

Тетяна Сапах,
студентка 3 курсу
Факультету фізичного виховання
Науковий керівник: **Н. М. Самсутіна,**
к.п.н., доцент (БДПУ)

ОСОБЛИВОСТІ СТРАХУВАННЯ І САМОСТРАХУВАННЯ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ

Актуальність. Специфіка гімнастичних вправ потребує суворого додержання певних організаційних і методичних вимог. Виконання координаційно складних вправ на гімнастичних приладах, вправ з акробатики при порушенні цих вимог завжди створює реальну загрозу зриву, падіння, невдалого приземлення, що може призвести до нещасного випадку. Отже, вживати запобіжних заходів проти шкоди здоров'ю людини – обов'язок кожного педагога.

Ступінь досліджуваності проблеми. У дослідженнях науковців Р.Л. Петрини, О.Ю. Бубели, В.Г. Ареф'єва, І. А. Терещенко по-різному визначено методику страхування вчителя і самострахування учнів під час виконання гімнастичних вправ на уроках фізичної культури, хоча більшість з методик співпадає.

Мета дослідження – визначити засоби профілактики та запобігання травм на заняттях фізичними вправами, основні правила та прийоми страхування і самострахування під час виконання гімнастичних вправ.

Методи дослідження – аналіз психолого-педагогічної і методичної літератури, синтез, порівняння, узагальнення.

Сутність дослідження. З метою безпечної роботи на спортивних снарядах, виконання акробатичних вправ важливе значення має фізична допомога, страхування і самострахування.

Допомога – полягає у фізичних зусиллях, які додають вчителя учням з метою правильного й успішного завершення вправи. Фізична допомога зводиться до мінімуму або припиняється на уроках удосконалення фізичних вправ, коли учні виконують їх самостійно.

Страховка – це готовність вчителя надати допомогу учню, який невдало виконує вправу. Страховка і допомога пов'язані між собою.

Самострахування – здатність учнів самостійно виходити з небезпечних ситуацій, припиняючи при цьому виконання вправи або змінюючи її для запобігання можливої травми.

До основних правил допомоги, страхування і самострахування відносяться:

- знання техніки та розуміння особливостей структури вправи, що засвоюється;
- не здійснювати страхування, стоячи на якому-небудь предметі;
- стояти стійко і якомога ближче до виконавця, але так, щоб не заважати йому виконувати вправи;
- страхування не повинно перетворюватися у надмірну опіку й заважати вихованню навички самостійного виконання вправ.

Учитель повинен знаходити таке оптимальне місце розташування, щоб бачити всіх учнів, підстраховувати на найнебезпечніших місцях, при необхідності зуміти швидко перейти для страхування дітей в іншу точку зали.

Поза вчителя при страховці повинна бути наступною:

- напівзігнуті ноги, вага тіла переміщена на поштовхову ногу;
- тулуб нахилений уперед, спина кругла, розслаблена;
- пальці руки розкриті і напівзігнуті;
- погляд педагога супроводжує дії учня;
- знаходитися педагог має в зоні можливого падіння учня.

Основні висновки: У процесі дослідження визначено, що страхування і самострахування є основним засобом профілактики травматизму під час виконання гімнастичних вправ на уроках фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Самсутіна Н. М. Особливості проведення уроків фізичної культури з гімнастики : [навчальний посібник] / Н. М. Самсутіна, С. М. Данило. – Бердянськ, 2017. – 97 с.
2. Бубела О. Ю. Гімнастика в системі фізичного виховання: [лекційний склад] / О. Ю. Бубела. – Львів, 2013, – 7с.
3. Страхування як метод зниження ризиків [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://buklib.net/books/35152/> .

Дар'я Сєрая,

студентка 1 курсу

Факультету філології та соціальних комунікацій

Наук. керівник: **Р. І. Літус,**

ст. викладач кафедри ФВ (БДПУ)

ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ДЛЯ СТУДЕНТОК I-IV КУРСІВ БДПУ

Актуальність. Розглядаються різні форми проведення навчальних занять у Бердянському державному педагогічному університеті для студенток I-IV курсів факультету філології та соціальних комунікацій.

Ступінь досліджуваності проблеми. Проблематика зміцнення здоров'я населення в сучасних умовах розвитку суспільства, з особливостями соціально-економічного, науково-технічного прогресу, з урахуванням суттєвої модифікації ціннісних установок, є першорядною проблемою. Заняття фізичними вправами, які проходять систематично, сприяють збереженню і покращенню якості здоров'я, підвищують рівень працездатності. Необхідно звертати увагу не тільки на рухову активність, режим дня, харчування та відпочинку, а головне – ввести в норму повсякденного життя заняття фізичними вправами [1, С. 228-232].

Мета і методи дослідження. Дослідити рівень рухової активності та визначити шляхи його підвищення для студенток I-IV курсів факультету філології та соціальних комунікацій БДПУ.

Сутність дослідження. Сучасний період життя в Україні