.

Гімнастичний кінць. Усі вправи на коні виконуються в упорі, а це ставить підвищені вимоги до сили м'язів плечового пояса. Локалізація травм на цьому приладі така: променевозап'ястний суглоб, ліктьовий суглоб, пальці рук.

Опорний стрибок. Кількість травм під час цієї вправи відносно невелика, але всі вони бувають досить важкими. Більшість ушкоджень пов'язана з розтягуваннями та розривом зв'язок. При цьому травмуються передусім колінні суглоби в результаті невдалого приземлення. Зафіксовані ушкодження хребта, які зумовлені різким прогинанням у момент приземлення. Крім цього, причиною травм може бути й несправний прилад [4].

Дидактична схема оволодіння студентом гімнастичними вправами має такі складники: демонстрація вправи в цілому (із поясненням роботи опорно-рухового апарату) – виконання підготовчих вправ (для анатомо-фізіологічного забезпечення м'язових зусиль) – виконання підвідних вправ (для послідовного формування рухового вміння) – виконання вправи загалом (для формування рухової навички). Але постійно існує проблема вивіреного підбору підготовчих та підвідних вправ, які не тільки полегшують виконання базової вправи, а й забезпечують профілактику травматизму за умови здійснення допомоги студенту й дотримання правил його страхівки [3].

Висновки. Дня усунення причин травматизму та запобігання можливим його випадкам треба застосовувати широкий комплекс організаційних заходів і методичних прийомів. У наших дослідженнях розроблено педагогічну систему попередження травматизму студентів на заняттях зі спортивною гімнастикою, основою якої є методика формування відповідального ставлення до професійних обов'язків викладача з фізичного виховання. Рекомендовано методику використання на заняттях зі спортивною гімнастикою системи спеціальних вправ, які формують у студентів уміння виконувати самостраховку, що дає змогу знизити рівень травматизму. У цьому комплексі велике значення мають дидактичні принципи навчання та організація занять, належне утримання гімнастичного залу, гімнастичного обладнання, дотримання правил гігієни, організація медично-педагогічного контролю, виховної роботи, а також застосування прийомів підтримки й страхування.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці педагогічних умов профілактики травматизму серед студентів у процесі фізичного виховання.

Список використаної літератури

1. Бражник І. А. Окремі розділи підручника Гімнастика / В. С. Зінченко, О. А. Онищенко, Б. Г. Сільченко, Г. В. Шабайдаш. – К. : Держ. учб.-пед. вид-во «Радянська школа» 1991, – 488 с.
2. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 210 с.
3. Палига В. Д. Гимнастика : учеб. пособие для студ. фак. физ. воспитания пед. ин-в спец.: №2114 «Физическое воспитание» / В. Д. Палига. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с.
4. Синіговець В. І. Попередження травматизму на уроках гімнастики / В. І. Синіговець // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 86. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2011. – С. 165–167.
5. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. : у 2 ч. / О. М. Худолій. – Х. : ОВС, 2008. – Ч. 2. – 464 с.
6. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.libsportedu.ru (Центральна галузева бібліотека з фізичної культури та спорту).

7. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.libsportedu.ru/press/tpfk (журнал «Теорія і практика фізичної культури»).

Анотації

Профілактика травматизму в процесі фізичного виховання серед студентів є одним із найважливіших питань організації навчально-виховної роботи, яка можлива за відповідних умов організації навчального процесу. Постановка завдань дослідження полягала в обґрунтуванні чинників травматизму та значення травмопрофілактичних заходів на заняттях зі спортивної гімнастики. Для усунення причин травматизму та запобігання можливим його випадкам слід застосовувати широкий комплекс організаційних заходів і методичних прийомів. Важливе значення має попередня підготовка до виконання тієї чи іншої вправи. Без вивчення та засвоєння основних прийомів, елементів гімнастичної вправи не можна допускати студентів до самостійного виконання. Суттєве значення при цьому має травмопрофілактичний інструктаж, наявність безпечного екіпірування для занять спортивною гімнастикою, дозування навантажень та виконання прийомів страхівки. Дидактична схема оволодіння студентом гімнастичних вправ має такі складники: демонстрація вправи в цілому (із поясненням роботи опорно-рухового апарату) – виконання підготовчих вправ (для анатомо-фізіологічного забезпечення м'язових зусиль) – виконання підвідних вправ (для послідовного формування рухового вміння) – виконання вправи в цілому (для формування рухової навички). Але постійно існує проблема вивіреного підбору підготовчих та підвідних вправ, які не тільки полегшують виконання базової вправи, а й забезпечують профілактику травматизму за умови здійснення допомоги студенту та дотримання правил його страхівки. Для усунення причин травматизму й запобігання можливим його випадкам треба застосовувати широкий комплекс організаційних заходів і методичних прийомів.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, травми, фізичні вправи, травмопрофілактичні заходи, спортивна гімнастика.

Олег Гребик. Травмопрофилактические мероприятия на занятиях по спортивной гимнастике среди студентов. Профілактика травматизма в процесі фізичного виховання серед студентів є одним із найважливіших питань організації навчально-виховної роботи, яка можлива за відповідних умов організації навчального процесу. Постановка завдань дослідження полягала в обґрунтуванні чинників травматизму та значення травмопрофілактичних заходів на заняттях зі спортивної гімнастики. Для усунення причин травматизму та запобігання можливим його випадкам слід застосовувати широкий комплекс організаційних заходів і методичних прийомів. Важливе значення має попередня підготовка до виконання тієї чи іншої вправи. Без вивчення та засвоєння основних прийомів, елементів гімнастичної вправи не можна допускати студентів до самостійного виконання. Суттєве значення при цьому має травмопрофілактичний інструктаж, наявність безпечного екіпірування для занять спортивною гімнастикою, дозування навантажень та виконання прийомів страхівки. Дидактична схема оволодіння студентом гімнастичних вправ має такі складники: демонстрація вправи в цілому (із поясненням роботи опорно-рухового апарату) – виконання підготовчих вправ (для анатомо-фізіологічного забезпечення м'язових зусиль) – виконання підвідних вправ (для послідовного формування рухового вміння) – виконання вправи в цілому (для формування рухової навички). Але постійно існує проблема вивіреного підбору підготовчих та підвідних вправ, які не тільки полегшують виконання базової вправи, а й забезпечують профілактику травматизму за умови здійснення допомоги студенту та дотримання правил його страхівки. Для усунення причин травматизму й запобігання можливим його випадкам треба застосовувати широкий комплекс організаційних заходів і методичних прийомів.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, травмы, физические упражнения, травмопрофилактические мероприятия, спортивная гимнастика.

Oleg Grebik. Traumatism Prevention Measures on Sport Gymnastics Among Students. A prophylaxis of traumatism in the process of physical education among students is one of major questions of organization of *учебно-воспитательной* work which is possible at the proper terms of organization of educational process. Raising of tasks of research consisted in the ground of factors of traumatism and value of *травмопрофилактических* measures on employments on a sporting gymnastics. For the removal of reasons of traumatism and prevention of his possible cases it is necessary to apply the wide complex of organizational measures and methodical receptions. Previous preparation has an important value to implementation of one or another exercise. Without a study and mastering of basic receptions, elements of gymnastic exercise, it is impossible to admit students to independent implementation. A substantial value has the *травмопрофилактический* instructing here, presence of safe equipment for employments by a sporting gymnastics, dosages of loadings and implementation of receptions of insurance. The didactics chart of capture the student of physical drills has the followings constituents: demonstration of exercise on the whole (with explanation of work of locomotorium) – implementation of preparatory exercises (for the *анатомо-физиологического* providing of *мышечных* efforts) is implementation of tricking into exercises (for the successive forming of motive ability) is implementation of exercise on the whole (for forming of motive skill). For the removal of reasons of traumatism and prevention of his possible cases it is needed to apply the wide complex of organizational measures and methodical receptions.

Key words: physical education, student, traumas, physical exercises, *травмопрофилактические* measures, sporting gymnastics.