

**ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДОГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Т.Г.ШЕВЧЕНКА**

**Кафедра спорту**

**С.В.ТКАЧЕНКО**

**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА  
ДІЯЛЬНІСТЬ ВИКЛАДАЧА  
ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ БОРОТЬБОЮ**

Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного  
виховання, тренерів та вчителів фізичної культури

**Чернігів  
2013**

УДК 613.9:37.091.12:796.81/.85

ББК Ч517.15Я73

Т – 48

**Рецензенти:**

Синіговець В.І. – кандидат педагогічних наук, доцент,  
декан факультету фізичного виховання Глухівського

Лисенко Л.Л. — кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання  
Чернігівського державного педагогічного університету  
ім.Т.Г.Шевченка.

Т – 48 С.В.Ткаченко. Здоров'язбережувальна діяльність  
викладача під час занять спортивною боротьбою: Навчальний  
посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності  
7.010201 — фізичне виховання. — Чернігів: Чернігівський  
національний педагогічний університет, 2013.— 76с.

У навчальному посібнику розглянуто основні аспекти  
травмо профілактичної діяльності викладача, надані практичні  
рекомендації щодо запобігання травматизму під час занять  
спортивною боротьбою. Основна мета посібника — допомогти  
майбутньому фахівцю опанувати здоров'язбережувальні  
методики при викладанні даної дисципліни. Посібник  
рекомендовано для практичної роботи студентам ВНЗ фізичної  
культури та факультетів фізичного виховання, вчителям  
фізичної культури, тренерам.

*Навчальний посібник рекомендовано до друку Вченою радою  
факультету фізичного виховання Чернігівського національного  
педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка  
(протокол № \_\_ від « 26 » грудня 2012 р.)*

## ЗМІСТ

Вступ .....	4
Травматизм у спортивній боротьбі .....	5
Особливості організації та проведення занять зі спортивної боротьби у педагогічному вищому навчальному закладі .....	15
Гігієнічні вимоги .....	28
Специфічні чинники травмувань студентів під час занять боротьбою .....	30
Вивчення індивідуальних особливостей студентів ...	38
Здоров'язберезувальна діяльність викладача .....	44
Надання першої допомоги при травмах .....	66
Самоконтроль борця .....	71
Використана література .....	74

## ВСТУП

Сьогодні перед вищими навчальними закладами, як і перед школами, стоїть важливе завдання – створення умов для збереження здоров'я студентів та учнів під час навчання. Принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання, як правило, конкретизуються у фізкультурно-оздоровчих технологіях. Втілення здоров'я-збережувальних технологій у навчально-виховний процес набуває першочергового значення.

Над питаннями підвищення ефективності викладання різних спортивних дисциплін працює багато фахівців: методисти, науковці-дослідники, тренери-практики, спортивні лікарі та інші. Зокрема розробкою і удосконаленням методик з боротьби займалися Г. С. Туманян, В. Н. Ігуменов, Є. М. Чумаков, А. П. Купцов, І. Г. Богдан, М. С. Дубовис, Ю. П. Замятин, В. Ф. Бойко, Г. В. Данько, Ю. А. Шуліка, Г. М. Арзютов. Їх досвід узагальнено та висвітлено у багатьох друкованих роботах.

Для сучасної технології підготовки кваліфікованих фахівців в умовах вищого навчального закладу педагогічного напрямку при вивченні боротьби характерно поетапне застосування великих за інтенсивністю та обсягом навантажень при паралельному засвоєнні елементів техніки боротьби. Боротьба — контактний вид спорту, де під час занять студенти вивчають різні прийоми у стійці та в партері, проводять навчально-тренувальні сутички, що значно підвищує ризик виникнення травм. Студенти розпочинають заняття з різним рівнем фізичної підготовленості та спортивної кваліфікації, неоднаковими координаційними можливостями і це значно ускладнює учбовий процес. За даними статистики відсоток травм, отриманих студентами у процесі занять боротьбою, значно вищий, ніж при викладанні інших спортивних дисциплін.

Один з перспективних шляхів подальшого удосконалення методики викладання спортивної боротьби у ВНЗ пов'язаний з розробкою більш ефективних засобів і методів контролю за станом здоров'я студентів під час занять, запобіганням травматизму.

## ТРАВМАТИЗМ У СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ

Спорт і рухова активність приносять задоволення і користь мільйонам людей у світі, оскільки є важливим компонентом зміцнення здоров'я. Однак, разом з позитивним впливом, заняття фізичною культурою і спортом можуть становити і загрозу для здоров'я людини із-за нещасних випадків і травм.

Ушкодження організму, викликане різким чи раптовим впливом на нього умов середовища, що змінилися, називається *травмою*. Якщо травма отримана в процесі занять фізичною культурою та спортом, то травма вважається спортивною [21, 22].

Радою Європи запропоноване своє визначення спортивної травми. *Спортивна травма* — це будь-яка травма, отримана в результаті спортивної діяльності і яка має такі наслідки: зниження об'єму або рівня спортивної діяльності, потреба в медичній консультації або лікуванні, несприятливі соціальні або економічні наслідки.

Травматизм — це одна з найгостріших проблем під час занять фізичною активністю, яка зводить нанівець усі позитивні моменти від цих занять. У процесі занять фізичними вправами повинні вживатися заходи щодо попередження тілесних ушкоджень, тобто профілактика травматизму.

За даними управління статистики в Україні серед різних видів травматизму (виробничий, побутовий, транспортний, військовий, спортивний та ін.) спортивний травматизм знаходиться на останньому місці як по кількості, так і по вазі впливу, складаючи усього від 2% до 5% та має тенденцію до зростання. Щодо спортивного травматизму у країнах Західної Європи, то за різними джерелами він складає 2-7 % від загального травматизму. Деякі розходження в цифрах пов'язані з тим, що спортивний травматизм залежить як від травматичності виду спорту, так і від інтенсивності занять спортом [9].

Спортивні травми є результатом складних взаємодій різноманітних факторів ризику в певний момент часу. Будь-яка травма обумовлюється внутрішніми або зовнішніми факторами, що діють окремо чи в сукупності [21, 22].

Робота із профілактики травматизму, захворювань і нещасних випадків при заняттях фізичною культурою й спортом є одним з найважливіших завдань учителів, викладачів, тренерів, інструкторів, медичних працівників, дирекції навчальних закладів. Багато вітчизняних і зарубіжних науковців вивчають, аналізують, систематизують накопичений матеріал з травмопрофілактичної роботи, публікують результати своїх досліджень [8].

Профілактика спортивних травм — це система заходів, які проводяться з метою попередження травм під час занять спортом та руховою активністю. На думку Пекки Каннуса (Фінляндія, 1992) ці міри перестороги можна здійснювати на трьох рівнях: індивідуальному, груповому і суспільному (табл.1) [21, 22].

Таблиця 1

**Профілактика спортивних травм (за П. Каннусом, 1992 р.)**

<b>Індивідуальна (первинна) профілактика</b>	<b>Групова (вторинна) профілактика</b>	<b>Профілактика на суспільному рівні (третинна)</b>
- медичне обстеження перед початком занять; - розминка перед заняттями; - регулярні заняття силового спрямування; - використання вправ для розвитку гнучкості.	- забезпечується шляхом інформування груп людей про важливість розминки перед заняттями; - суворі вимоги до дотримання правил безпеки під час занять.	- основним механізмом є суспільне планування щодо підвищення засобів безпеки; - законодавчі рішення, наслідком яких є зменшення кількості травм.

На жаль, іноді заняття зі спортивної боротьби супроводжуються травмами, що суперечить оздоровчій спрямованості фізичної культури. Профілактика травматизму і зменшення кількості травм під час занять фізичною культурою і спортом полягає в усунення чинників, що призводять до травматизму. І тільки добре продумана, чітко спланована і добре організована робота з профілактики травм може призвести до позитивних змін у вирішенні цього питання.

У роботах Д.Лорентзона (1988 р.) зазначається, що травми можуть бути викликані внутрішніми або зовнішніми факторами (чинниками), які впливають на організм людини окремо або комплексно [21, 22].

Під час аналізу та узагальнення дослідженої літератури з травмопрофілактичної роботи встановлено, що зовнішні і внутрішні фактори тісно переплітаються, кожний з яких може бути в одних випадках причиною ушкодження, в інших — умовою його виникнення. Нерідко зовнішні фактори, викликаючи ті або інші зміни в організмі, створюють внутрішню причину, що призводить до травми [21, 22].

На думку німецького дослідника Френка Баска (1992) все ж такі внутрішні фактори як тілобудова, рівень фізичної підготовленості, набуті рухові уміння та навички, стабільність суглобів відіграють більш значну роль, ніж зовнішні фактори. Типовими внутрішніми факторами виникнення травматизму є травми, викликані втомою або перевтомою. Такі травми характерні для борців, які мають низький рівень фізичної підготовленості.

Короткий перелік зовнішніх та внутрішніх факторів, які можуть спричинити виникнення травми, представлений у таблиці 2.

### Фактори, які можуть спричинити виникнення травм

Зовнішні фактори	Внутрішні фактори
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Надмірне навантаження на організм (неадекватність навантаження функціональному стану організму): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ тип рухів;</li> <li>▪ швидкість рухів;</li> <li>▪ кількість повторів.</li> </ul> </li> <li>2. Помилки у навчально-тренувальному процесі: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ порушення у методиці проведення заняття;</li> <li>▪ невиконання методичних принципів доступності, поступовості;</li> <li>▪ не врахування індивідуальних особливостей учнів;</li> <li>▪ надшвидке збільшення навантажень;</li> <li>▪ висока інтенсивність заняття;</li> <li>▪ погана техніка виконання вправ;</li> <li>▪ недисциплінованість учнів;</li> <li>▪ стомлення.</li> </ul> </li> <li>3. Неприятливі умови навколишнього середовища (метеорологічні фактори).</li> <li>4. Неадекватний одяг.</li> <li>5. Неефективні правила занять.</li> <li>6. Недоліки матеріально-технічного забезпечення і стан: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ незадовільний стан інвентарю та обладнання;</li> <li>▪ погана підготовка місць занять;</li> <li>▪ погана освітленість залу;</li> <li>▪ слизькі підлоги;</li> <li>▪ відсутність вентиляції;</li> <li>▪ близьке розташування додаткового обладнання і т.д.</li> </ul> </li> <li>7. Недотримання приписів лікаря.</li> <li>8. Велика кількість учнів у залі.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Недостатня фізична підготовленість.</li> <li>2. Низький рівень розвитку окремих якостей (фізичних, психічних та ін.)</li> <li>3. Тренування у хворобливому стані.</li> <li>4. Погіршення функціонального стану окремих систем організму.</li> <li>5. Перевтома, перетренування.</li> <li>6. Шкідливі звички (куріння, алкоголізм).</li> <li>7. Відхилення від нормального морфофункціонального положення.</li> <li>8. Відмінності у довжині нижніх кінцівок.</li> <li>9. Слабкість і дис.-баланс м'язів.</li> <li>10. Черезмірна рухливість суглобів.</li> <li>11. Вік (молодий або похилий).</li> <li>12. Надлишкова вага тіла.</li> <li>13. Деякі супутні захворювання.</li> </ol>



Рівень травматизм в різних видах спорту неоднаковий. Природно, що чим більше людей займаються тим або іншим видом спорту, тим відносно більше відсотковий показник травм. Щоб нівелювати відмінності, в Америці було досліджено число травм на 1000 спортсменів — це так званий інтенсивний показник травматичності.

Українських досліджень недавнього часу, та ще й такого масштабу знайти не вдалося. По всій видимості їх і не проводилося, тому що в сучасних підручниках зі спортивної медицини 2000-2012 років наводяться дані 60-х — 80-х років. Тому є сенс ознайомитися з результатами американських досліджень.

Дослідження, яке проводилося протягом 5 років американською Національною студентською спортивною асоціацією (НССА), свідчить про те, що відсоток травм у борців дуже високий [21, 22].

Відомо також, що для кожного виду або групи видів спорту характерні свої риси травматизму. При підготовці роботи було детально розглянуто багато літературних джерел про травми борців, також ми акцентували увагу на тих видах спорту, які можна співставити із спортивною боротьбою по характеру рухів, що виконуються в процесі навчально-тренувальних занять.

Боротьба характеризується дуже високим відсотком травм. Аналіз пошкоджень показав, що найчастіше травмувалися колінні суглоби, голова, шия, обличчя, тулуб, спина, плечові і гомілковостопні суглоби. Загальний коефіцієнт травм склав майже 2 травми на 1 борця в рік.

Боротьба посідає провідне місце серед різних видів спорту за кількістю важких травм (нарівні з боксом). В інших видах спорту переважають травми середньої тяжкості. Відсоток важких травм в боротьбі становить більше 50%. Обумовлено це

тим, що у спортивній боротьбі спортсмени знаходяться в близькому контакті і характер даних видів спорту передбачає силовий вплив на суперника [6]. За дослідженнями науковців (В.Ф.Башкіров, 1981; К.Сазонова, 2006), у спортсменів, які займаються різними видами боротьби (класичною, вільною, самбо, дзюдо) найбільш часто ушкоджується колінний суглоб, що видно з таблиці 3 [6, 11].

Таблиця 3

**Локалізація травм опорно-рухового апарату  
у спортивній боротьбі (у%)**

№ п/п	Види боротьби Види травм	Боротьба			
		класична	вільна	дзюдо	самбо
	Голова	5,19	0,33	3,3	1,05
	Шия	3,46	0,16	1,54	1,26
	Ключиця	4,75	1,69	10	5,46
	Плечовий суглоб	8,22	1,9	6,58	3,37
	Плече	2,59	1,0	3,89	4,0
	Лікоть	5,62	1,4	10	5,68
	Передпліччя	0,43	0,5	13,3	1,05
	Променевозап'яст- ний суглоб	3,46	0,16	4,72	1,68
	Кисть	2,59	1,69	3,3	3,37
	Груди	6,06	0,84	3,3	2,10
	Живіт	0,08	1,00	0,97	1,68
	Поперек	6,49	2,40	6,12	5,69
	Таз	2,16	0,16	3,3	0,84
	Стегно	1,29	4,10	2,37	1,26
	Колінний суглоб	40,69	69,00	26,6	52,53
	Гомілка	2,16	4,40	6,7	3,16
	Гомілковостопний суглоб та стопа	4,76	9,27	16,6	5,82

Велику кількість травм у спортивній боротьбі можна пояснити тим, що боротьба — контактний вид спорту, в якому, на відміну від інших видів спорту, контакт відбувається практично постійно. Це обумовлює високий ступінь травматизму. Крім того, для боротьби характерне велике число зіткнень. Вони мають місце, коли борець намагається здійснити "звалювання" суперника. Травми виникають під час "звалювань", оскільки вони є "вибуховими" [6].

Як зазначає В.Л.Карпман, у боротьбі найбільшу кількість становлять нижчезазначені травми [19].

*Травми голови і шиї борців.* Смертельні травми голови і шиї рідко зустрічаються в любительській боротьбі. Більшість серйозних пошкоджень обумовлені зіткненням голови з борцівським килимом. Менш серйозні, але поширеніші пошкодження голови і шиї, включаючи струси, найчастіше виникають унаслідок зіткнень голова-голова, голова-коліно, голова-стегно під час виконання "звалювань".

*Травми вух у боротьбі.* Типова травма борців — вушна гематома, яка є результатом безпосередньої травми вуха, наприклад унаслідок удару об голову або коліно суперника.

У борців також досить часто відбувається пошкодження обличчя, у 18,4 % були травми в ділянці біля ока.

*Травми плеча в боротьбі.* Пошкодження плечових суглобів обумовлюють три основні механізми:

1. При кидку на борцівський килим з положення стоячи борці намагаються пом'якшити силу удару, витягаючи руку і тим самим розподіляючи силу на плечовий пояс, що може привести до його пошкодження.

2. Якщо борець не може витягнути руку, то він приземляється безпосередньо на плече, що також може привести до пошкодження.

3. Атакуючи ноги суперника, борець може опинитися в захваті при надмірному випрямленні тулуба. У цьому положенні голова виявляється внизу, а рука піднята над головою. Тіло суперника виявляється на плечі борця. Коли суперник "відкидає" стегно назад і збільшує силу навантаження на плече, відбувається надмірне згинання і може відбутися передній підвивих.

Існує безліч борцівських захватів, які піддають плечовий суглоб спортсмена значному скручуванню і розтягуванню. Більшість з них є забороненими. Зниженню кількості пошкоджень плечових суглобів може сприяти створення більш біомеханічно обґрунтованих борцівських килимів.

*Травми попереку у борців.* Пошкодження попереку зустрічаються у борців рідше і зазвичай є менш серйозними, чим травми шиї. Досить рідкісні такі пошкодження, як переломи або наслідки пошкоджень — спондиліоз. Більшість пошкоджень виникають під час "звалювань", коли борці тягнуть і штовхають один одного при випрямленому поперековому відділі хребта. Це у поєднанні з викручуванням може призвести до травми. Пошкодження може виникнути і при спробі підняти суперника, який лежить на килимі. Головним засобом профілактики є зміцнення відповідних м'язів.

*Травми пальців рук.* Цей вид травм найчастіше зустрічається у борців-дзюдоїстів, що зумовлено щільністю борцівського кімоно та активною роботою при боротьбі за захват. Найбільш поширені вивихи й ушкодження шкіри та нігтів. Особливо ушкоджуються фаланги середнього та великого пальців.

*Травми коліна в боротьбі.* Колінний суглоб — анатомічна ділянка, що часто піддається пошкодженням. Більшість пошкоджень виникають при виконанні "звалювань". Велика

вірогідність пошкодження характерна для борця, що захищається.

Найбільш типовими пошкодженнями є бурсит — запалення синовіальної сумки з накопиченням в її порожнині ексудату. Причинами виникнення бурситу частіше є пошкодження (удари і хронічна мікротравма), рідше за інфекцією.

Розриви латеральних менісків поширені в боротьбі більше, ніж в будь-якому іншому виді спорту. Ці пошкодження — найбільш поширена травма колінних суглобів, що вимагає хірургічного втручання, виникають найчастіше в результаті травми опорної кінцівки, яку викручують. Пошкодження латеральної зв'язки відбуваються при дії сил на опорну кінцівку борця, що проводить захисні дії.

*Трави стопи в боротьбі.* Пошкодження гомілковостопних суглобів зустрічаються відносно часто. Найбільш типовим з них є пошкодження передньої таранно-малогомілкової зв'язки. Пошкодження, як правило, виникає під час "звалювань". По-перше, коли борець намагається кинути суперника, атакуючий спортсмен підводиться на носках і обертається. Миттєва втрата рівноваги може призвести до того, що атакуючий борець "перекотиться" через гомілковостопний суглоб. Другий механізм пошкодження виникає відносно борця, який захищається, під час "звалювання". Коли суперник піднімає одну ногу, маса тіла переводиться на цю ногу, у міру того як суперник намагається кинути борця, який захищається, на борцівський килим, виконуючи різні комбінації і прийоми, може виникнути супінаційне навантаження. Що стосується борцівського взуття, воно практично не захищає гомілковостопний суглоб від серйозних травм. Основне його завдання — забезпечити надійне зціплення з поверхнею килима і перешкоджати ковзанню [12].

З метою профілактики ушкоджень та травматизму тренер перед початком, під час і після проведення занять зобов'язаний:

- знати і суворо враховувати анатомо-фізіологічні і психологічні вікові особливості юнаків;
- перевіряти щільність змикання частин килима, стан і чистоту покриття (вона повинна бути чистою, туго натягнутою, не розірваною і закріпленою);
- стежити за гігієною та станом здоров'я учнів, їх спортивною формою;
- забороняти початківцям спортсменам виставляти в упор руки при падіннях на килим і з'єднувати пальці, переплітаючи їх, при захватах;
- стежити за виконанням на заняттях тільки тих прийомів та дій, що передбачені цим заняттям;
- не допускати виконання заборонених прийомів і дій;
- при розучуванні прийомів і проведення сутичок створювати ставлять пари з борців з урахуванням ваги, а також фізичної та технічної підготовленості;
- дозволяти відпрацьовувати прийоми на килимі лише двом парам в стійці;
- забезпечувати таку організацію занять при груповому розучуванні прийомів, при якій повністю виключається можливість зіткнення сусідніх пар, які виконують кидки або перевороти [12].

Запобіганню травматизму в боротьбі сприяють:

- здійснення постійного контролю за станом місць занять (килими, спеціальне обладнання, освітлення тощо);
- обов'язкове використання в кожному тренувальному занятті вправ самостраховки, страховки і надання допомоги товаришам при виконанні різних вправ і технічних дій;
- ретельне проведення розминки;

- засвоєння учнями «Кодексу борця», який включає в себе обов'язкові правила поведінки учнів у спортивному залі під час тренувань;
- ретельне планування занять (послідовність тренувальних завдань, вибір пар, визначення величини фізичних навантажень в залежності від індивідуальних особливостей студентів і т.п.);
- здійснення постійного педагогічного контролю за станом здоров'я і рівнем підготовленості студентів;
- зниження величини тренувального навантаження в разі стомлення, першими ознаками якого є блідість, порушення координації, погіршення уваги і т.п.;
- обов'язкове регулярне лікарське обстеження студентів;
- дотримання всіх педагогічних принципів організації та побудови занять (доступності, поступовості, міцності, наочності, активності та ін.);
- реалізація індивідуального підходу до студентів;
- оптимальне поєднання навантаження і відпочинку;
- постійна виховна робота зі студентами (сувора дисципліна на заняттях, товариська взаємодопомога, вимогливе ставлення до себе і товаришів, максимальна зібраність, своєчасне припинення зайвої грубості та заборонених прийомів, виховання поваги до противника й т.п.) [10].

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНОЇ БОРотьБИ У ПЕДАГОГІЧНОМУ ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

Спортивна боротьба, згідно діючого навчального плану, затвердженого МОН України, наряду з іншими навчальними

дисциплінами викладається на факультетах фізичного виховання педагогічних університетів та інститутів. Курс спортивної боротьби передбачає вивчення студентами теорії та методики викладання спортивної боротьби, набуття необхідних практичних умінь та навичок для самостійної педагогічної діяльності.

Програмою передбачено лише 40 навчальних годин, тому інтенсивність та щільність занять дуже висока. Студенти приходять на заняття з різним рівнем фізичної підготовленості та спортивної кваліфікації. Під час занять вони вивчають різноманітні прийоми у стійці та в партері, проводять навчально-тренувальні сутички, що може призвести до травмонебезпечних ситуацій.

Постійні заняття спортивною боротьбою допоможуть юнакам гармонійно розвинути свої фізичні якості, стати сильними, спритними, витривалими, зміцнити м'язи, сформувати красиву поставу. Заняття боротьбою вселять у юнаків упевненість у своїх силах, підготують їх до фізичних і психологічних навантажень у майбутньому. Навіть ті учні, які не стануть професійними борцями, за допомогою самого процесу зможуть опанувати початкові борцівські навички, що сприятиме формуванню в них справжнього чоловічого характеру, високих моральних якостей, активної життєвої позиції.

Над питаннями ефективності викладання спортивної боротьби працює багато фахівців: методисти, науковці-дослідники, тренери-практики, спортивні лікарі, масажисти та інші. Їх досвід узагальнено та висвітлено у багатьох друкованих роботах.

Проведення занять зі спортивної боротьби зі студентами має свої специфічні особливості і разом з тим відповідає основним принципам і методам педагогіки. Дослідження



принципів і методів організації занять не є темою нашої роботи, тому коротко хочеться зауважити, що при викладанні предмету слід дотримуватися принципів свідомості, активності, наочності, доступності, систематичності, міцності засвоєння знань. Всі принципи спортивного тренування нерозривно пов'язані між собою і виступають у вигляді єдиної системи, їх слід використовувати з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

Щодо методів навчання, то під методами навчання розуміють шляхи або способи, за допомогою яких викладач добивається засвоєння учнями знань, умінь і навичок. Кожна із задач навчання реалізується своїми методами. При викладанні боротьби у ВНЗ широко використовуються наступні методи: метод слова, метод показу, метод вправ, ігровий метод. Вибір методів визначається змістом навчального матеріалу, педагогічним завданням, підготовленістю учнів, умовами занять. Науково-методична й технічна підготовленість викладача, його власний педагогічний досвід також впливають на вибір методів навчання [23, 24].

Розглянемо основні аспекти організації і проведення заняття з боротьби зі студентами ВНЗ, які не спеціалізуються на вивченні цього предмету.

Навчально-тренувальні заняття завжди будуються на основі програм, календарно-тематичного плану, навчального плану, розкладу занять, й тому здобувають систематичний, послідовний і ритмічний характер.

Необхідною умовою кожного заняття є обов'язкове розв'язання освітніх, виховних і оздоровчих завдань.

Розв'язуючи освітні завдання, викладач передбачає засвоєння учнями правил поведінки на заняттях, борцівської термінології, основних положень борця, спеціальних вправ,

техніки боротьби в партері і стійці, тактики ведення двобою, прийомів самострахування, вправ для розвитку рухових якостей, правил дозування фізичного і психічного навантажень, а також правил змагань.

До виховних завдань відносять виховання в учнів високих морально-вольових якостей: громадянськості, благородства, поваги до суперника, наполегливості в досягненні поставленої мети, цілеспрямованості, сміливості, впевненості в своїх силах тощо. Всі ці якості конче потрібні кожному у повсякденному житті [23, 24].

Розв'язання оздоровчих завдань має сприяти збереженню та зміцненню здоров'я учнів, підвищенню рівня їх загальної фізичної підготовленості, розвитку сили основних м'язових груп, швидкості реакції, загальної і спеціальної витривалості, спритності та гнучкості, попередженню травмонебезпечних ситуацій.

Оздоровчий вплив на організм має відбуватися протягом усього заняття: при виконанні підготовчих і спеціальних вправ, вивченні нових технічних дій і закріпленні засвоєних, виконанні вправ та ігор для розвитку рухових якостей і під час навчального двобою.

З урахуванням педагогічних, психологічних і фізіологічних закономірностей розроблена загальна організаційна структура занять фізичною культурою або спортивними дисциплінами, що включає три частини: підготовчу, основну і завершальну, які розрізняються своїми педагогічними задачами.

На навчальних заняттях процес навчання організується й здійснюється викладачем. Щоб провести заняття з боротьби на високому організаційно-методичному рівні, до них треба ретельно підготуватись. Основними передумовами успішної реалізації програми із спортивної боротьби є методично

виправданий добір засобів для підготовчої, основної та заключної частин заняття, тісний логічний зв'язок між усіма його частинами, додержання правильної структури заняття, достатнє дозування та індивідуальний підхід при визначенні розумового й фізичного навантаження, інструктивний характер заняття і прищеплення учням самостійності в оволодінні навчальним матеріалом [23].

Фізичне виховання являє собою складний багатогранний педагогічний процес, що має свої завдання, засоби, методи й форми проведення занять. На сучасному етапі навчально-тренувальне заняття залишається основною формою навчання спортивній боротьбі у ВНЗ. Для нього характерними є чітка постановка й рішення педагогічних завдань, обов'язкова наявність двох взаємодіючих сторін: учня (учнів) і викладача. На учбових заняттях реалізується великий обсяг задач: повідомляються спеціальні знання, виявляються і удосконалюються фізичні здібності борця. Заняття носять організований характер, вони найбільш безпечні, щодо виникнення перенапруги функціональних систем, травм і т.п. На них добре простежуються зміни в загальній та спеціальній підготовці учнів, що дозволяє вносити корективи в педагогічний процес.

Заняття по боротьбі досить різноманітні за своїм характером і відрізняються друг від друга своєю спрямованістю, розв'язуваними в них педагогічними завданнями, переважним змістом навчального матеріалу, умовами проведення та ін.

Учбово-тренувальне заняття має чітко виражені взаємопов'язані сторони: організаційну, навчальну й виховну. Всі вони настільки переплітаються, що не можуть бути відірвані одна від іншої. Від чіткої, умілої, добре продуманої викладачем організації уроку залежить його якість.

Організація заняття передбачає підготовку місць для занять, потрібного інвентарю й устаткування, забезпечення необхідної дисципліни й порядку під час заняття, дотримання техніки безпеки, вибір найбільш ефективних методів і засобів організації навчальної роботи зі студентами (фронтального, групового, індивідуального, потокового, позмінного, кругового і т.д.), здійснення найбільш раціональних переміщень студентів у процесі занять, суддівство ігор і змагань, інструктаж, використання помічників та ін.

Навчання являє собою цілісний процес, спрямований на формування в учнів необхідних знань, умінь і навичок. По ходу занять викладач розширює уявлення учнів і дає нові відомості про особливості функціонування організму, загартовування, дотримання гігієнічного режиму, послідовність навчання фізичним вправам, правила проведення спортивних змагань, надання першої допомоги при травмах та інш. Уміла й ефективна реалізація всіх сторін заняття (організація, навчання й виховання) і визначає педагогічну майстерність викладача з боротьби.

До проведення занять зі спортивної боротьби пред'являється ряд вимог, від виконання яких залежить ефективність вивчення дисципліни «Боротьба та методика її викладання». Заняття повинні носити постійний, систематичний і ритмічний характер. По своїй спрямованості, змісту, дозуванню вправ повинні відповідати віку й фізичній підготовленості студентів. Кожне заняття повинно бути цікавим і посилюючим для учнів. Виконання цієї вимоги створює міцну основу для високої відвідуваності занять, свідомого й активного відношення до оволодіння матеріалом, емоційний підйом й задоволення від заняття, від чого залежить успішність у засвоєнні програмового матеріалу.

Культура поведінки викладача, стиль його поводження (авторитетність, цікавість, коректність, витриманість, помірна жартівливість) створюють позитивну атмосферу під час заняття. Викладачеві слід завжди обдуманно висувати вимоги до учнів, зважувати кожне слово, контролювати свої дії та вчинки.

На кожному занятті повинні бути прийняті й дотримані необхідні міри безпеки для життя й здоров'я студентів. Це значить, що перш, ніж приступити до виконання вправ, викладач повинен провести інструктаж з техніки безпеки, перевірити місця занять, прибрати небезпечні предмети, перевірити якість інвентарю й устаткування. У процесі самих занять необхідно постійно підтримувати порядок і дисципліну, вибирати собі місце, з якого добре здійснюється контроль за всією групою, проводити необхідний оперативний контроль з метою запобігання перевантаження, перевтоми, травматизму студентів, правильно розташовувати групи учнів.

Заняття повинні бути насичені різноманітним навчальним матеріалом. Важливе значення для ефективності заняття мають висока зайнятість учнів, оптимальний темп його проведення. Для досягнення необхідної щільності потрібна гарна підготовка викладача до заняття, ретельна продуманість всіх сторін: організаційної, навчальної і виховної (особливо першої), своєчасний, точний початок і закінчення, повне забезпечення необхідним інвентарем і устаткуванням.

Розподіл фізичного навантаження на організм на занятті повинен відповідати контингенту учнів. При проведенні занять зі студентами, організм яких дуже чутливий до швидкого зростання навантаження, викладач повинен забезпечити його поступове зростання від початку підготовчої до кінця основної частини уроку, а потім поступово звести його до мінімуму протягом заключної частини.

У навчальних заняттях зі студентами з вищим рівнем фізичної підготовленості застосовується інший розподіл навантаження. У них досягається досить високий рівень навантаження вже до кінця підготовчої частини заняття (за рахунок інтенсивної розминки), потім навантаження знижується з метою створення оптимального стану організму перед майбутньою основною тренувальною роботою, удруге збільшується до кінця основної частини заняття за рахунок роботи над розвитком спеціальних фізичних якостей, а потім швидко знижується в заключній частині уроку. Найбільш простим і доступним, але в той же час порівняно точним, способом визначення величини навантаження є пульсометрія.

Основною формою організації вивчення практичного курсу з дисципліни «Боротьба та методика її викладання» є заняття. Його складові частини: підготовча, основна і завершальна.

*Так, педагогічні задачі підготовчої частини:* організаційний момент і повідомлення завдань уроку; підготовка рухового апарату, серцево-судинної, дихальної і інших систем організму до майбутніх фізичних навантажень; *основної частини* — формування необхідних рухових умінь і навичок з боротьби, виховання фізичних, вольових і інших якостей; *завершальної частини* — поступове зниження навантаження, активізація відновлювальних процесів у організмі, організоване завершення заняття, підведення підсумків, стимулювання інтересу учнів до майбутніх занять, завдання для самостійної роботи.

Час, відведений на кожну з частин заняття, залежить від поставлених цілей, задач заняття, рівня підготовленості учнів, вікових особливостей і тривалості всього заняття.

***Підготовча частина заняття.*** Початок заняття в точно призначений час — неодмінна умова організованого заняття, тому

що все це створює необхідний психологічний тонус, що накладає відбиток на подальше поведіння студентів на занятті. Тривалість — 25-35 хв.

Підготовча частина передбачає шикування групи, виявлення відсутніх, розрахунок, рапорт чергового, коротке пояснення задач уроку. Зміст підготовчої частини заняття знаходиться в прямій залежності від задач основної частини. Тривалість підготовчої частини уроку значною мірою залежить від рівня фізичної підготовленості студентів, їх індивідуальних особливостей і настрою. Чим нижче спортивна підготовка студентів, тим більше часу відводиться на підготовчу частину. З підвищенням майстерності час підготовчої частини зменшується.

Задачі підготовчої частини заняття: підвищити працездатність студентів, підготувати їх до основної частини заняття за допомогою загальнорозвиваючих і спеціальних вправ. Використовуються вправи координаційної спрямованості; вправи для розвитку реакції; вправи з предметами; швидкісно-силові вправи; вправи для розвитку гнучкості; вправи на опір; імітуючі вправи; вправи для розвитку сили; вправи на увагу; вправи для розвитку рухливості суглобів; спеціальні вправи борців.

Навчальне заняття зазвичай проводиться груповим методом. Підготовчу частину доцільно проводити різноманітними способами: в колоні, в колі, уступом і т. д із спрямованістю на розвиток певної фізичної якості; різними методами: роздільним, серійним, потоковим, ігровим.

Комплекси вправ підготовчої частини слід видозмінювати, вводячи нові початкові положення, змінюючи темп виконання вправи.

При проведенні стройових і загальнорозвиваючих вправ необхідно користуватися загальноприйнятою термінологією.

Для підтримання інтересу студентів до загальнорозвиваючих вправ, їх треба урізноманітнити - проводити роздільним, серійним, потоковим і прохідним способами; виконувати без предметів і з предметами (гантелями, набивними м'ячами, еспандерами), на гімнастичній стінці, у парах та інш.

У другій половині підготовчої частини заняття необхідно відводити час для виконання спеціальних вправ. До їх числа відносяться імітаційні вправи, найпростіші форми боротьби, вправи на "мосту" (вставання на міст зі стійки, "забігання", "перевороти" та ін.). Крім того, корисно включати виконання імітації прийомів, захистів, контрприйомів на партнері, який не чинить опір. Важливе місце в цій частині заняття займають також і акробатичні вправи (перекиди, переكاتи, перевороти). Доцільно підбирати вправи, що сприяють збільшенню рухливості в суглобах, а також вправи на збереження рівноваги й самостраховку.

Характер загальнорозвиваючих і спеціальних вправ варіюється залежно від основних завдань уроку. Так, якщо основним завданням стає розвиток швидкісних якостей, то в підготовчій частині переважно застосовуються вправи на швидкість і спеціальні вправи на випередження. Якщо основне завдання - розвиток "вибухової" сили, то в підготовчу частину включаються вправи з партнером, із тренувальним манекеном або з різними обтяженнями невеликої ваги, виконувані у швидкому темпі.

Проводячи підготовчу частину заняття, викладач повинен інструктувати учнів щодо методики виконання підготовчих вправ, повідомляти знання про їх вплив на організм, на розвиток рухових якостей, вчити культури рухів, прищеплювати фізкультурну грамотність. За такого підходу до навчання учні зможуть швидше усвідомити й засвоїти правила проведення під-



готовчої частини уроку і згодом виконувати розминку самостійно [11].

Підготовча частина уроку закінчується активним відпочинком протягом 3-5 хв. В цей час готують необхідний інвентар, розподіляються пари, які займають відповідне місце в залі і на килимі. Пари борців слід складати з таким розрахунком, щоб їх індивідуальні особливості сприяли засвоєнню матеріалу заняття. Так, якщо на високому партнері прийом не виходить, потрібно підібрати нижчого і т.д.

Також підготовчу частину доцільно закінчувати наданням студентам 1-2 хвилин для проведення індивідуальної розминки та можливості привести свою форму в належний стан.

**Основна частина заняття.** Тривалість основної частини заняття 50-60 хв. Задачі: вивчати техніку і тактику боротьби, удосконалювати фізичні і вольові якості. В основній частині заняття вивчаються нові спеціальні вправи, прийоми, захисти, контрприйоми, способи тактичної підготовки. Головні задачі заняття слід вирішувати в першій половині основної частини. Вивчені тактичні і технічні дії закріплюються в учбово-тренувальних сутичках. Після сутичок можуть застосовуватися прості форми боротьби, рухливі ігри, естафети, вправи на зміцнення моста. В кінці основної частини заняття можна виділити час для самостійної роботи, яка проводиться за завданням тренера.

Відразу після підготовчої частини уроку доцільно приступити до повторення, а потім вивчення нових технічних і тактичних дій, удосконалення атакуючих і контратакуючих прийомів.

Вивчення і вдосконалення прийомів в стійці без кидків на килим може проводити вся група одночасно. Якщо ж прийоми виконуються в цілому, то для кожної пари слід відвести окрему

частину килима. При цьому прийоми повинні виконуватися від середини до краю килима.

Підбір спеціальних вправ і їх дозування, час вивчення і вдосконалення техніки і тактики, характер і тривалість сутичок залежать від підготовленості групи студентів.

Плануючи заняття, необхідно правильно визначити їх загальну та моторну щільність. Загальна щільність — це відношення корисно використаного часу до всього часу заняття; моторна щільність — відношення часу виконання вправ до всього часу заняття.

Викладачу доводиться постійно відшукувати нові можливості для підвищення якості та ефективності навчально-тренувального процесу, слід продумувати і будувати заняття так, щоб вони мали максимальну щільність, а їх моторна щільність визначалася з урахуванням рівня фізичної підготовленості переважної більшості учнів конкретної групи.

У заняттях спортивною боротьбою, як відомо, складніше всього навчитися застосовувати вивчені прийоми в змагальних сутичках. Це досягається поступовим ускладненням умов, у яких вивчаються й удосконалюються атакуючі дії. Спочатку прийом відпрацьовується на суперникові, який не чинить опір, потім удосконалюється із застосуванням опору різної сили партнера, зміною дистанції між борцями, вихідних положень, способів захватів і т.д. Після цього прийом удосконалюється в учбово-тренувальних двобоях. Після сутички тренер повинен дати завдання на вдосконалення атакуючих дій, виправлення помилок, допущених у ході двобою.

Варто мати на увазі, що розвиток швидкісних якостей борця потрібно здійснювати в першій половині основної частини заняття, а сили й витривалості — у другій.

**Заклучна частина заняття.** Тривалість завершальної частини 10-15 хвилин. Задачі: поступово знизити навантаження, активізувати відновні процеси в організмі, підвести підсумки заняття. В завершальній частині застосовуються ходьба, перешикуння, рухливі ігри, вправи на розслаблення і розвиток гнучкості, а також дихальні вправи.

Після закінчення основної частини уроку не слід відразу переходити до пасивного відпочинку. Необхідно учням запропонувати різні вправи на розслаблення, ходьбу й повільний біг. При цьому треба звернути увагу на розслаблення тих груп м'язів, які брали найбільш активну участь у роботі.

Завершальна частина закінчується шикуванню групи. Викладач коротко підводить підсумки, дає оцінку дій та успіхів учнів, при необхідності задає завдання додому (наприклад, включити до ранкової зарядки елементи боротьби, імітацію вивчених прийомів, зміцнювати силу певних груп м'язів, виконувати вправ на стійкість і т.п.).

Точне за часом закінчення заняття сприяє не тільки повному, але й продуктивному використанню часу заняття, при цьому учні не припиняють активну діяльність до закінчення заняття, створюється позитивна установка для наступного його проведення.

Викладачеві необхідно пам'ятати, що кожний студент в процесі дня піддається фізичним і психічним навантаженням різної інтенсивності, і, відповідно, на кожне заняття він буде приходити з різними функціональними можливостями. Тому орієнтуватися на усереднені навантаження для всіх неможливо – це по-різному буде впливати на організм кожного із студентів.

## ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ

Гігієна (від грецького *hygieninos*— здоровий) — це наука про здоров'я, що вивчає вплив різноманітних чинників зовнішнього середовища на здоров'я людини, його працездатність і тривалість життя. Недотримання вимог систематичності занять, гігієнічних вимог, режиму праці і відпочинку може привести до того, що заняття замість користі принесуть шкоду. Встановити єдиний для всіх режим неможливо. Проте є загальні гігієнічні правила, які може і зобов'язаний виконувати кожний, хто займається спортом.

Учні, які займаються спортивною боротьбою, не повинні палити, вживати спиртних напоїв. Харчування повинно бути калорійним, але не надмірним. Приймати їжу потрібно не пізніше, ніж за 2 години до початку занять боротьбою. Не рекомендується пити перед заняттями багато води.

Учні повинні мати спеціальний костюм для занять боротьбою і спеціальне взуття. На спортивній формі і взутті не повинно бути металевих, пластмасових або інших твердих застібок, які явилися б причиною подряпин і ударів. Взуття акуратно зашнуровується.

Спортивна форма підбирається точно за розмірами борця, щоб не утрудняти рухів. Піт, жир, пил, що вбираються в одяг, служать хорошим середовищем для розвитку мікробів. Тому форму потрібно прати і прасувати не рідше одного разу на тиждень. Одяг і взуття повинні використовуватися тільки для занять боротьбою. Неприпустимо ходити в спортивному взутті в туалет.

Спортсмени повинні стежити за станом своєї шкіри, волос, нігтів, порожнини рота.

Основні вимоги до шкіри: чистота, відсутність пошкоджень і захворювань. Після кожного заняття обов'язково митися теплою (30—40°) водою, з милом, щоб видалити зі шкіри піт, жир і бруд. Потрібно стежити, щоб на шкірі не було подряпин, через які може проникнути інфекція. Дрібну подряпину рекомендується зразу ж після виявлення обробити йодом, перекиснем водню, діамантовою зеленню або іншими антисептиками. Великі подряпини обробляються перекиснем водню, розчином марганцевокислого калію, змазують стрептоцидовою або синтоміциновою маззю. Знайдені дрібні гнійничкові ураження шкіри також слід обробити йодом, діамантовою зеленню.

Волосся повинно перебувати в порядку і чистоті. Для борця зручніша коротка стрижка. Довге волосся заважає під час сутички, закриває очі, при боротьбі в партері частіше ушкоджується (вискубується, ламається) і збирає більше пилу і бруду. Крім того, випавше волосся засмічує зал.

Дівчата повинні зав'язувати волосся, не використовуючи металевих та пластмасових заколок для запобігання травмам. Перед заняттям слід знімати сережки та інші прикраси.

Нігті слід стригти коротко. Довгими нігтями можна нанести пошкодження партнеру і самому собі.

Велике значення для здоров'я має догляд за порожниною рота. Потрібно постійно чистити зуби і своєчасно лікувати їх. Хворі зуби можуть стати джерелом багатьох захворювань (кишкових, серцево-судинних, інфекційних та ін.).

Осіб з інфекційними захворюваннями та захворюваннями шкіри не допускають до занять.

Після занять боротьбою не можна відразу виходити в холодне приміщення, на вулицю, на протяг, не можна приймати холодний душ.

При нездужаннях або пошкодженнях учень повинен повідомити про свій стан тренера або лікаря.

Не можна починати заняття боротьбою відразу після навчання і роботи, пов'язаної з виснажливою розумовою або фізичною діяльністю. Всі види стомлення можуть привести до порушення координації рухів і у результаті до травми.

Не можна займатися при незалікованій травмі або хворобі. В цьому випадку порушується координація рухів, виникає швидка стомлюваність, прийоми виконуються недостатньо чітко, що може призвести до нових травм. При цьому потрібно враховувати, що ранні активні рухи невеликої інтенсивності складають основу функціонального лікування травм.

Спортсмен, який займається боротьбою, повинен знати, що нормальне функціонування внутрішніх органів і систем організму людини порушується при недотриманні режиму тренувань, нерегулярності харчування. В цьому випадку виникають перевтома, порушення сну, що веде до розладу нормального функціонування нервової системи, до появи дратівливості, постійного збудження і в результаті до підвищення стомлюваності, пониження працездатності і опірності організму до різних захворювань [5, 8].

## **СПЕЦИФІЧНІ ЧИННИКИ ТРАВМУВАНЬ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ БОРТЬБОЮ**

Проблема профілактики травматизму є актуальною не тільки при підготовці спортсменів, а й під час вивчення спортивних дисциплін в умовах педагогічних ВНЗ. Вивчення розповсюдженості та ступеня серйозності різноманітних

пошкоджень є однією із складових частин першого кроку до профілактики травматизму.

Дослідники різних країн вивчають травми, отримані під час занять фізичною культурою та спортом. У сфері спорту високих досягнень складено і підготовлено багато рекомендацій для тренерів та викладачів щодо профілактики травм. Але слід зазначити, як свідчить аналіз літератури з травмопрофілактичної роботи, зовсім мало таких рекомендацій для викладачів фізичного виховання ВНЗ, які працюють не з висококваліфікованими спортсменами, а зі студентами педагогічних вищих навчальних закладів.

Метою нашого дослідження є ретельне вивчення та аналіз травми, які можуть виникнути під час занять боротьбою зі студентами, щоб розробити конкретні заходи попередження і ліквідації умов їх виникнення.

У навчально-тренувальній діяльності зі спортивної боротьби в умовах педагогічного ВНЗ переважну більшість складають травми опорно-рухового апарату, які прийнято розрізняти по характеру, локалізації, частоті і тяжкості. Зокрема, по характеру під час занять фізичними вправами трапляються такі травми, як переломи, вивихи, садно, удари і т. д., по локалізації - травми верхніх, нижніх кінцівок і інших частин тіла, і по тяжкості травми підрозділяються на легкі, середні і важкі [25].

Із особистого досвіду роботи слід зазначити, що при вивченні курсу «Боротьба та методика її викладання» у неспортивних вищих навчальних закладах є суттєві відмінності проведення занять зі спортивної боротьби зі студентами. Спортивній боротьбі відводиться невеликий за обсягом час — лише 40 навчальних годин, із них 3 теоретичних та 17 практичних занять. Студенти приходять на заняття не підготовлені до специфічних борцівських

вправ, які вимагають задіяння зовсім інших груп м'язів, які необхідні в боротьбі для опанування техніки і тактики борцівських прийомів та ведення навчально-тренувальних поєдинків. Заняття з боротьби проходять в інтенсивному і незвичайному для багатьох темпі і умовах. За результатами опитування 29% студентів раніше ніколи не займалися боротьбою чи іншим видом єдиноборств. 93% вважають боротьбу травматичним видом спорту. За результатами анкетування 42% студентів бояться отримати травму під час занять спортивною боротьбою, оскільки рухові дії, які їм пропонується вивчати і виконувати, спочатку вони вважають дуже складними і травмонебезпечними.

Запобігти травмам, у першу чергу, допомагає адекватний рівень фізичної підготовленості. Студенти, які приходять на заняття з боротьби, мають різні види спортивної спеціалізації, тобто займаються різними видами спорту, і мають достатній рівень фізичної підготовленості. За результатами анкетування 91% студентів вважають необхідним вивчення курсу боротьби для того, щоб ознайомитися з новим для багатьох із них видом спорту, вивчити борцівські прийоми, набути навичок самозахисту.

На кожному занятті викладачеві бажано проводити кропітку роботу з профілактики специфічного для даного виду спорту травматизму. Ефективна профілактика вимагає розуміння функціональної анатомії. Необхідно також розуміти вплив надмірних навантажень і порядок їх розподілу під час заняття. Крім того, слід знати механізми виникнення травм, а також біохімічні реакції тканин організму.

Найчастіше можливі травми студентів на перших заняттях, коли студенти ще недостатньо оволоділи технікою руху, не виробили координації в роботі різних м'язових груп. Вони зазвичай слабо орієнтуються в просторі, погано володіють своїм



тілом і не можуть вчасно загальмувати або розслабити м'язи-антагоністи. Недостатньо підготовлені студенти швидко стомлюються. У такому стані настає розлад координаційних функцій, що може привести до травматизму [14].

Специфіка занять спортивною боротьбою передбачає навантаження таких груп м'язів, які нехарактерні для інших видів спорту. І в першу чергу це навантаження шийних відділів хребта. У повсякденному житті ми не відчуваємо навантажень на м'язи шиї, тому вони недостатньо підготовані до компресії на шийні хребці, коли студент упирається головою в килим або відбувається падіння, пов'язане з торканням головою килима.

При тренуванні спортсменів-борців розвитку м'язів шиї приділяється багато часу. Юні борці поступово, з першого року навчання зміцнюють м'язи шиї та спини спеціальними борцівськими вправами — вправами на «мосту», забіганнями ніг навколо голови, перекидами з «борцівського моста» у «борцівський трикутник» — які неодмінно входять в специфіку боротьби. За правилами в греко-римській і вільній боротьбі для отримання перемоги необхідно покласти противника на лопатки «туше», притиснувши спиною до килима, і якщо борець стоїть на «борцівському мосту», тобто прогнувшись і упираючись головою і ногами в килим, не даючи зробити дожим, то це вважається небезпечним положенням, але не поразкою. При цьому борець отримує велике навантаження на шийні хребці.

Фактично всі види спортивної боротьби пов'язані з боротьбою «в партері» і лежачи, де велика кількість переворотів виконується саме прогинаючись, стаючи на «борцівський міст», або навантажуючи шию суперника. У стійці борці постійно намагаються взяти захват, при цьому «швингують», тобто різкими рухами переміщують голову суперника в різні боки. Цілий арсенал кидків, які супроводжуються падінням партнера.

Особливо це кидки через спину, кидки через плечі («млин»), кидки прогином, де при падінні борці головою контактують з поверхнею борцівського килима, що пов'язано з ризиком отримання травм шиї, якщо хребет та шия недостатньо підготовлені. Спортсмени-борці за роки занять звикають до таких видів навантажень, мають достатньо укріплені м'язи, які пристосовані до специфіки боротьби.

Тому з перших занять зі студентами необхідно приділяти увагу поступовим, помірним, від простих до більш ускладнених вправам для зміцнення м'язів шиї та гнучкості хребта.

Спираючись на власний педагогічний досвід, консультації з лікарями, опитування студентів саме шия є «слабкою ланкою» під час занять спортивною боротьбою.

Умови отримання травм мають деякі відмінності: спортсмени-борці, як правило, отримують травми під час значних навантажень при спарингах та змагальних поєдинках. І це здебільшого травми кінцівок (лікоть, коліно, стопа). Студенти також отримують травми кінцівок, але їх травми зумовлені недостатньою підготовленістю суглобів до навантажень. Так, наприклад, гомілковостопний суглоб травмується із-за відсутності фіксації стопи взуттям, незвичного (м'якого, пружного) покриття килима та різких рухів. Суглоби верхніх кінцівок травмуються під час падінь при неправильному виконанні страховок, наприклад, при упорі прямою рукою в килим можуть травмуватися кисть, ліктьовий суглоб та плече.

Викладання боротьби у студентів має навчальний характер і не передбачає великих навантажень та змагальних поєдинків, травми можуть статися зазвичай на початковому етапі опанування акробатичних та спеціальних вправ, вправ на самостраховку та в основній частині при засвоєнні техніки прийомів. Травми такого виду можуть бути спричинені

надмірним фізичним навантаженням на організм, методичними помилками і недоліками в організації занять, неправильним поведінням студентів (недотриманням правил техніки безпеки).

Викладач особливо уважно повинен слідкувати за ходом учбових сутичок, щоб вчасно передбачити небезпечні рухи, тому що травми можуть отримати обидва учасника, як той, хто виконує прийом, так і той, хто чинить опір із-за малого досвіду у боротьбі. Тому дуже важливо з самого початку виробити у студентів навички самостраховки, навчити їх правилам безпечного падіння, причому прийоми самостраховки повинні бути розучені до автоматизму. Тренувальні сутички повинні проводитися серед учнів однієї вагової категорії, однакової фізичної та технічної підготовленості.

Для зміцнення шийного відділу хребта використовують комплекси спеціальних вправ, близькі за структурою до елементів боротьби в партері, відпрацьовують положення моста як в атакуючих, так і в захисних діях. Це дозволяє послідовно підводити організм студента до засвоєння різноманітних прийомів, розширює практичні можливості застосування моста, поступово ускладнюючи умови його використання.

Існує багато спеціальних вправ для зміцнення м'язів шиї. Наприклад, традиційними вправами є:

- рухи назад з упора головою і руками в килим;
- рухи тулубом убік при опорі на руки і голову;
- рухи тулубом уперед, назад, у сторони при упорі головою в килим (руки за спиною, на ногах);
- рухи тулубом в кругову при упорі головою в килим;
- стоячи в партері, рухи головою вниз, у сторони, в кругову при активній протидії партнера, що тримає голову борця з боку спини;

- в положенні борцівського „моста” рухи тулубом уперед та назад, з поворотом підборіддя у сторони і без повороту підборіддя.

Також слід зазначити, що найбільш небезпечними для життєдіяльності студентів є травми спини. За статистикою на травми спини припадає близько 5-10% спортивних травм. Багато травм, пошкоджень припадає на різні відділи хребта. Больовий синдром може бути обумовлений як гострою травмою, так і тривалою регулярною мікротравматизацією м'яких тканин спини [3].

Отже, можна вважати, хребет «слабкою ланкою» серед частин тіла, травмування яких наносить серйозну шкоду здоров'ю студентів.

При заняттях боротьбою зі студентами треба суворо стежити за станом і фізичним навантаженням на спину, щоб не піддавати хребет значним перевантаженням. Основною профілактикою травм спини під час занять є спеціально підібраний комплекс вправ для стабілізації і збільшення сили м'язового каркаса, який оточує хребет. Ці вправи потрібно систематично виконувати на кожному занятті, чітко дозувати навантаження з метою перевантажень хребта.

Нерідкі випадки травм, причинами яких є нерегулярне відвідування занять, порушення правил занять і дисципліни, відсутність послідовності в занятті, слабкий контроль викладача і неправильний показ їм прийомів, слабокє засвоєння прийомів, зіткнення і недисциплінованість студентів, тобто недоліки в організації та методиці проведення уроку.

Бувають спортивні травми і нещасні випадки, котрі пов'язані з порушеннями загального фізичного стану спортсмена. Сюди відносяться пошкодження внаслідок втоми і

перевтоми, хворобливого стану, застарілих травм і неправильної поведінки студентів.

Досвід показує, що у стомленого студента точність, координація і сила рухів різко порушені. Навіть технічно добре підготовлений учень, виконуючи вправу в стомленому стані, може допустити грубі помилки, що ведуть до травматизму. Крім того, під впливом втоми і перевтоми послаблюється пильність, увага, погіршуються всі реакції організму. Все це створює умови, що сприяють виникненню нещасних випадків. Для їх запобігання необхідно після значних фізичних навантажень забороняти вправи, технічно складні і ті, які вимагають точної координації.

Крім того, чим більше студентів одночасно займається у спортивному залі, чим вище інтенсивність заняття та фізичні навантаження, тим більше зростає потенціальний ризик отримання спортивної травми.

Для профілактики спортивного травматизму викладачі, вчителі фізичного виховання повинні суворо дотримувати правил раціональної методики навчання й тренування, враховувати індивідуальні особливості учнів, забезпечувати необхідну страховку при виконанні вправ, навчати учнів правилам страховки та самостраховки.

## ВИВЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Здоров'язбереження стало необхідною умовою освітнього процесу у школах та вищих навчальних закладах. Воно полягає у використанні здоров'язбережувальних технологій, спільній діяльності викладачів та учнів, психологів і медичних працівників та має на меті збереження та зміцнення здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу. Стратегічними завданнями вищої освіти, окресленими в Національній доктрині розвитку освіти України в XXI столітті, передбачено не тільки збереження і зміцнення здоров'я, а й активне формування основ здорового способу життя. Усе це націлює педагогів на пошук найбільш раціональних шляхів збереження та зміцнення здоров'я підростаючих поколінь, оптимізує викладачів знаходити нетрадиційні ефективні форми і методи роботи із своїми учнями, сприяє самовдосконаленню [17].

При організації занять зі спортивної боротьби у ВНЗ необхідно: *по-перше*, вивчити індивідуальні особливості студентів за комплексною програмою шляхом антропометрії, фізіометрії, вивчення рівня фізичної підготовленості, визначення психологічних особливостей; *по-друге*, за результатами вивчення індивідуальних особливостей виявити студентів – представників групи ризику; *по-третє*, проводити заняття зі студентами згідно навчального плану з урахуванням особливостей і потреб студентів, які відносяться до групи ризику, застосовуючи методи адаптивної фізичної культури.

В умовах проведення занять з боротьби враховується маса тіла спортсмена — існує поділ на вагові категорії. При організації занять зі студентами викладачем також враховується

різниця у масі та зрості при утворенні пар для проведення навчальних сутічок з метою збереження здоров'я студентів.

Крім того, середньостатистичні дані, отримані в результаті антропометричних вимірювань, дають можливість створення антропометричного профілю (за Д. Дьошиним) для експрес-оцінки індивідуальних особливостей фізичного розвитку кожного студента [26].

Спираючись на антропометричний профіль, запропонований Д. Дьошиним, нами розроблено антропометричний профіль з урахуванням 15% відхилення у бік збільшення та зменшення показників від середньостатистичних із зазначенням цих даних у колонках «Низькі показники» та «Високі показники».

Для створення індивідуального антропометричного профілю студента необхідно вписати особисті показники студента у колонку «Дані студента», співставити особисті дані студента з показниками, зазначеними у таблиці, і поставити відмітки про результати порівняння у відповідних клітинках. Потім, при складанні антропометричного профілю, поєднаємо отримані позначки.

При виявленні за допомогою антропометричного профілю студентів, які мають низькі або високі показники окремих частин тіла, викладач фіксує їх прізвища і в подальшій роботі особливо ретельно контролює цих студентів під час практичних занять, тому що значні відхилення (від середньостатистичних) у тілобудові можуть стати причиною травми.

Нижче представлено зразок таблиці (табл. 4) для створення індивідуального антропометричного профілю студента.

Таблиця 4

**Антропометричний профіль Приходька Віктора Васильовича  
студента 31 групи ЧНПУ ім. Т.Г.Шевченка**

№ п/ п	Признак	Дані студента (см)	Низькі показники (см)	Низькі значення (см)	Значення нижче середніх (см)	Середні показники (см)	Значення вище середніх (см)	Високі значення (см)	Високі показники (см)	
1	Довжина тіла	181	151,9			178,7			205,5	
2	Маса	90	62,9			74,0			85,1	
3	ОГК (вдих)	94	85,8			100,9			116,0	
4	ОГК (видих)	92	80,4			94,6			108,8	
5	Окружність	плеча	34	26,3		31,0			35,7	
6		передпліччя	29	24,1		28,4			32,7	
7		стегна	53	46,4		54,6			62,8	
8		гомілки	36	32,8		38,6			44,4	
9		шиї	37	31,8		37,4			43,0	
10		Довжина	тулуба	68	57,2		67,3			77,4
11			руки	79	66,7		78,5			90,3
12			плеча	36	30,7		36,1			41,5
13			передпліччя	28	24,3		28,6			32,9
14	кисті		21	16,6		19,6			22,6	
15	ноги		99	82,9		97,6			112,3	
16	стегна		50	42,3		49,8			57,3	
17	гомілки		48	39,5		46,5			53,5	
18	стопи	28	23,7		27,9			32,1		



До групи ризику входять студенти, у яких, хоча б по одному із антропометричних досліджень, більше ніж на 15% відрізняються від середньостатистичних показників студентів III курсу ФФВ ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, що практично можна виявити, використавши розроблений нами антропометричний профіль.

Студентам, які мають гіперстенічний (пікнічний) або астеничний тип тілобудови, викладачеві слід приділяти більше уваги, тому що у них зміщений центр ваги, а у випадках надмірної маси тіла – додаткове навантаження на кістково-м'язову систему.

Отже, дослідження морфологічних ознак конкретного студента дозволить з певним ступенем об'єктивності прогнозувати його рухові можливості, і таким чином сприяти збереженню і зміцненню його здоров'я, запобіганню травматизму під час вивчення різних спортивних дисциплін. Тобто, знаючи характерні специфічні особливості статури студента, можна здійснювати індивідуальний підхід при вивченні того чи іншого предмета та корегувати навчальний процес (рекомендувати той чи інший вид фізичних вправ, відповідний режим рухової діяльності).

Фізична підготовленість студентів оцінювалася за результатами виконання контрольних вправ, передбачених "Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України" (табл.5). Виконання Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентства є головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я студентів протягом терміну навчання.

При виявленні студентів, які згідно "Державних тестів і нормативів оцінок фізичної підготовленості населення України" мають оцінки 1 або 2, викладач фіксує їх прізвища і в подальшій роботі особливо ретельно контролює цих студентів під час практичних занять щодо отримання фізичних навантажень.

Таблиця 5

**Державна система тестів і нормативів оцінки фізичної  
підготовленості населення України (студенти ВНЗ)**

Види випробувань	Стать	Нормативи / бали				
		5	4	3	2	1
<b>Витривалість</b> біг на 3000 м; хв., с.	Ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
	Ж	15.10	16.00	16.50	17.50	19.00
або біг на 2000 м; хв., с.	Ж	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
або плавання за 12 хв., м	Ч	725	650	550	450	350
	Ж	650	550	450	350	300
<b>Сила</b> Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	Ч	44	38	32	26	20
	Ж	24	19	16	11	7
або підтягування на перекладині, разів	Ч	16	14	12	10	8
	Ж	3	2	1	1/2	–
або вис на зігнутих руках, с.	Ч	60	47	35	23	10
	Ж	21	17	13	9	5
Піднімання всід за 1 хв., разів	Ч	53	47	40	34	28
	Ж	47	42	37	33	28
Стрибок у довжину з місця, см	Ч	260	241	224	207	190
	Ж	210	196	184	172	160
або стрибок вгору, см	Ч	56	52	45	39	35
	Ж	46	44	40	30	30
<b>Швидкість</b> біг на 100 м, с	Ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
	Ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
<b>Спритність</b> Човниковий біг 4 x 9 м, с.	Ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	Ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
<b>Гнучкість</b> Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Ч	19	16	13	10	7
	Ж	20	17	14	10	7

Також до цієї групи умовно зараховуються студенти, функціональні показники яких не відповідають нормам ВООЗ, що відображено у запропонованому бланку експрес-оцінювання стану студентів (рис. 1).

### Експрес - оцінка стану студента (без фізичних навантажень)

<b>1. Тип тіло будови</b>		
Астенічний	Нормостенічний (атлетичний)	Гіперстенічний (пікнічний)
<b>2. Психічний тип</b>		
шизотими	циклотими	
<b>3. Частота серцевих скорочень (60 - 80 уд./хв.)</b>		
Менше 60 уд./хв.	60-80 уд./хв.	Більше 80 уд./хв.
<b>4. Частота дихання</b>		
Менше 12 разів	12 - 16 разів за 1 хв.	Більше 16 разів
<b>5. Систолічний артеріальний тиск</b>		
Менше 100 мм рт. ст.	100 - 140 мм рт. ст.	Більше 140 мм рт. ст.
<b>6. Діастолічний артеріальний тиск</b>		
Менше 60 мм рт. ст.	70 -90 мм рт. ст.	Більше 90 мм рт. ст.
<b>7. Життєва ємність легень (3000-5000 см<sup>3</sup>)</b>		
Менше 3000 см <sup>3</sup>	3000-5000 см <sup>3</sup>	Більше 5000 см <sup>3</sup>

Рис.1. Бланк експрес-оцінки стану студентів

Запропонована нами програма досліджень антропометричних, фізичних, функціональних показників дає можливість умовно виділити студентів групи ризику.

## ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВИКЛАДАЧА

Аналіз практичної діяльності багатьох викладачів та проведених раніше експериментальних досліджень дозволяє визначити декілька напрямків практичної діяльності педагога щодо збереження та зміцнення здоров'я студентів, травмопрофілактичної роботи (рис. 2)

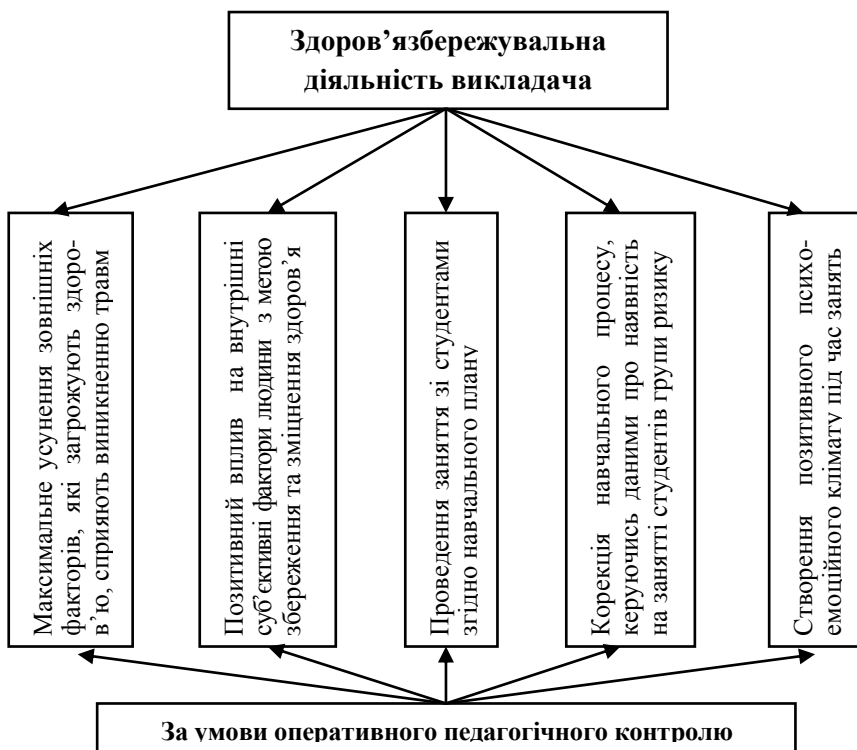


Рис. 2. Практичні рекомендації щодо здоров'язберезувальної діяльності педагога

Розглянемо основні напрямки практичної здоров'язберезувальної діяльності викладача.

***Практична діяльність учасників навчально-виховного процесу щодо максимального усунення зовнішніх факторів, які загрожують здоров'ю студентів та можуть спричинити виникнення травм.***

На рис. 3 представлені найбільш розповсюджені зовнішні фактори, які сприяють виникненню травматизму.

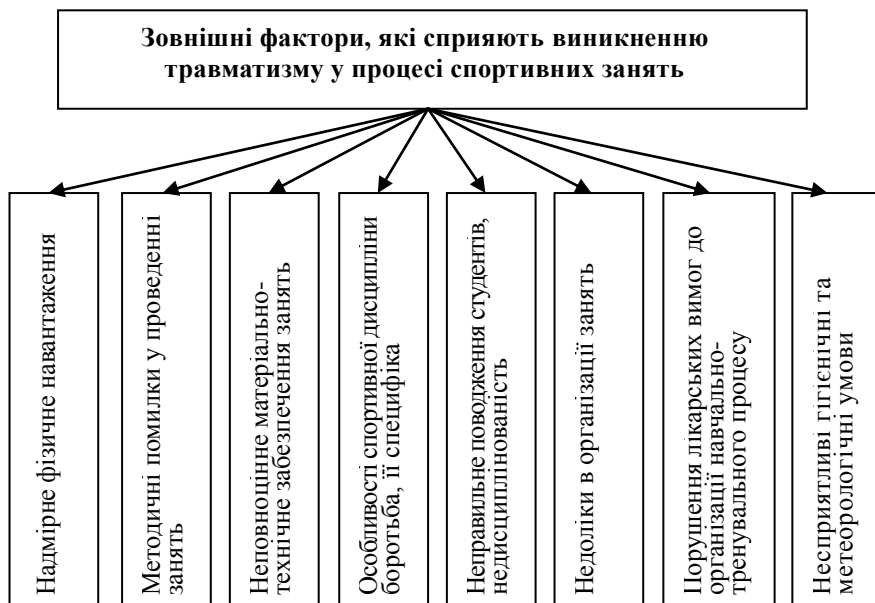


Рис. 3. Зовнішні фактори, які сприяють виникненню травматизму у процесі спортивних занять

Для профілактики травм, викликаних надмірним фізичним навантаженням на організм, слід регулярно застосовувати оперативний педагогічний контроль за функціональним станом студентів. Викладачеві потрібно чітко усвідомлювати мету і завдання викладання свого предмета і не перевантажувати студентів, не уподібнювати навчальний процес на факультеті

фізичного виховання педагогічного ВНЗ до підготовки спортсменів високого класу. Завданням викладача є забезпечити оптимальний рівень навантажень для кожного студента, щоб дотримувався принцип оздоровчої спрямованості занять.

При виявленні на початку заняття ЧСС у стані спокою меншої за 55-60 уд./хв студенту слід порадити звернутися до лікаря.

Далі пропонуємо *методику визначення навантажень за показниками пульсу, ЖСЛ і частотою дихання, по зміні маси тіла і динамометрії* [26].

Визначити і оцінити величину навантаження можна:

- *за частотою серцевих скорочень.* Частота серцевих скорочень (ЧСС) - пульс. Існує декілька методів вимірювання пульсу. Найбільш простий з них – пальпаторно – це промацування і підрахунок пульсових хвиль сонної, скроневої та інших доступних для пальпації артерій. Найчастіше визначають частоту пульсу на променевої артерії біля основи великого пальця. У стані спокою пульс можна підраховувати не лише за хвилину, але і з 10-ти, 15-ти, 30-секундними інтервалами. Відразу після фізичного навантаження пульс, як правило, підраховують в 10-секундному інтервалі. Це дозволяє точніше встановити момент відновлення пульсу.

У нормі у дорослої нетренованої людини частота пульсу коливається в межах 60-80 уд./хв. Частота пульсу 50 уд./хв і менше є ознакою добре тренованого серця або наслідком будь-якої патології. Якщо під час фізичного навантаження частота пульсу студентів 100-130 уд./хв – це свідчення невеликої інтенсивності, 130-150 уд./хв характеризує навантаження середньої інтенсивності, 150-170 уд./хв. — навантаження по інтенсивності вище середнього, по частішанню пульсу до 170-200 уд./хв. властиво для

граничного навантаження.

- *по тому, за який час відновлюється пульс.* Наприклад, при легкому навантаженні частота пульсу доходить до 130 уд./хв, при навантаженні середньої тяжкості — 130-150 уд./хв, граничне навантаження — більше, 180 уд./хв. Так, при малому навантаженні пульс відновлюється через 5-7 хв після закінчення занять, при середньому навантаженні — через 10-15 хв, при високому навантаженні пульс відновлюється тільки через 40-50 хв.
- *по зміні життєвої ємності легень.* Якщо після занять життєва ємність легень залишилася без зміни або трохи збільшилася, значить ви займалися легкою роботою, якщо знизилася на 100-200 см<sup>3</sup> - середньою, знизилася на 300-500 см<sup>3</sup> і більше — важкою.
- *по частоті дихання.* Після легкої роботи частота дихання становить 20-25 разів на хвилину, після середньої - 25-40 дихань за хвилину, після важкої — понад 40 дихань за хвилину.
- *по зміні маси тіла до і після фізичних вправ.* При малому навантаженні маса тіла може зменшитися на 300 г, при середній - на 400-700 г, при великому навантаженні втрата маси складе 800 г і більше.
- *по зміні сили м'язів згиначів кисті (ручна динамометрія).* Якщо показник сили кисті після заняття залишився без зміни або незначно змінився, значить, навантаження було мале, якщо знизився на 3-5 кг — то середнє, якщо знизився на 6-10 кг і більше - навантаження велике.
- *по зміні сили м'язів розгиначів ступи за допомогою станового динамометра.* Якщо показник мало змінився, то навантаження було легким, при середньому навантаженні він зменшується на 5-15 кг, при важкому навантаженні — показник зменшується на 16-20 кг і більше.

- за зовнішніми суб'єктивними ознаками (за Н. Б. Танбіаном), які неможливо виміряти (табл. 6) [26].

Таблиця 6

### Зовнішні ознаки втоми під час занять фізичними вправами

(за Н. Б. Танбіаном)

Ознака втоми	Ступінь втоми		
	невелика	значна	різка (велика)
<b>Забарвлення шкіри</b>	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різде почервоніння чи збліднення, синюшність
<b>Пітливість</b>	Невелика	Велика (плечовий пояс)	Дуже велика (весь тулуб), поява солі на скронях, на сорочці, майці
<b>Рух</b>	Швидка хода	Непевнений крок, похитування	Різкі похитування, відставання при ходьбі, бігу
<b>Увага</b>	Безпомилкове, чітке виконання вказівок	Неточність у виконанні команд, помилки при зміні напрямків	Уповільнене виконання команд, сприймаються лише гучні команди
<b>Самопочуття</b>	Ніяких скарг	Скарги на втому, болі в ногах, задишку, сильне серцебиття	Скарги на втому, болі в ногах, задишку, головний біль, «печіння» в грудях, нудоту, і навіть блювоту. Такий стан тримається довго



Наступне місце посідають *недоліки і помилки в методиці проведення занять*. Основами профілактики спортивних травм, викликаних цими причинами, є:

- найсуворіше виконання усіх вимог загальної методики занять фізичними вправами;
- складання планів і вибір методики занять у відповідності не тільки з програмами, але і зі станом здоров'я, з рівнем фізичного розвитку і тренуваності студентів;
- уміння швидко перебудувати методику занять у відповідності із зміною стану, їх поведінки, гігієнічними, кліматичними й іншими умовами;
- послідовність розташування матеріалу в тренувальних планах, що забезпечує підготовку технічно складних вправ, нормативів; широке використання підвідних вправ;
- забезпечення повноцінної розминки, збереження оптимальних перерв між вправами; розробка раціональної системи підвідних вправ, і вправ самострахування (у боротьбі, спортивній гімнастиці, стрибках на лижах і інших технічно складних видах спорту);
- виключення гострого перевантаження на заняттях;
- індивідуалізація в підборі і дозуванні вправ для відстаючих студентів, що розпочали відвідування занять після хвороби;
- забезпечення страхування, взаємострахування і самострахування;
- систематичне підвищення кваліфікації викладачів [18].

Обов'язковою умовою організації і проведення занять зі спортивної боротьби є дотримання усіх, раніше названих, педагогічних принципів навчального процесу та ефективне, виправдане використання обраних форм і методів роботи під час занять. Такий підхід дозволить чітко прямувати до

поставленої мети. Виконання цієї умови залежить від професійності викладача.

Особливо хочеться наголосити на необхідності і важливості проведення розминки. Починаючи заняття, потрібно подбати про раціональну розминку, завдання якої – не лише розім'яти, розігріти м'язи, суглоби, зв'язки, але й підготувати весь організм до роботи з основних вправ заняття. Деякі викладачі нехтують проведенням повноцінної розминки, скорочуючи її час, або після вирішення організаційних питань одразу переходять до основної частини заняття. У спеціальній літературі зазначається, що дуже складно вивчити вплив розминки на студентів з метою визначення можливості отримання травми, тому у більшості випадків вивчали вплив розминки на рівень фізичної діяльності організму. Два останні фактори тісно взаємопов'язані, оскільки підвищення рівня фізичної діяльності значною мірою знижує ступінь навантаження на організм, тим самим знижуючи ризик виникнення травм. Слід також пам'ятати, що ефект від розминки зберігається недовго, тому перехід до основного навантаження не варто затягувати.

Завдяки акцентуванню уваги на травмопрофілактичній роботі у процесі занять зі спортивної боротьби пропонуємо внести такі зміни у методику проведення заняття:

- 1) особливу увагу приділяти розвитку спеціальних координаційних якостей за допомогою акробатичних, спеціальних борцівських вправ (самостраховки — вправ на засвоєння умінь та навичок правильних падінь, вправи на групування тіла та інш.) і вправ з партнером. Вправи пропонувати з поступовим ускладненням техніки виконання.

2) на розвиток спеціальних координаційних якостей відводити більше часу. В першій частині заняття використовувати більш складні в координаційному відношенні вправи, які потребують значної уваги і концентрації, коли організм ще не стомлений. Наприкінці заняття обов'язкові нескладні координаційні вправи (самостраховка, перекиди вперед і т.д.) для автоматизації набутих навичок і активного відновлення організму після основної частини заняття.

Доречність та ефективність таких змін у ході проведення заняття експериментально доведено. Засвоєння студентами спеціальних вправ координаційної спрямованості більш ефективно пристосовують їх як до умов реального динамічного життя, так і до єдиноборств у спортивній боротьбі.

Вкрай актуальним залишається проведення інструктажів студентів з техніки безпеки (ТБ) перед початком практичної частини заняття, у процесі заняття за потребою. Також необхідно, щоб правила з ТБ були роздруковані і розміщені на методичному стенді у місці проведення занять.

Важливим є засвоєння правил ТБ студентами. З метою виявлення рівня засвоєння студентами правил ТБ викладач повинен застосовувати різні форми і методи контролю (опитування, тестування, педагогічні спостереження та ін.).

З метою профілактики травматизму слід також дотримуватись індивідуального диференційованого підходу до учнів.

Закінчувати заняття слід також організовано, під суворим контролем викладача. Метою організованого закінчення заняття з боротьби є контроль викладачем за станом здоров'я студентів наприкінці заняття, контроль відновлювальних функцій організму студентів, який є запорукою запобігання розвитку станів перевтоми та перетренованості.

Профілактичні заходи у відношенні спортивних ушкоджень, обумовлених *неповноцінним матеріально-технічним забезпеченням занять*, припускають:

- систематичне проведення інструктажу працівників спортивних споруджень і студентів;
- контроль за технічним станом місць занять;
- систематичний контроль за спортивним устаткуванням, спорядженням, спортивним одягом;
- розробка і строге виконання правил використання, установки, збирання і збереження спортивного устаткування, спорядження і захисних пристосувань;
- установа форми спортивного одягу в залежності від кліматичних умов, стану тренуваності студентів [20].

*З особливостями спортивної дисципліни «боротьба», її специфікою пов'язана значна кількість травм.*

Боротьба посідає провідне місце серед різних видів спорту за кількістю важких травм (нарівні з боксом). В інших видах спорту переважають травми середньої тяжкості. Відсоток важких травм в боротьбі становить більше 50%. Обумовлено це тим, що у спортивній боротьбі спортсмени знаходяться в близькому контакті і характер даних видів спорту передбачає силовий вплив на суперника. В першому розділі подано перелік основних травм, які виникають під час спортивної боротьби. В другому розділі виявлено що найбільш небезпечними для життєдіяльності учнів є травми спини та шиї. За статистикою на травми спини припадає близько 5-10% спортивних травм. Багато травм пошкоджень припадає на різні відділи хребта. Больовий синдром може бути обумовлений як гострою

травмою, так і тривалою регулярною мікротравматизацією м'яких тканин спини.

Отже, можна вважати, хребет «слабкою ланкою» серед частин тіла, травмування яких наносить серйозну шкоду здоров'ю учня.

При заняттях боротьбою зі студентами треба суворо стежити за станом і фізичним навантаженням на спину, щоб не піддавати хребет значним перевантаженням. Основною профілактикою травм спини під час занять є спеціально підібраний комплекс вправ для стабілізації і збільшення сили м'язового каркаса, який оточує хребет. Ці вправи потрібно систематично виконувати на кожному занятті, чітко дозувати навантаження з метою перевантажень хребта.

Особливу увагу необхідно приділити профілактиці травм хребта. Для зміцнення шийного відділу хребта використовують комплекси спеціальних вправ, близькі за структурою до елементів боротьби в партері, відпрацьовують положення моста як в атакуючих, так і в захисних діях. Це дозволяє послідовно підводити організм студента до засвоєння різноманітних прийомів, розширює практичні можливості застосування моста, поступово ускладнюючи умови його використання. Тренувальний процес набуває цілеспрямований характер і вирішує конкретні завдання:

- раціональне формування спеціальних рухових умінь і навичок при виконанні борцівського моста при цьому увага борців акцентується на своєчасному початковому русі головою, який зумовлює розгинання шийного відділу хребта, для здійснення стійкою опорної фази на передню частину голови. При цьому слід рекомендувати попередню опору на руки, з'єднані в гачок, що дозволяє контролювати рух головою;

- послідовне оволодіння структурою технічних дій з позицій попередження некоординованості опорних фаз на голову і шийний відділ хребта учня; слід рекомендувати студентам здійснювати прийоми взаємної страховки, що допомагають раціонально освоювати міст при реалізації технічних дій і передбачати можливе виникнення травматичних ситуацій;
- цілеспрямоване оволодіння елементами техніки, які формують динаміку стійкості пози при атакуючих діях в групах кидків прогином і через спину (підворотом), при виконанні кидків прогином слід акцентувати увагу учнів на положення ніг при розгинанні хребта – не допускати згинання в колінних суглобах менше 90°, при кидках через спину поворот спиною до атакуючого слід виконувати не відхиляючись від вертикальної осі і поєднувати варіанти поворотів з підстановкою і схрещенням ніг;
- розвиток фізичних якостей, здійснення вольової підготовки, що забезпечує високу спеціальну підготовленість хребта та опорно-рухового апарату борця при специфічних навантаженнях [10].

Рекомендовані заходи профілактики травматизму під час занять:

- навчання техніці самостраховки, умінню падати;
- ретельне виконання повноцінної розминки;
- навчання "небезпечним" вправам з використанням необхідного числа підвідних вправ,
- правильний і своєчасний розподіл студентів на групи за статтю віком, рівнем підготовленості, з урахуванням вагових категорій, даних лікарського контролю;
- спеціальна підготовка м'язового і зв'язкового апаратів до виконання спортивних рухів, підготовка визначених ділянок шкіри до незвичайних впливів (сильного тертя, удару) і т.д.;

- безкомпромісна боротьба з будь-яким проявом брутальності в єдиноборствах і спортивних іграх.

Профілактика травм, пов'язаних з *неправильним поводженням студентів* повинна, насамперед, здійснюватися за рахунок добре поставленої виховної роботи, боротьби з недисциплінованістю. Особливо велику увагу необхідно приділяти азартним, легко збудливим спортсменам.

Обов'язковими для студентів під час занять боротьбою є дотримання таких правил:

- не можна сидіти під час занять спиною до центру килима;
- не можна лежати на килимі, якщо на килимі тренуються інші спортсмени;
- не можна проводити прийоми за краєм килима;
- не можна проводити прийоми без захвату;
- не можна накочувати противника на голову і кидати головою на килим;
- не можна захватувати противника двома руками за голову (шию);
- не можна захватувати пальці (ні свої, ні противника);
- не можна продовжувати виконання прийому, якщо противник в небезпечному положенні (підворот руки, ноги, рухи проти суглоба);
- не можна під час кидків спиратися в килим випрямленою рукою [12].

Основними профілактичними заходами травматизму в зв'язку з *недоліками в організації занять і змагань* є:

- обов'язкова присутність на заняттях відповідальної особи (викладача, тренера й ін.) з того моменту, коли починають збиратися студенти;

- суворе дотримання інструкцій і виконання правил безпеки;
- правильний і своєчасний розподіл студентів на групи за віком, рівнем підготовленості, з урахуванням вагових категорій, даних лікарського контролю;
- правильне розміщення в спортивному залі, на майданчику та ін.;
- недопущення скупченості;
- правильне чергування вправ при почерговому виконанні,
- чіткий порядок зміни груп при переміщенні з одного сектора залу в іншій;
- організоване закінчення занять [20].

*Порушення лікарських вимог до організації навчально-тренувального процесу часто також призводить до травм.* Профілактика ушкоджень у зв'язку з цією групою причин — чітке виконання лікарських рекомендацій, підвищення рівня медичної грамотності викладачів, тренерів і студентів, обов'язковий контакт з лікарем.

Профілактика травм, пов'язаних з *несприятливими гігієнічними і метеорологічними умовами*, зводиться до ретельного дотримання нормативів, передбачених гігієною фізичних вправ і спорту. Вони повинні стосуватися кліматичних факторів (температура, вологість, вітер і т.д.), режиму (години занять і змагань, відпочинку, прийому їжі), харчування, одягу, догляду за тілом і т.д., а також загартовування.

Температура повітря в борцівському залі повинна бути не вище 18-20°C і не нижче 13-14°C, відносна вологість повітря — 35-60 %, штучна освітлюваність — 200ЛК на поверхні килима. Килим повинен освітлюватися зверху світильниками з обов'язковою захисною сіткою. Зал повинен провітрюватися, забезпечуючи триразовий обмін повітря за годину [13].



*Практична діяльність учасників навчально-виховного процесу для досягнення позитивного впливу на внутрішні суб'єктивні фактори людини з метою збереження та зміцнення здоров'я, запобігання травматизму*



Рис.4. Внутрішні фактори, які сприяють виникненню травматизму

У процесі занять зі спортивної дисципліни «Боротьба та методика її викладання» вплинути на більшість внутрішніх суб'єктивних факторів (рис. 4) людини складно, оскільки курс розрахований лише на 40 годин. Не можливо за такий короткий термін значно покращити рівень фізичного розвитку або позбавитися хронічних супутніх захворювань та ін. А розвинути окремі фізичні якості та набути спеціальних умінь та навичок — справа посильна.

Отримані дані про студентів групи пропонуємо розміщувати у особистому робочому журналі викладача наступним чином (табл. 7), використовуючи умовні позначки.

Рівень за ПК	ШБ	31 група									
ВИСОКИЙ	1.										
	2.										
	3.										
ДОСТАТНІЙ та СЕРЕДНІЙ	1.										
	2.										
	3.										
	4.										
	5.										
	6.										
	7.										
НИЗЬКИЙ	1.			▲							
	2.			■							
	3.			●							
	4.			▲	●						
				■	+						

**Умовні позначки індивідуальних особливостей студентів:**

- ▲ відхилення за результатами соматоскопічних досліджень;
- відхилення за результатами антропометричних досліджень;
- відхилення за результатами фізіометричних досліджень;
- відхилення за результатами стабілографічних досліджень;
- + низькі показники фізичної підготовленості.

Вивчення та аналіз індивідуальних особливостей студентів (рівня фізичного розвитку, антропометричних показників, психоемоційного та функціонального стану) перед початком практичних занять спортивною боротьбою допомагає викладачеві розподілити студентів за рівнем підготовленості, комплексно враховуючи дані обстеження різних параметрів, і тим самим виявляючи, студентів групи ризику.

Більшість студентів (78%) за даними проведених обстежень мають високий, достатній або середній рівень підготовленості, але є й такі студенти (22%), які за одним чи двома, трьома обстеженнями мають показники, що значно відрізняються від середньостатистичних показників всього курсу. Вони, умовно, зараховуються до групи ризику.

Слід зауважити, що оскільки фізичний розвиток обумовлений природними задатками, які передаються по спадковості, можливості їх виховання не безмежні. Вони визначаються вродженими здібностями, тому на заняттях кожен може досягнути лише результату, обумовленого природними задатками. Звідси мета занять спортивною боротьбою полягає в тому, щоб кожний студент засвоїв доступний йому зміст і обсяг спеціальних умінь і навичок з боротьби.

Основне завдання роботи зі слабкими студентами – оптимізувати процес їх підготовки зі спортивної боротьби на основі об'єктивної оцінки різних сторін їх підготовленості з метою отримання найкращого доступного результату, створивши ситуації «власного успіху студента», формування вольових якостей особистості та підвищення цікавості до занять боротьбою.

Система підбору засобів розвитку координаційних здібностей повинна передбачати використання

найрізноманітніших вправ. Вправи, спрямовані на розвиток спритності, відносно швидко ведуть до стомлення. У той же час їх виконання вимагає великої чіткості м'язових відчуттів. Тому при тренуванні спритності необхідно використовувати інтервали відпочинку, достатні для відносно повного відновлення, а самі вправи важливо виконувати, коли немає значних слідів втоми від попередніх навантажень.

У процесі розвитку координаційних здібностей використовують різноманітні методичні прийоми (по Л.П.Матвееву) [15, 16]:

1. Застосування незвичайних вихідних положень (наприклад, спиною вперед);
2. Дзеркальне виконання вправ;
3. Зміна швидкості і темпу руху (прискорений темп);
4. Зміна просторових кордонів, в яких виконується вправа;
5. Зміна способів виконання дії (різними способами);
6. Ускладнення вправ додатковими рухами;
7. Зміна протидії займаються при групових або парних вправах (проведення зустрічей з різними партнерами);
8. Виконання знайомих рухів у невідомих задалегідь поєднаннях.

Зміна навантажень з метою розвитку координаційних здібностей, йде по шляху підвищення координаційних труднощів з якими повинні справлятися займаються.

Ці труднощі складаються в основному з вимог:

- 1) до точності рухів;
- 2) до їх взаємної узгодженості;
- 3) до раптовості зміни обставин.

***Проведення заняття зі студентами згідно навчального плану. Корекція навчального процесу, керуючись даними про наявність на занятті студентів групи ризику***

Для надання коментарів ці рекомендації вважаємо за потрібне об'єднати, оскільки під час заняття ця робота відбувається паралельно з допомогою асистента викладача з метою збереження і зміцнення здоров'я студентів, профілактики їх травматизму.

При складанні робочого плану заняття викладач керується графіком учбового плану і програмою. Графік учбового плану допомагає викладачеві дотримуватися правильної послідовності при вивченні учбового матеріалу, а програма визначає конкретний і детальний зміст занять.

На тренувальних заняттях зі спортивної боротьби повинні розв'язуватися оздоровчі, навчальні і виховні задачі.

Підбір спеціальних вправ і їх дозування, час вивчення і вдосконалення техніки і тактики, характер і тривалість сутичок залежать від підготовленості групи.

Роботу зі студентами групи ризику контролює і організовує викладач за безпосередньої участі асистента. При необхідності асистент забезпечує цим студентам додаткову страховку, здійснює оперативний контроль функціонального стану та повідомляє викладачу, слідкує за відновлювальними процесами організму кожного із зазначених студентів.

При виявленні відхилень стану студентів у процесі ОПК під час занять боротьбою необхідна відповідна корекції педагогічних впливів й вона повинна базуватись на знаннях закономірностей діяльності організму під впливом навантажень для запобігання перевтоми студентів.

На успіх навчальної діяльності у спортивній боротьбі особливо впливає *психологічний стан студентів*.

З метою збереження і зміцнення здоров'я, запобігання травматизму під час занять спортивною боротьбою викладачеві слід дотримуватися принципів поступового збільшення розвивально-тренувальних впливів, навчити студентів правильно падати, застосовуючи навички самостраховки, при цьому паралельно здійснювати контроль за психологічним станом та надавати відповідні настанови [1].

Спортивні психологи Марк Андерсон і Джин Вільямс проаналізували роль, яку відіграють психологічні фактори в спортивних травмах. Вони встановили, що взаємозв'язок між спортивними травмами і психологічними факторами розглядається, головним чином, як обумовлений стресом. Ситуація, що сприймається людиною як загрозна, веде до підвищення тривожності, що в свою чергу викликає цілий ряд змін у концентрації уваги і м'язовому напруженні. Людина не в змозі виконати рухову дію адекватно, цьому перешкоджає м'язове напруження і блокування вільних рухів. Все це підвищує ймовірність отримання травми [2].

Однак стрес — не єдиний психологічний фактор, який впливає на ймовірність отримання травми. Крім того, властивості особистості учня, попередні стреси або фактори напруги, також впливають на ризик травмування [3].

У зв'язку з цим викладачі в галузі фізичної культури повинні знати про найбільш значні зміни в житті своїх студентів, стресові ситуації, в яких вони опиняються, і відповідним чином коригувати навчальний процес, а також надавати психологічну допомогу таким вихованцям.

Викладачі повинні пильно стежити за поведінкою і психологічним станом своїх вихованців. Якщо у кого-небудь

спостерігаються ознаки підвищеного м'язового напруження або суттєві порушення концентрації уваги під час занять, доцільно полегшити навчальний процес і подумати про використання методів, спрямованих на зняття стресу.

Інтенсивні заняття фізичною культурою іноді супроводжуються певним ступенем дискомфорту, проте учні повинні відрізнити природний дискомфорт внаслідок специфічних фізичних навантажень і високого обсягу тренувань від больових відчуттів, які знаменують початок травми [6]. Завданням викладача є навчити учнів відрізнити природний дискомфорт, зумовлений високими навантаженнями і обсягом тренувальних занять, від больових відчуттів, щоб запобігти виникненню травм.

Отже, психологічні фактори впливають на розповсюдженість травм, реакції на травми і процес відновлення. Такі психологічні чинники, як стреси, можуть бути причиною травм при заняттях фізичною культурою і спортом. Фахівці в цій галузі повинні виявляти умови, які сприяють виникненню травм, особливо у людей з низьким рівнем соціальної підтримки і недостатнім рівнем розвитку умінь і навичок справлятися зі стресовими ситуаціями.

При виявленні шляхом педагогічного спостереження чи в особистих бесідах у студентів стресових станів, небажання займатися боротьбою або будь - яких фобій відносно спортивної боротьби викладачеві слід занотувати їх прізвища і створити для таких учнів максимально комфортні у психологічному відношенні умови для занять. Слід зауважити, що психологічні стани людини можуть дуже швидко змінюватися, тому віднесення студента до групи ризику повинно об'єктивно розглядатися у кожному конкретному випадку. З метою покращення психологічного стану студентів

під час занять слід використовувати спеціальні методи, спрямовані на зняття стресу, а також внести відповідні зміни в тренувальний процес, вести роз'яснювальну роботу, а при необхідності звернутися за допомогою до психолога.

Вивчення та аналіз індивідуальних особливостей студентів (рівня фізичного розвитку, антропометричних показників, психоемоційного та функціонального стану) перед початком практичних занять спортивною боротьбою допомагає викладачеві розподілити студентів за рівнем підготовленості, комплексно враховуючи дані обстеження різних параметрів, і тим самим виявляючи, студентів групи ризику.

Важливе значення для створення сприятливих умов вивчення спортивної боротьби має особистість викладача, його педагогічна майстерність, вміння стримувати себе та з повагою ставитися до учнів, не допускати дій, які призводять до збудження, невротизації студентів. Зважаючи на ці особливості, викладач педагогічно-адекватними методами може активно впливати на психічний стан студентів. Заохочення учнів у процесі виконання вправ сприяє розвиткові оптимального психічного стану, формування почуття впевненості, сприятливого психоемоційного стану, що забезпечує успішне опанування навчального матеріалу. У процесі навчання та виховання викладач має сприяти розвитку умінь володіти своїми емоціями, навичок запобігання перевтоми та організації доброзичливих міжособистісних взаємин між студентами, вміння свідомо контролювати прояв негативних рис характеру. В деяких випадках психологічні установки викладача допомагають учням здолати психічне напруження, досягти стану психічного спокою та зосередженості.



## НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ТРАВМАХ

Спортивна боротьба — травматичний вид спорту. При заняттях боротьбою найчастіше зустрічаються наступні травми: садна, забиття, ушкодження м'язів, сухожилів і суглобів, вивихи, рани, іноді можливі і переломи. Відбуваються пошкодження тулуба і голови, передпліччя, кісток кисті, ключиці, ребер і т.д.

З усіх травм найбільш часті садна і забиви.

**Садна**, як правило, є результатом ушкоджень шкіри під час падінь, при цьому спостерігається невелика (капілярна) кровотеча і пекучий біль. Небезпека подряпини полягає в тому, що на їх поверхню можуть потрапити мікроорганізми з навколишнього середовища і викликати зараження. Тому, заздалегідь вимивши руки з милом, шкіру навкруги подряпини потрібно змазати розчином йоду, а потім перев'язати стерильним бинтом. Очищаючи садна, їх не можна витирати. Слід прикладати тампони, змочені перекисом водню, а потім обережно висушувати садна стерильними серветками. Після обробки накласти суху стерильну пов'язку або пов'язку з 2-3-процентним розчином перекису марганцю або йоду, стерильним вазеліном і т. п.

У результаті падінь, ударів об тверді предмети виникають забиви. **Забив** - ушкодження тканин і органів без порушення цілісності шкіри внаслідок швидкої і короткочасної травмуючої дії. При цьому відбувається підшкірний крововилив і кров просочується всередину тканин. На місці забиття з'являються припухлість, синець, больові відчуття, змінюється забарвлення шкіри, порушується нормальна діяльність цієї ділянки. Для зменшення болю і крововиливу необхідно прикласти холод, накласти тугу пов'язку і надати забитому місцю спокій. Можна

місце забиття охолодити хлоретилом, що розбризкується з відстані 40-50 см, до моменту побіління шкіри.

Щоб уникнути відмороження «зрошуваної» ділянки шкіри, місце забиття попереднє змастити нейтральним жиром (вазеліном, ланоліном, кремом). За відсутності хлоретила можна використати холодну воду, лід, металеві предмети. Перед охолодженням забитій кінцівці надати підняте положення. При значному крововиливі покласти на забите місце пов'язку, що помірно давить. Деякий час слід уникати рухів, скорочення м'язів в області ушкодження.

Якщо в місці забиття близько під шкірою розташована кістка, дуже часто після удару може бути пошкоджена надкостниця. Перша допомога в цьому випадку така ж.

**Розтягування і розриви м'язів і зв'язок** пов'язані із застосуванням сили, що діє у вигляді тяги. При розривах безперервність тканин порушується, при розтягуваннях - зберігається. Симптоми: біль, припухлість, іноді синці і порушення функцій. Покласти кінцівку на підвищення і охолодити місце ушкодження. Після охолодження накласти повязку, що злегка давить, яка повинна обмежувати рух в області травми. Через 24-28 годин після травми можна застосовувати зігріваючі компреси, теплі ванночки з легким розчином марганцевокислого калію, активні рухи в суміжних суглобах, легкий неглибокий масаж.

У спортивній практиці часто бувають розтягування гомілковостопного суглобу. В цьому випадку постраждалий не повинен наступати на хвору ногу. На пошкоджений суглоб кладуть міхур з льодом. Якщо зовнішній вигляд пошкодженої частини тіла різко не змінився, а рухи її можливі і біль незначний, ймовірно, що відбувся незначний забив. В таких

випадках достатньо до приходу лікаря покласти холод і надати спокій хворій частині тіла.

**Вивих** - зміщення суглобових кінців кісток, сполучених у суглобі, що зазвичай супроводжується розривом суглобової капсули. Ознаками вивиху є: різкий біль, зміна форми і припухлість суглоба, неприродне положення кінцівки, обмеження (а іноді і повна неможливість) виконання активних і пасивних рухів. При наданні допомоги необхідно забезпечити повний спокій пошкодженої кінцівки в найбільш зручному для хворого положенні, за допомогою шини зафіксувати її в такому положенні, якого «вимагає» пошкоджений суглоб, зменшити біль, прикладаючи холод на область суглоба,. Без спеціальних знань і навичок вправляти вивих не можна, тому потерпілого після надання першої допомоги потерпілого треба доставити в лікарню.

**Перелом кісток і хрящів** – це часткове або повне порушення цілісності кістки, викликане швидкодіючою силою. При переломах зазвичай відбуваються розриви м'язів, фасцій, сухожиль, нервів, судин – травмуються не лише кістки, але й усі тканини, що оточують їх. Залежно від того, пошкоджена шкіра в місці перелому або ні, переломи розподіляються на відкриті і закриті.

Ознаками переломів є сильний біль, припухлість і крововилив в область перелому, зміна форми зламаної кінцівки і неможливість самостійно рухати кінцівкою. Слід пам'ятати, що сильний біль може викликати у постраждалого втрату свідомості. Тому при огляді потрібно бути дуже обережним і прагнути не заподіяти болю постраждалому при транспортуванні.

При закритих переломах необхідно забезпечити повну нерухомість в місці перелому. Для цього на пошкоджену кінцівку

щільно накладають шини. Після цього слід відправити потерпілого до лікарні.

При відкритих переломах треба спочатку зупинити кровотечу, накласти на рану стерильну пов'язку, забезпечити надійну нерухомість в області перелому за допомогою шини, а потім відправити потерпілого до лікарні.

При переломах хребта слід укласти потерпілого на носилки з дерев'яним рівним щитом. Під поперек покласти м'який валик, згорнутий з ковдри або одягу. Можна транспортувати хворого, поклавши його на живіт. Не можна укладати потерпілого на бік. При переломі або вивиху 5-6 шийних хребців необхідно забезпечити нерухомість шийної частини хребта і фіксацію голови за допомогою дротяної шини. Вона накладається з боку спини.

При травмі хребців основною небезпекою є ушкодження спинного мозку і можливі при цьому паралічі. Тому особливо важливо забезпечити повну і надійну нерухомість хребта в шийному і тазостегновому відділах.

Якщо не ясно, яке ушкодження у потерпілого (перелом, тріщина або просто забив надкосниці), першу допомогу надають як при переломі.

**Зупинка кровотечі.** Виділяють механічні, хімічні, фізичні і біологічні способи зупинки кровотеч.

*Механічні способи:* накладення пов'язки, що давить, підняття кінцівки або максимальне згинання її в суглобі, пальцьове притискання артерії до кістки, накладення гумового джгута або закручування.

Пов'язкою, що давить, зупиняють невелику венозну або капілярну кровотечу. При артеріальній кровотечі артерію притискають до прилеглої кістки.

Після призупинення кровотечі при ушкодженні дрібних артерій слід накласти пов'язку, що давить, а при значній кровотечі на кінцівках - джгут або закрутку.

Якщо під руками немає джгута або закрутки, можна максимально зігнути кінцівку в суглобі, поклавши заздалегідь в згин суглобу м'який валик з одягу. Перш ніж накласти джгут, продовжуючи притискувати артерії, підвести кінцівку і на місце накладення джгута покласти що-небудь м'яке (вату, одяг), щоб не пошкодити при здавлюванні шкіру. Джгут заздалегідь розтягують і накладають з такою силою, щоб зупинити кровотечу. При цьому слід пам'ятати, що джгут можна тримати не більше 2 годин. Через 1-2 години джгут розслабляють, заздалегідь притиснувши артерію пальцем, на 3-5 мін(щоб забезпечити постачання кров'ю кінцівки), а потім, пересунувши джгут трохи вище, знову затягують. При припиненні кровотечі джгут треба зняти. Якщо кровотеча триває, то джгут знову накладають, але при цьому розслабляти його треба через 45 хв., потім через 30 хв.

*Фізичний спосіб* - зупинка кровотечі за допомогою холоду.

*До хімічних способів* відноситься застосування розчину адреналіну (1 : 100), яким змочують поверхню рани. В результаті цього відбувається звуження судин. Зупиняє кровотечу і 3% розчин перекису водню, який підвищує здатність згущуватися крові.

Отже, уміти надавати першу допомогу при травмах обов'язково для викладачів, тренерів і усіх, хто займаються боротьбою.

Надаючи першу допомогу при травмах не можна панікувати і слід обов'язково дотримуватися наступних правил:

- 1) всіляко оберегти рану від забруднення;
- 2) намагатися зупинити кровотечу;

- 3) надати максимальний спокій пошкодженій частини тіла;
- 4) зупиняючи кровотечу, слід остерігатися зараження рани.

Для швидкого і своєчасного надання першої допомоги при травмах в аптечці повинні завжди знаходитися нашатирний спирт, валеріанові краплі, розчин йоду, розчин діамантової зелені, бинт, вата, індивідуальні пакети, знеболюючі засоби, джгути для зупинки кровотечі. [10, 11,12, 19].

## **САМОКОНТРОЛЬ БОРЦЯ**

Облік впливу на організм спортсмена учбово-тренувальних занять і оцінка правильності їх проведення здійснюються за допомогою медичного контролю (лікарем), педагогічного контролю (викладачем, тренером) і самоконтролю (спортсменом).

Самоконтроль — це самостійний регулярний нагляд спортсмена за станом свого здоров'я, фізичним станом, самопочуттям із записом результатів нагляду в щоденник самоконтролю. Самоконтроль має велике значення для правильної організації спортивних занять і спеціального тренування. Він може сигналізувати спортсмену про небезпеку перевтоми і необхідність лікарського огляду, допомагає регулювати хід тренування і попереджати перевантаження [5].

Регулярно здійснюючи самоконтроль, спортсмен привчає себе стежити за здоров'ям, «пізнає самого себе», дістає можливість краще будувати тренування.

Тому перед тренером, викладачем і обслуговуючим спортивний колектив лікарем ставляться наступні задачі:

Привчити спортсменів до постійного нагляду за своїм здоров'ям, дотриманню правил гігієни праці, побуту.

Навчити їх простим методам самопостереження під час учбово-тренувальних занять, правильній реєстрації і об'єктивній оцінці одержаних результатів.

Здійснюючи самоконтроль, борець повинен враховувати ступінь почастішання пульсу відразу після вправ і час його заспокоєння після занять. Порівнюючи ці дані з такими ж даними, одержаними в попередні дні, можна дати оцінку збудливості серцево-судинної системи.

Кожний спортсмен повинен знати, що при середньому фізичному навантаженні частота пульсу досягає 120-140 ударів за хвилину, а при роботі з максимальною напругою доходить до 180 ударів. Період заспокоєння пульсу 20-30 хв, а в окремих випадках — 40-50 хв. Неповорнення пульсу до початкових величин через 40-50 хв, якщо його почастішання не було пов'язано з вправою на велику витривалість, служить показником великого стомлення внаслідок недостатньої загальної тренуваності й інших причин.

Вага спортсмена може знижуватися в результаті надмірного тренування і перевтоми, а падіння життєвої місткості легенів свідчить про стомлення м'язів, що беруть участь у дихальному процесі, що також пов'язано з перевтомою.

Зниження технічних результатів, небажання тренуватися або байдуже відношення до тренування і змагань, швидка стомлюваність, поганий сон, втрата апетиту, падіння ваги, підвищена дратівливість і збудливість серця — все це говорить про перетренування [5].

Явище перетренування пов'язано з розвитком позамежного охоронного гальмування у відповідних ділянках кори головного мозку. Следством такого гальмування є порушення координації функцій організму і зниження його працездатності.

Спортсмен повинен знати, що у разі появи ознак перевтоми йому перш за все слід зменшити фізичне навантаження і дати організму додатковий відпочинок.

Стомлення настає не завжди. Лише значний потік надмірно частих імпульсів, що виникають в м'язах при дуже напруженій роботі, а також імпульси, що повторюються з малими інтервалами протягом довгого часу, викликають стан стомлення.

У вищих відділах мозку в результаті дії на них імпульсів, що викликають стомлення, порушуються нормальні взаємодії процесів збудження і гальмування.

І.П.Павлов указував, що стомлення є один з автоматичних внутрішніх збудників гальмівного процесу, і вважав, що результатом стомлення є переважання гальмівних процесів в корі головного мозку [5].

Тому, щоб вчасно помітити тривожні симптоми, кожному, хто займається боротьбою, рекомендується вести «Щоденник самоконтролю».



## ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
2. Андреев В. М. Борьба самбо / В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 174 с.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие для студ., аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
4. Багінська О. В. Вплив особливостей силовій підготовленості спортсменів, що спеціалізуються у спортивній боротьбі (дзюдо, самбо) на ефективність змагальної діяльності / О. В. Багінська, С. В. Ткаченко, О. М. Баглай // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету / Черніг. держ. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. М. О. Носко.– Чернігів, 2006. – Вип. 35. – С. 185–188. – (Серія:Педагогічні науки).
5. Башкиров В. Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В. Ф. Башкиров. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 224 с.
6. Белкина Н. В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студентов вуза / Н. В. Белкина // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – №2. – С. 7–11.
7. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. –М. : Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
8. Бріжата І. А. Педагогічні технології профілактики шкільного травматизму у фаховій підготовці майбутніх учителів фізичної культури : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / І.А.Бріжата. – Чернігів, 2011. – 297 с.
9. Гребік О. В. Стан поширення травматизму під час проведення занять з фізичного виховання студентів / О. В. Гребік

// Вісник Чернігівського національного педагогічного університету / Черніг. нац. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. М. О. Носко.–Чернігів, 2011.– Вип. 91, Т.ІІ. – С. 53–55. – (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).

10. Греко-римская борьба : учеб. для ВУЗ физ. культуры / рук. авт.кол. А. Г. Семенов. – М. : Олимпия Пресс, 2005. – 256 с.

11. Греко-римская борьба: учеб. для СДЮШОР, спортивных фак.пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ Олимпийского резерва / И. И. Иванов, А. С. Кузнецов, Р. В. Самургашев, Ю. А. Шулика ; под общ. ред. Ю. А. Шулики.– Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 800 с.– (Серия: Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).

12. Гуков Л. К. Пособие по классической борьбе: метод. пособие для проф.-техн. учеб. заведений / Л. К. Гуков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Высш. школа, 1983. – 238 с.

13. Енциклопедія освіти / Академія педагогічних наук України ; гол. ред. В. Г. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.

14. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов – Киев : Здоров'я, 1988. – 249 с.

15. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для физкульт. вузов / Л. П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2004. – 160 с.

16. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: общ. основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. физ. культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.

17. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К. : Держкомспорт України, 2004. – 15 с.

18. Педро Дж., Дарбин У. Дзюдо. Техника и тактика / Дж. Педро, У. Дарбин ;пер. с англ. М. Новыша. – М. : Эксмо, 2005. – 192 с. : ил. – (Боевые искусства).

19. Спортивная медицина : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. Л. Карпмана. – 2-е изд., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 304 с. : ил.

20. Спортивная медицина : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. Л. Карпмана. – 2-е изд., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 304 с. : ил.

21. Спортивные травмы: клиническая практика предупреждения и лечения : в 2 т. Т. 2 / под ред. П. А. Ренстрёма. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 472 с. : ил.

22. Спортивные травмы: основные принципы профилактики и лечения : в 2 т. Т. 1 / под ред. П. А. Ренстрёма. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 379 с. : ил.

23. Ткаченко С. В. Організація та проведення занять зі спортивної боротьби : навч. посіб. для студ. пед. вузів спец. "Фізичне виховання" / С. В. Ткаченко. – Чернігів : ЧНПУ, 2010. – 64 с.

24. Ткаченко С. В. Спортивна боротьба з методикою викладання : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту та СДЮШОР / С. В. Ткаченко. – Чернігів : ЧДПУ, 2007. – 282 с.

25. Ткаченко С. В. Аналіз травматизму у спортивній боротьбі / С. В. Ткаченко, І. В. Коробенко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету / Черніг. держ. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧДПУ, 2008. – Вип. 55, Т. 2. – С. 53-56. – (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).

26. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

ТКАЧЕНКО

Сергій Володимирович

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА  
ДІЯЛЬНІСТЬ ВИКЛАДАЧА  
ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ БОРОТЬБОЮ

---

Підписано до друку 04.01.2013 р. Формат 60x84 1/16.

Папір офсетний. Друк на різнографі.

Ум. Друк арк.. 6,05. Обл.-вид. 4,35.

Наклад 300 прим.

Редакційно-видавничий відділ ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка.

14013, вул.. Гетьмана Полуботка, 53, к. 208.

Тел. 65-17-99.