

**Висоцький В.А.**  
*старший викладач,*  
*Київський національний економічний університет*  
*імені Вадима Гетьмана*

## **ПРОФІЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Фізичне виховання становить важливу частину оздоровчої та виховної роботи у закладах освіти і є потужним засобом зміцнення здоров'я і правильного фізичного розвитку юнацтва. Оскільки значення фізичної культури та спорту для розвитку інтелектуальних, фізичних, психічних та моральних якостей не викликає сумніву, то збереження здоров'я студентів, а саме профілактика травматизму, розглядається як невід'ємна складова частина навчального процесу, що дає змогу викладачеві пропагувати здоровий спосіб життя й допомагає студентові усвідомити закономірності формування здоров'я та зміцнювати його [1, с. 89].

На заняттях з фізичного виховання студенти навчальних закладів входять до групи ризику позаяк ці заняття відрізняються від інших високою руховою активністю та використанням різноманітного спортивного інвентарю, спеціального обладнання, снарядів тощо.

Травматизм під час занять з фізичного виховання – це нещасні випадки, що виникають під час заняття спортом (планових, групових чи індивідуальних, на стадіоні, спортивній залі, на майданчику тощо) під наглядом викладача фізичного виховання або тренера.

Травми під час занять фізичною культурою і спортом виникають значно рідше порівняно з промисловими, побутовими, вуличними та іншими видами травм. Вони складають 3% від загальної кількості. Але, як правило, ці травми не загрожують життю травмованого, хоча й відбиваються на його загальній та спортивній працездатності і часто потребують досить довгого періоду на відновлення [2].

Нещасні випадки на заняттях з фізичного виховання, як правило, є результатом незадовільної профілактики спортивного травматизму, а оскільки одним із головних завдань під час проведення занять є охорона здоров'я й життєдіяльності студентів, викладач повинен визначити причини й умови спортивного травматизму та чинники, що його викликають.

До першої групи чинників належать:

- огріхи в організації й методиці проведення занять – нераціонально складений розклад занять, надмірне наповнення груп (20-25 осіб замість 10-15 на викладача або тренера), недотримання правила поступовості підвищення спортивного навантаження, неповноцінна розминка або її відсутність тощо;
- недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять – незадовільний стан місця занять, інвентарю, устаткування тощо;

- відхилення від гігієнічних норм – освітлення, вентиляція, температурний режим під час проведення занять у спортивній залі та несприятливі метеорологічні умови під час проведення занять на відкритих майданчиках;

- недотримання вимог лікарського контролю – несвоєчасний розподіл тих, хто навчається на медичні групи, допуск до занять без медичного огляду, відсутність медичного працівника під час проведення спортивних заходів у закладі освіти.

До другої групи факторів травматизму належать:

- недостатня підготовленість до виконання заданих фізичних навантажень;
- стан втоми і, як наслідок – розлад координації, погіршення захисних реакцій і зниження уваги [3, с. 170].

Таким чином, як показує власний досвід викладання, для уникнення серйозних випадків травмування викладачеві та студентам слід дотримуватись основних правил техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання:

- не допускати до занять студентів, що не пройшли медичний огляд;
- допускати до занять студентів після тривалого лікування травм та перенесених інфекційних захворювань з дозволу лікаря;

- комплектувати групи з урахуванням здібностей студентів та станом їх здоров'я;

- з урахуванням місця проведення заняття (спортивна зала, тренажерна зала, спортивний майданчик тощо) слід ознайомити студентів з технікою безпеки;

- перевіряти стан місця проведення занять, інвентарю та спортивного обладнання перед кожним заняттям;

- не допускати студентів до занять без спортивного костюма та змінного спортивного взуття. Одяг для занять спортом має бути легким, вільним, не стримувати рухів під час виконання вправ. Взуття – легким, на гнучкій підошві, що перешкоджає сковзанню;

- студентам забороняється з'являтися на заняття у прикрасах, що можуть спричинити ушкодження та заважати ефективному виконанню вправ – браслети, ланцюжки, персні. Довге волосся рекомендовано збирати м'якою резинкою для волосся;

- до початку заняття та після нього слід поцікавитись самопочуттям студентів, уважно слідкувати за ними під час виконання вправ та фізичних навантажень;

- проводити розминку на початку кожного заняття;

- при вивченні складних вправ слід звертати увагу на правильну техніку їх виконання;

- забезпечити необхідну страховку (супровід, фіксація, підштовхування) під час виконання вправ, а також навчати студентів правил страховки, самостраховки та взаємостраховки;

- підтримувати сувору дисципліну на занятті.

Якщо ж під час занять травмування не вдалось уникнути, постраждалому слід надати домедичну допомогу, повідомити батьків чи найближчих родичів,

негайно запросити медичного працівника навчального закладу та за необхідності направити до лікарні.

### **Список використаних джерел:**

1. Ніфака Я. Профілактика травматизму під час проведення занять із фізичної культури та спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2013. № 2. С. 89–93.
2. Велитченко В. Фізкультура без травм. Москва: Просвещение, 1993. 128 с.
3. Мельніков А.В. Попередження травматизму на заняттях з фізичного виховання. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України, 2013. № 3. С. 168–177.

**Галімська І.І.**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
Льотна академія*

*Національного авіаційного університету*

## **СПЕЦІАЛЬНЕ СПРЯМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЯК ПРОВІДНА УМОВА РОЗВИТКУ І МОДЕРНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ АВІАЦІЙНИХ ФАХІВЦІВ**

Аналіз наукової літератури з проблем професійної підготовки майбутніх авіаційних фахівців підтверджує необхідність системного оновлення теоретичних засад і практичних рекомендацій для вдосконалення процесу професійної підготовки льотного і диспетчерського складу у ВНЗ. В умовах постболонського освітнього простору процес професійної підготовки курсантів льотних ВНЗ повинний бути спрямований на формування особистості фахівця, його професіоналізму та психологічної готовності до професійної діяльності, коригування ефективності методів їх психофізіологічної надійності. На думку фахівців провідними технологіями мають бути особистісно-зорієнтовані стратегії навчання, що забезпечують творчу самореалізацію особистості у навчальній діяльності, гуманістичну спрямованість домінуючих цінностей у професійній діяльності [1; 4].

Аналіз психолого-педагогічної літератури [2; 3] засвідчив, що одним з можливих вирішень надзвичайно актуальної для льотної практики проблеми формування психологічної готовності і психофізіологічної надійності курсантів льотного ВНЗ є організація взаємодії спеціальних засобів фізичної підготовки, різноманітних комплексів з елементами спортивних ігор, акробатичних вправ, спеціальної тренувальної апаратури, плавання, туризму й інших засобів з теоретичною і тренажерною підготовкою курсантів академії. Це дає підстави для об'єднання в систему різних за якістю і дії чинників для утворення нових міжпредметних ресурсів і для забезпечення формування цілісної особистості