

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»

Рада молодих учених університету

Матеріали
XXIII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції
«Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»
20-21 травня 2016 року

Збірник наукових праць

Переяслав-Хмельницький – 2016

УДК 001(477)«19/20»
ББК 72(4 Укр)63
В 54

Матеріали ХХІІІ Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 23. – 185 с.

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР:

Коцур В.П. – доктор історичних наук, професор, академік НАПН України, ректор ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Рик С.М. – кандидат філософських наук, доцент, проректор з наукової роботи ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Скляренко О.Б. – кандидат філологічних наук, доцент

Коцур В.В. – кандидат політичних наук, голова Ради молодих учених університету

Кикоть С.М. – кандидат історичних наук, заступник голови Ради молодих учених університету

Гайдаєнко І.В. – кандидат історичних наук, секретар Ради молодих учених університету

©Рада молодих учених університету
©ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди

Так, Валерій Бевжук і Елена Яременко в категорії Комбі Ла, Іван і Надежда Сивак – Дуо Ла завоювали золоті медалі на Чемпіонаті Європи; Наталья Колесова і Андрей Толстой – срібло на Чемпіонаті Мира. [5].

Висновки. На основі аналізу літературних джерел, можна зробити висновок, що стан розвитку спортивних танців на колясках в Україні покращується. Кількість людей, які займаються спортивними танцями на колясках, зростає; українські спортсмени показують гідний рівень на змаганнях і здобувають найвищі нагороди.

Однак, все ж, залишаються певні проблеми кадрового і фінансового забезпечення, рішення яких буде сприяти стрімкому розвитку спортивних танців на колясках.

ІСТОЧНИКИ І ЛІТЕРАТУРА

1. Кукушкіна С.Е. Використання спортивних танців на колясках в системі уроків по адаптивному вихованню в корекційно-освітньому закладі VI виду // Наукові дослідження і розробки в спорті: Вестник аспірантури і докторантури / НГУ ім. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: 2012. – Вип. №21. – 176 с.

2. Кукушкіна С.Е. Спортивні танці на колясках як засіб реабілітації осіб з обмеженими можливостями здоров'я // Наукові дослідження і розробки в спорті: Вестник аспірантури і докторантури / НГУ ім. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: 2012. – Вип. №21. – 187 с.

3. Лозко Е. П. Танці на колясках як форма адаптивної фізичної культури для осіб з порушеннями опорно-двигального апарату: Методичні рекомендації / СПбГАФК ім. П. П. Ф. Лесгафта. – СПб.: 2001.

4. Штраус, О.Л. Танці на колясках. Спортивні фантазії в стилі "дуо" / О.Л. Лукаш. – Москва: Здоров'я, 2012. – 28 с.

5. Паралімпійський спорт в Україні [Електронний ресурс] // Музика і пластика танца чемпіонів. 2013. – Режим доступу: <http://invasport.org.ua/raznoe/muzyka-i-plastika-tanca-chempionov.html>.

*Наталія Гаврилова
(Київ)*

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

При вивченні структури фізичних вправ на заняттях з художньої гімнастики, необхідно акцентувати, що вправа, як рухова дія, впливає на пружну деформацію опорно-рухового апарату людини (пружна деформація хребта, грудної клітини, суглобів, механічні процеси скорочення м'язів та ін.). При перенапруженні опорно-рухового апарату вона викликає процеси його механічного руйнування, а механічне руйнування тканин тіла людини у медичній практиці називають травмою.

Так як чинником травм тіла людини є відповідні механічні сили, то для попередження травматизму студентам необхідно пояснити природу виникнення цих сил при виконанні рухових дій. Розглядаючи кінематику, статику і динаміку, посилюємо увагу студентів відносно впливу зовнішніх та внутрішніх сил на травмонебезпеку фізичних вправ, а саме: зовнішні сили виникають при взаємодії частин тіла людини. Розподіл сил, прикладених до тіла, на зовнішні та внутрішні є умовним, так як є фізичні вправи, які викликають контактні сили (наприклад, сила тяжіння), які не можна чітко розподілити за зовнішнім і внутрішнім впливом на тіло людини.

При поясненні природи сили інерції зовнішніх тіл (міра дії на тіло людини, прискореного людиною). Акцентуємо, що окрім предметів, до яких прикладаються сили, прискорення надається також біоланцюгам тіла людини, які мають відповідні маси. В цьому випадку їх розглядаємо як інерційні маси, які при граничних прискореннях можуть викликати травми з'єднуючих частин тіла людини – суглобів. Також висвітлюємо, що сила пружної деформації, як процес накопичення та передачі механічної енергії, викликає короткочасну взаємодію тіл, результатом якої є значна зміна швидкості (падіння, ударні дії, приземлення після стрибків, виконання вправ із використанням трамплінів у гімнастиці, акробатиці та ін.), яка в природі фізичних явищ називається ударом. В залежності від коефіцієнта відновлення удари можуть бути пружними та непружними. Чим жорсткіше тіло, тим більш пружний удар. Однак, усі сили пружної деформації (ударні дії) при значних показниках їх величин можуть викликати розрив тканин тіла людини (руйнування), механічну невідновлюючу деформацію хребта, суглобів, якщо не забезпечити процеси демпфірування механічної енергії (гальмування, амортизацію).

Студенти повинні засвоїти, що сила тяжіння і вага – це гравітаційні величини, які підпорядковані закону всесвітнього тяготіння. Вони є впливовими при будь-яких рухах людини. Оскільки сила тяжіння дорівнює геометричній сумі сил тяготіння (гравітаційна сила) і центробіжної (інерційна сила), то їх складові будуть впливовими на умови збереження рівноваги (рівновага зберігається тоді, коли загальний центр мас тіла не виходить за межі площі опори) та силу удару при падінні (чим більше гравітаційна маса, тим більша сила удару). Статистика травматизму свідчить [1], що кількість падінь при втраті рівноваги у дітей більше ніж у

дорослих, але ступень отриманих травм, як результат механічного удару, набагато менший у дітей. Це пояснюється тим, що місце розташування загального центру мас дорослої людини знаходиться вище, а величина гравітаційних мас більша, тому й сила механічного удару при падінні буде більшою.

Суттєвим є вплив сили реакції опори. Вона дорівнює силі дії тіла на опору та направлена в протилежний бік. Якщо спортсмен знаходиться у нерухомому стані, то вплив його сили тяжіння викликає статичну силу реакції опори, але якщо тіло людини рухається з прискоренням, то при контакті з опорою виникають сили динамічної реакції. Сили динамічної реакції опори залежать від величини прискорення, маси тіла та коефіцієнту жорсткості тіла. При вивченні чинників спортивного травматизму було встановлено, що сили динамічної реакції опори досить суттєво впливають на травми опорно-рухового апарату тіла людини при зіткненнях з предметами, іншими спортсменами, а також при попаданні у незахищені частин тіла спортсмена м'яча.

Сила дії середовища, в якому людина здійснює рухи, може бути впливовою на характер і тип спортивних травм. На перший погляд водне середовище є безпечним, але в ньому виникають сили лобового опору, що залежать від міделя тіла та його швидкості, яке рухається відносно поверхні середовища. Сили опору водного середовища прямо пропорційні щільності і в'язкості води та можуть викликати значні ударні травми (наприклад, при невдалих стрибках у воду). Такі ж механічні дії удару на тіло може спричинити й снігова поверхня. В залежності від характеристик снігового покриття змінюється тип спортивних травм при швидкісних спусках і падіннях.

Сила тертя – це міра протидії рухомому тілу, направленою під кутом, який утворює повна реакція шоруховатої поверхні з нормаллю поверхні і буде залежати від коефіцієнту тертя. Сила тертя при виконанні деяких рухів (наприклад, виконання вправ на поперечені), падіння з пересуванням за напрямом руху як елемент спортивної дії в ігрових видах, може викликати подряпини, опіки (оскільки механічна енергія тертя при значних швидкостях переходить у теплову), наростання мозолі при систематичному терті та інші типи травм поверхні тіла. Найчастіше для профілактики травм, викликаних силами тертя, спортсмени використовують відповідний одяг та взуття, а також додаткові захисні засоби.

Необхідно передбачати оптимальний розподіл зовнішніх і внутрішніх сил для результативності дії, обумовлюємо, що інколи не оцінюється власна фізична готовність спортсмена до виконання рухових дій, тому відповідно порушуються дидактичні принципи формування рухових умінь та навичок. Якщо не приділяти значення біомеханічному аналізу поз тіла людини при виконанні вправ на силу, гнучкість, витривалість, то є загроза виникнення перенапруження біоланцюгів опорно-рухового апарату; наприклад, присідання на одній нозі може викликати травму колінного суглобу опорної ноги; невірна поза при підніманні ваги – порушення функцій хребта; надмірне розтягування м'язів при виконанні вправи "шпагат" – мікророзрив м'язів стегна, підв'язки у кульшових суглобах.

Що до проблеми передозування фізичних вправ, пояснюємо, що воно може викликати перенапруження скелетних м'язів людини, патологічно змінити їх структуру і функцію. В свою чергу перенапруження м'язів негативно впливає на їх біомеханічні властивості: збільшується в'язкість міофіламенту, що погіршує процес скорочення та розтягування м'язів; втрачається еластичність, і як наслідок, зменшуються рекуперативні властивості, тобто здатність м'язів до накопичення та віддачі механічної енергії. В цілому ці процеси ведуть до погіршення міжмязової координації, втрати економізації функцій. Як правило, перенапруження скелетних м'язів супроводжується відставними м'язовими болями, що негативно впливає на здатність людини до виконання фізичних вправ.

У профілактиці травматизму на заняттях з художньої гімнастики значну роль відіграють травмопрофілактичний інструктаж, виконання правил страхівки, здійснення допомоги.

Особливої уваги на наш погляд потребує навчання дітей у ранньому віці навичкам падіння. Необхідно досягнути формування у дітей автоматизованої навички до падіння назад, вперед, вбік за схемою: падіння у групуванні з перекатом за напрямом руху – виконання самострахівки на рівні стійкого динамічного стереотипу. Також доводимо, що повна страхівка – це комплекс сумісних травмопереджуючих дій тренера і спортсмена при вивченні складних фізичних вправ, а самострахівку розглядаємо як самостійні дії спортсмена, направлені на попередження травм. Найчастіше спортсмени вивчають елементи самострахівки при падіннях (перекати, групування), втраті рівноваги (зіскоки, приземлення), зіткненні (зміна напрямку рухів, миттєва зупинка), нанесенні ударів (блоки, використання травмопереджуючого екіпіювання). Але необхідно пояснити, що кожен вид спорту має специфічні вимоги до елементів самострахівки.

Для виконання прийомів допомоги суттєве значення має досвід тренера або вчителя фізичної культури, на якого повинен розраховувати вихованець. Необхідно знати техніку виконання вправи, небезпечні елементи її структури, готовність спортсмена до виконання та його індивідуальну техніку, прийоми страхівки. Особливого значення набуває вміння страхуючого під час допомоги самому не отримати травму від спортсмена, що інколи буває при високо амплітудних рухах та рухах без опори. Крім цього, страхуючий повинен: мати достатню фізичну підготовку для здійснення допомоги, технічно володіти прийомами страхівки, здійснювати постійний контроль за руховими діями спортсмена та своєчасно корегувати його рухи, супроводжуючи виконання відповідними підказками.

Для визначення категорій небезпечності фізичних вправ в художній гімнастиці необхідно пам'ятати про: небезпеку виконання фізичних вправ які створюють сили гравітації, інерційні сили та сили скорочення м'язів; більшість травм виникає при ударах, падіннях і зіткненнях; вивчення елементів страховки повинно передувати вивченню складних фізичних вправ доза навантажень (об'єм, інтенсивність) – це межа між тренувальним ефектом і чинниками порушення стану здоров'я.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бріжата І. Впровадження технології травмопрофілактики школярів у підготовці майбутніх вчителів фізичної культури / І. Бріжата // Освіта і здоров'я: Формування фізичної культури, здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчальних закладів. – Суми: СумДПУ. – 2008. – С. 36-40.

*Анатолій Єретик, Олена Полянничко, Валентина Ляшенко
(Київ)*

СПЕЦИФІКА ВИКОРИСТАННЯ ОСОБИСТІСНО ЗОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Результати наукових досліджень свідчать про те, що функція фізичного виховання, яка полягає в зміцненні здоров'я та фізичному вдосконаленні, суттєво відображується на розвитку пізнавальних процесів, впливає на психоемоційну регуляцію, сприяє соціалізації особистості. Історичні факти підтверджують, що фізичне загартування молоді займало особливе місце у Запорізькій Січі, де систематично розвивались природні задатки, вдосконалювалось тіло і душа, інтелектуальні, моральні, духовні та фізичні якості.

Перші спроби активного втілення гуманістичних ідей педагогічної науки у фізичне виховання зробив відомий філософ і просвітитель України Г.Сковорода. Він зазначав, що кожній дитині притаманні певні здібності і здатності, а головним завданням вчителів вважав допомогу підростаючій особистості в усвідомленні своїх потенційних можливостей.

Основні засади творення української системи тіловиховання сформулював Г. Ващенко: поєднання тіловиховання з розумовим, моральним, естетичним вихованням; вирішення за допомогою тіловиховання головних історичних завдань – створення незалежної соборної України, розбудова її господарства; історичним підґрунтям системи тіловиховання повинна стати історія і культура різних народів світу; поєднання тіловиховання із самовихованням особистості – усвідомлення цілей, завдань і сенсу фізичного виховання і на цій основі самостійні, без наказів і муштри, заняття духовним і тілесним вдосконаленням.

Поставлену мету може вирішити лише повернення до гуманізації фізичного виховання, яке проявляється у відмові від насильницьких, авторитарних методів у стосунках між вчителями і учнями; створенні умов кожному учаснику педагогічного процесу для повного розвитку своїх фізичних і духовних здібностей. Гуманістичні цінності освіти передбачають зміну авторитарно-дисциплінарної моделі навчання на особистісно зорієнтовану [1].

Методологічною основою особистісно зорієнтованого фізичного виховання є положення О. Дубогай щодо вдосконалення особистості відповідно до її конституційно-типологічних, психофізіологічних і соціальних особливостей росту і розвитку. На думку автора, особистісно зорієнтоване фізичне виховання ставить за мету підтримку і розвиток природних властивостей школяра, особливо його здоров'я, індивідуальних психофізіологічних та рухових можливостей, допомогу в становленні його соціальності, культурної ідентифікації, самоудосконалення фізичного стану організму [2].

З одного боку, розвиток особистості як суб'єкта природи висуває цілком нові завдання фізичного виховання, які пов'язані зі збереженням здоров'я, увагою до його тілесності, розвитку його природних потреб, здібностей, вихованням його екологічної освіти. З іншого боку, найважливішим компонентом фізичного виховання школяра, як члена суспільства, повинно бути процес соціалізації, дорослішання, становлення цілісної особистості [3].

Вищезазначені теоретичні положення особистісно зорієнтованого підходу, які отримали певне визнання в педагогічній науці, а також особливості фізичного і психофізіологічного розвитку особистості, лягли в основу розробки власної системи реалізації особистісно зорієнтованого підходу у процесі фізичного виховання.

Виходячи з вищевикладеного, можна визначити завдання особистісно зорієнтованого підходу у фізичному вихованні:

- врахування та розвиток індивідуальних фізичних, пізнавальних і творчих здібностей;
- виховання потреби у самовдосконаленні та саморозвитку особистості;
- формування індивідуального стилю рухової діяльності, яка зорієнтована на потенційні можливості, на задоволення особистісних потреб і соціальних запитів;
- виховання соціально значущих моральних та індивідуально-психологічних якостей особистості.

З огляду на особливості психофізіологічного і фізичного розвитку, а також враховуючи основні положення теорії фізичного виховання, нами обрано провідні методи діяльності в рамках особистісно зорієнтованого