

Министерство образования и науки  
Луганской Народной Республики  
Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
Луганской Народной Республики  
«Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

# ВЕСТНИК



Луганского  
национального  
университета  
имени Тараса Шевченко

---

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№ 1(8) • 2017

Сборник научных трудов

**КНИГА**

Луганск  
2017

## СОДЕРЖАНИЕ

### *Физическое воспитание учащейся молодёжи*

<b>Асташова Е.Н., Лимонченко А.С.</b> Анкетирование как метод исследования мотивации деятельности школьников в процессе физического воспитания .....	<b>5</b>
<b>Бабешко А.П.</b> К проблеме обеспечения безопасности и профилактики травматизма в процессе преподавания физической культуры в колледжах ЛНР .....	<b>11</b>
<b>Зюсюков А.В.</b> Пути формирования профессиональной компетентности будущих специалистов физической культуры .....	<b>18</b>
<b>Игнатова Т.А.</b> Формирование у студентов мотивации к сохранению физического здоровья в учреждениях высшего профессионального образования .....	<b>23</b>
<b>Павлова Н.А.</b> Современные подходы к повышению уровня физического состояния детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания .....	<b>27</b>
<b>Пшечук-Воронина Я.Ю.</b> Состояние проблемы физической подготовки будущих хореографов в структуре среднего профессионального образования .....	<b>32</b>
<b>Ротерс Т.Т.</b> Феномен физической культуры педагога .....	<b>38</b>

### *Теория и методика спортивной тренировки*

<b>Дроздов Д.В.</b> Лидерство как важное условие эффективности соревновательной деятельности в студенческом баскетболе .....	<b>43</b>
<b>Елецкий С.Н.</b> Влияние занятий с элементами тхэквондо на развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста .....	<b>48</b>
<b>Ерёменко И.В.</b> Историческое фехтование и научное исследование средневекового вооружения .....	<b>53</b>
<b>Загной Т.В.</b> Повышение эффективности учебно-профессиональной деятельности студентов-спортсменов: дифференцированный подход .....	<b>57</b>
<b>Максименко Г.Н., Максименко И.Г., Али Хасан Файсал</b> Характеристика воздействий занятий легкоатлетическими метаниями на показатели силовой подготовленности студентов с последствиями ДЦП .....	<b>64</b>
<b>Скляр М.С.</b> Оценка уровня физической подготовленности юношей в каратэ .....	<b>69</b>

***Адаптивная и оздоровительная физическая культура:  
проблемы и перспективы***

<b>Бурлакова Т.Л., Николаева Е.А., Драгнев А.А.</b> Сущность проблемы формирования валеологического воспитания младших школьников ...	<b>74</b>
<b>Вовк В.М., Кобелев С.Ю., Плякина В.В.</b> Значение фактора «преемственность» в обеспечении эффективности адаптивного физического воспитания школьников и студентов .....	<b>79</b>
<b>Горащук В.П.</b> Формирование культуры здоровья спортсмена .....	<b>86</b>
<b>Клименко И.В.</b> Оптимизация оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста средствами физической культуры .....	<b>93</b>
<b>Олейников В.А., Прихода И.В.</b> Медико-биологические и социально-экономические аспекты адаптивной физической культуры .....	<b>99</b>
<b>Попелухина С.В.</b> Современные тенденции и направления в оздоровительном фитнесе для женщин .....	<b>103</b>
<b>СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ</b> .....	<b>109</b>
<b>ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ</b> .....	<b>111</b>

**Бабешко Александр Петрович,**  
руководитель физического воспитания  
Луганского отделения медицинского колледжа  
ГУ ЛНР «ЛГМУ имени Святителя Луки»  
*lug-mu2@yandex.ru*

## **К проблеме обеспечения безопасности и профилактики травматизма в процессе преподавания физической культуры в колледжах ЛНР**

*В статье рассматриваются организационно-профилактические меры по обеспечению безопасности и снижению травматизма с целью формирования у студенческой молодежи потребности в движениях, физическом совершенствовании, сохранении и укреплении здоровья.*

**Ключевые слова:** *физическая культура, физическая нагрузка, здоровье, безопасность, профилактика травматизма.*

За последние годы на фоне изменившейся экономической ситуации отмечается снижение уровня состояния здоровья молодежи и, в частности, студентов. Здоровье и физическая подготовленность студента – это те взаимосвязанные категории, которые имеют непосредственное отношение к подготовке высококвалифицированного специалиста в системе среднего профессионального образования (СПО).

Важным для исследования является положение о том, что физическая культура является одним из основных средств подготовки гармоничной, всесторонне развитой личности. К тому же специфика содержания форм и методов организации учебного процесса со студентами определяется тем, что именно в СПО, проходит особый этап приспособления обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Однако занятия физической культурой, наряду с многообразным положительным воздействием на организм, могут приносить и негативный фактор, если не продумана система, обеспечивающая сохранение здоровья и профилактику травматизма спортсменов. Здесь нельзя не заметить, что, зачастую, нарушения методики проведения занятий, несоблюдение принципа систематичности и последовательности, постепенности наращивания учебных физических нагрузок, неверный подбор упражнений без учета состояния здоровья или поспешный допуск к физическим нагрузкам после перенесенных заболеваний – верный путь к травме или ее рецидиву на более серьезном уровне [2, с. 37].

Печальная статистика смертности учащихся говорит сама за себя, в период с 2008 по 2012 год на занятиях по физической культуре в общеобразовательных школах Украины произошло 17 случаев с летальным исходом занимающихся.

Одной из главных задач развития физической культуры в системе СПО, в условиях реализации государственных образовательных стандартов Луганской Народной Республики – научный поиск путей и условий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, повышение работоспособности и постоянной двигательной реабилитации будущих специалистов среднего звена.

Собственные наблюдения и специальные исследования в этом плане позволяют говорить о необходимости более глубокого рассмотрения причин и механизмов

возникновения травм, а также действенных способов их предупреждения [1, с. 246]. Именно это, по нашему мнению, обеспечит полноценную профессиональную подготовку и физическую работоспособность каждого специалиста среднего звена.

Особое научно-теоретическое значение для анализа состояния и оценки перспектив совершенствования, профилактических мер обеспечения безопасности и снижения травматизма на занятиях по физической культуре имеют положения, высказанные на заседании Всемирной ассоциации врачей спортивной медицины во время проведения XXIX летних Олимпийских игр в Пекине, в июле 2008 года.

Опираясь на данные современной спортивной медицины, физиологии и биомеханики по вопросам физического совершенствования человека, а также на результаты, полученные в ходе обобщения и анализа существующего опыта в области теории и методики физического воспитания, были определены 30 физических упражнений, которые не рекомендуется выполнять при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности.

Нет сомнений в том, что выполнение любого физического упражнения несет в себе определенную степень риска. Возможность получения травмы зависит от многочисленных переменных, включая степень тренированности, возраст, предыдущие травмы, структурные аномалии, утомление, неадекватную технику [3, с. 18].

Ввиду ограниченного объема статьи, мы рассмотрим только девять физических упражнений, которые считаются потенциально опасными. К большому сожалению, многие из них часто используются преподавателями физической культуры в практической деятельности и являются обязательным элементом физической подготовки при изучении разделов программы учреждений системы СПО по спортивной, атлетической гимнастике, легкой атлетике, спортивных играх.



*Рис. 1. Упражнение «растягивание барьериста»*

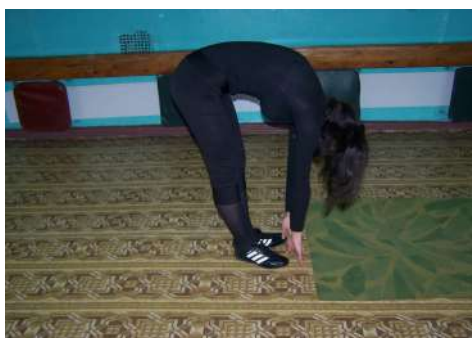
Выполнение этого упражнения позволяет эффективно растянуть подколенное сухожилие выпрямленной ноги. Однако может травмировать согнутое колено в результате растягивания передних связок коленного сустава. Сразу же отметим, что неудобное положение колена в согнутой ноге создает чрезмерную нагрузку в коленном суставе. Для снижения степени риска необходимо, прежде всего, устранить боковое приподнимание таза, подложив скрученный гимнастический коврик под нижние седдалищные бугры. Выполнение этого упражнения способствует растягиванию мышц поясницы и задней поверхности бедра [1, с. 249].



Рис. 2. Приседание

Приседание является упражнением, способствующим увеличению гибкости подколенных сухожилий, укреплению силы мышц передней поверхности бедра. Травмоопасность этого упражнения заключается в том, что когда уровень тазобедренного сустава опускается ниже коленного, ущемляется внутренняя полая вена, что способствует нарушению кровоснабжения нижних конечностей. Такое приседание также способствует завороту стопы вовнутрь, что провоцирует развитие плоскостопия. Степень риска при выполнении этого упражнения намного уменьшится, если приседать медленно, используя какую-либо опору или упершись спиной в стенку. Допускается приседание, при котором бедра располагаются параллельно плоскости пола и коленные суставы сгибаются до угла  $90^\circ$  [1, с. 252].

а)



б)



в)



*Рис. 3 (а, б, в). Наклон – касание пальцев ног, в положении стоя, ноги прямые*

Главная цель этого упражнения – растягивание подколенных сухожилий, мышц-разгибателей спины, а также укрепление мышц живота. Наклоны могут оказывать нежелательную нагрузку на диски и связки поясницы, а также на седалищный нерв. С целью предупреждения случаев травматизма необходимо выполнять более облегченные варианты наклонов, сгибая ноги (Рис. 3, б, в).



*Рис. 4. Мостик*



*Рис. 5. Дуга*

Дуга и мостик – два упражнения, которые применяются главным образом для развития гибкости позвоночного столба и связок в области плечевого сустава. Их можно также использовать для увеличения мышечной силы различных частей тела. Конечный результат зависит от степени прогиба и метода достижения заключительного положения. Эти упражнения считаются базовыми элементами спортивной гимнастики, разновидностей фитнеса и йоги. Вместе с тем, чрезмерное прогибание является опасным, может привести к травме вследствие сжатия дисков позвоночника и нервных волокон, образующих седалищный нерв. Выполнение этих упражнений со временем приведет к появлению болевых ощущений [1, с. 253].



*Рис. 6. Повороты туловища в положении стоя*

Это упражнение используется во многих разделах программы, таких как: спортивная, атлетическая гимнастика, пилатес, степ-аэробика, легкая атлетика. Потенциальная опасность при выполнении поворотов туловища налево и направо, в исходном положении стоя, состоит в том, что их момент может превысить абсорбирующую способность растягиваемых тканей. Другими потенциальными участками, подверженными травмам, являются мышцы, связки и мягкие ткани позвоночного столба. Степень риска этого упражнения уменьшается, если при выполнении поворотов руки находятся на поясе [1, с. 260].



*Рис. 7. Стойка на лопатках*





*Рис. 8. Плуг*

Эти два упражнения характеризуются наиболее противоречивым отношением к ним специалистов, так как считаются потенциально опасными.

Стойку на лопатках выполняют из исходного положения лежа на спине, поднимая ноги и туловище вертикально вверх, вследствие чего масса тела приходится на тыльную часть головы, шею и плечи; для удержания туловища в таком положении руки помещают на поясницу.

Упражнение плуг выполняют из исходного положения лежа на спине, поднимая ноги, их переносят за голову, кончики пальцев упираются в пол.

Эти два упражнения являются очень опасными по ряду причин. Первая проблема связана с исходным положением головы. Масса тела создает значительную силу растяжения, включающую сгибание верхнего торакального участка, который нередко оказывается в согнутом положении вследствие неправильной позы.

В результате выполнения перевернутых упражнений наблюдается увеличение частоты сердечных сокращений и артериального давления, повышение внутриглазного давления в перевернутом положении, даже при переходе из положения сидя в положение лежа на спине [1, с. 262].



*Рис. 9. Наклон головы назад*

Наклон головы назад – одно из наиболее распространенных упражнений для растягивания мышц шеи. Цель этого упражнения – растягивание грудино-ключично-сосцевидной мышцы.

По мнению многих специалистов в области физической реабилитации, выполнение этого упражнения приводит к нежелательному сдавливанию внутренней сонной артерии, что может нарушить кровоснабжение больших полушарий головного мозга. Понижение кровоснабжения приводит к недостаточности кислорода и питательных веществ головного мозга, что вызывает головные боли, помутнения, тошноту и т.д. С целью снижения степени риска, все движения головой (особенно вращения) желательнее выполнять, не запрокидывая голову назад через вертикальное положение.

Таким образом, можно сделать вывод, что практически любая деятельность человека опасна, в том числе и занятия физическими упражнениями. Для обеспечения безопасности во время занятий физическими упражнениями, и в частности, при выполнении упражнений на растягивание, преподавателям физической культуры необходимо, во-первых, учиться предвидеть, прогнозировать опасность, во-вторых, избегать ее и делать минимальной и, в-третьих, при необходимости быстро принимать решения и эффективно действовать.

#### Список литературы

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 421 с.
2. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – №2, – С. 37.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 18.

Бабешко О.П.

#### До проблеми забезпечення безпеки та профілактики травматизму в процесі викладання фізичної культури в коледжах ЛНР

*У статті розглядаються організаційно-профілактичні заходи забезпечення безпеки та зниження травматизму з метою формування у студентської молоді потреби в рухах, фізичному вдосконаленні, збереженні та зміцненні здоров'я.*

**Ключові слова:** *фізична культура, фізичне навантаження, здоров'я, безпека, профілактика травматизму.*

Babeshko A.P.

#### To the problem of ensuring safety and injury prevention in the process of physical education training in the colleges of Lugansk People's Republic

*In the article considers organizational and preventative measures of ensuring safety and reducing the number of injuries, with the purpose of creating the need for movement, physical improvement, preserving and strengthening health among college-aged youth.*

**Key words:** *physical education, physical activity, health, safety, injury prevention.*