- 1 pkt.: brak respektowania zasad (nie uwzględnienia reguł gry, dezorganizuje ćwiczenie, zabawę czy grę, tworzy własne zasady przy których się „upiera");
- 2 pkt.: częściowo respektuje zasady (czasami przestrzega zasad gry, czasami przeszkadza w respektowaniu zasad, ale ustępuje);
- 3 pkt.: respektuje zasady w ćwiczeniach, zabawach i grach z piłką.

Tab. 1. Rozkład wyników punktowych uzyskany w obserwowanych w zajęciach ruchowych.

KOLEJNE ZAJĘCIA		1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21
BADANE CECHY (WARTOŒÆ PUNKTOWA)	A	1	1	2	2	1	2	2	2	3	3	3
	B	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2

A – wartość punktowa w zakresie respektowania zasad ćwiczeń, zabaw i gier z piłką,
B – wartość punktowa w zakresie prezentowania zachowań społecznych.

Do zbadania zależności między zachowaniami społecznymi a respektowaniem zasad ćwiczeń, zabaw i gier z piłką zastosowano współczynnik korelacji r – Spearmana (Nowaczyk 1985). Współczynnik korelacji rangowej r = 0,81 przy p < 0,01. Uzyskany wynik wskazuje na występowanie zależności między badanymi cechami co oznacza, że wraz ze wzrostem przestrzegania zasad w grach, zabawach i ćwiczeniach wzrasta nasilenie zachowań społecznie pożądanych. Istotnym elementem jest tu ilość zajęć, w których występują badane cechy. Można przypuszczać, że warto wykorzystywać wartości ćwiczeń, zabaw i gier z piłką (Rzepa 1998, 1999) do korekty niektórych zachowań wynikających z nadpobudliwości psychoruchowej (Sawicka 1998).

PIŚMIENNICTWO:

1. *Gaś Z. B. (1995): „Psychologia wychowawcza stosowana – wybrane zagadnienie". Uniwersytet Lubelski; Lublin.*
2. *Przetacznikowa M., Włodarski Z. (1981): „Psychologia wychowawcza"; PWN Warszawa.*
3. *Rzepa T. (1998): „Wykorzystanie ćwiczeń, zabaw i gier z piłką w rozwoju osobowościowym uczniów". Efekty kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej, Katowice.*
4. *Rzepa T. (1999): „Aktywność ruchowa z piłką w doskonaleniu wybranych właściwości osobowościowych ucznia"; Metodyka ćwiczeń, zabaw i gier z piłką; AWF Wrocław.*
5. *Sawicka K. (1998) [red]: „Socjoterapia"; Centrum psychologiczno – pedagogiczne; MEN; Warszawa.*
6. *Spionek H. (1973): „Zaburzenia rozwoju uczniów a niepowodzenia szkolne"; PWN Warszawa.*
7. *Węgłowska – Rzepa K. (1993): „Style funkcjonowania w grupie a spostrzeganie innych". Prace psychologiczne, XXXV 1555.*
8. *Nowaczyk M. (1985): „Podstawy metod statystycznych dla pedagogów". PWN. Warszawa – Poznań.*

Summary.

Exercises, plaies and games with a ball as a factor correct of behaviour superexicitable children a T. Rzepa, A. Rokita, K. Węgiowska – Rzepa.

Curriculum for the superexicitable children is very important stage in teaching process. This is essential meaning for individual and social developement children. This article concern individual coincidence where ball find application in behaviour correction.

ДИТЯЧИЙ ТРАВМАТИЗМ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

ІРИНА ГРУБАР

Тернопільський державний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

Одним із актуальних завдань у процесі фізичного виховання, слід вважати розробку заходів, спрямованих на забезпечення високої ефективності використання засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я та підвищення працездатності учнів. З огляду на це важливо передбачити комплекс заходів спрямованих на профілактику травматизму та факторів ризику на заняттях фізичними вправами. Ефективність цих заходів залежить від узгодженої роботи вчителів фізичної культури, медичних працівників та учнів.

Основну роль у цьому відіграє вчитель. Він повинен бути підготовлений не лише до профілактики травм, але й до надання першої медичної допомоги при травмі, а також до проведення спеціальних занять

у процесі реабілітації. Для ефективного вирішення даних завдань, вчителем необхідно знати причини та умови через які виникають ті чи інші ушкодження, володіти навичками надання першої медичної допомоги, якість якої значною мірою впливає на результат лікування та терміни відновлення працездатності.

Для вивчення даної проблеми проведено ряд статистичних досліджень з метою визначення частоти, характеру причини та локалізації ушкоджень опорно-рухового апарату дітей шкільного віку Тернопільської області.

Як показали наші дослідження, провідне місце серед травм займають переломи верхніх кінцівок, розтягнення зв'язкового апарату, ушкодження м'язів, вивихи суглобів.

Таблиця

Види травматизму та локалізація найчастіших травматичних ушкоджень у дітей шкільного віку
(з матеріалів "Звіту про часто хворих на опорно-рухову дітей дорослих, підлітків та дітей. Тернопільська обласна

Локалізація / Види травматизму	Роки	Побутовий	Шкільний	Дорожньо-транспорт.	Шкільний	Спортивний	Інший	Разом
Переломи вер-хніх кінцівок	1997	1300	305	17	62	33	14	1731
	1998	1296	308	11	91	47	22	1776
Всього за 2 роки		2596	614	28	153	80	36	3507
Пошкодження зв'язок, м'язів, вивихи	1997	616	111	14	33	7	14	795
	1998	738	145	31	48	15	1	978
Всього за 2 роки		1354	256	45	81	22	15	1773

Результати досліджень показали, що частота травматичних ушкоджень у дітей шкільного віку має стійку тенденцію до зростання як в цілому, так і в окремих видах, зокрема, шкільний та спортивний види травматизму.

Аналіз історій хвороби дітей, котрі лікувалися в Тернопільській обласній дитячій клінічній лікарні ортопедичному відділенні, за останні п'ять років показав, що серед переломів верхніх кінцівок з локалізації переважали переломи кісток передпліччя – 432 пацієнти. З них гіпсовою пов'язкою після одномоментної репозиції уламків лікувалося 306 дітей. Оперативне втручання проведено у 126 хворих. Як бачимо, в лікуванні переважає консервативна тактика, що передбачає тривалу фіксацію перелому гіпсовою пов'язкою.

Тривала фіксація перелому призводить до трофічних розладів у м'язах [5], суглобовому хрящі і капсулі [4,8] та порушення кровообігу [6].

Відомо, що періодичні механічні навантаження й відповідно викликані ними напруги є необхідною умовою нормального функціонування та підтримки структури опорно-рухового апарату [7].

Використання наведених керованих змінно-динамічних навантажень, на нашу думку, є одним із засобів профілактики трофічних розладів у період іммобілізації травмованої кінцівки.

Аналіз літератури з травматизму та його профілактики свідчить, що написана вона медичними працівниками й адресована ортопедам-травматологам, реабілітологам та лікарям спортивної медицини. Слід також зазначити, що профілактиці травм у школярів під час перебування в школі та на уроках фізичної культури приділяється недостатньо уваги, при цьому в практиці відсутня спрямована активна боротьба з травмою. Невирішеним залишається і питання методичних підходів вчителя фізичної культури до учнів, які після перенесеної травми розпочинають заняття фізичної культури в школі.

На думку багатьох авторів [1, 2, 3], головною причиною травм у школярів слід вважати невідповідність інтенсивності фізичних навантажень, складності фізичних вправ та рівня фізичної підготовленості учнів.

З метою профілактики травматизму необхідно перш за все взяти до уваги і не припускатися таких можливих методичних помилок:

- проведення занять з учнями, які мають недостатній рівень загальнофізичної, психологічної та рухової підготовленості для виконання конкретної рухової дії;
- порушення структури процесу навчання;
- підбір вправ та навантажень, що не відповідають віковій, статевій та рівню підготовленості;
- відсутність індивідуального підходу до учнів.

Аналізуючи причини, вивчаючи обставини виникнення травм, майже завжди можна знайти так званий "пусковий механізм", тобто фактор ризику. У протилежному випадку за головну причину травми часто приймають ту, яка безпосередньо до неї не привела. Факторами ризику слід вважати шкідливо діючі агенти, які не викликають травми, але за певних умов сприяють її виникненню. До загальних факторів ризику належать: відхилення в стані здоров'я, низький рівень загальної фізичної підготовленості, втома, надмірна вага.

Дозування, характер вправ необхідно підбирати індивідуально у строгій залежності від стану здоров'я, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості. Передчасні заняття після хвороби, застосування тих самих навантажень, що і до захворювання є причиною повторних травм та захворювань. Зростання в останні роки кількості травм в учнів загальноосвітніх шкіл на уроках фізичної культури та юних спортсменів, викликано недостатньою загальною фізичною підготовкою, ранньою спортивною спеціалізацією із застосуванням значних за інтенсивністю та обсягом фізичних та психологічних навантажень. Проведені нами в школах та ДЮСШ спостереження показали, що вчителі та тренери практично не зважають на темпи біологічного розвитку, особливості здоров'я, рівень рухового досвіду учнів та їхній функціональний стан.

До основних специфічних факторів ризику слід віднести: неправильно сформовану рухову навичку, нераціональну розминку, неправильну або відсутню страховку, особливості психоемоційного стану, порушення дисципліни, відсутність самоконтролю.

Щоб точніше прогнозувати ймовірність отримання травми учнями в різних видах фізичних вправ слід керуватися класифікацією Б.Н.Бергера. При виконанні фізичних вправ під час занять фізичною культурою існує свій мінімальний, ймовірний рівень можливості отримання травми. Найбільш прогнозованими, щодо травматизму є вправи з легкої атлетики, лижної підготовки, плавання, гімнастики, де учасники не мають безпосереднього контакту із суперником. В ігрових та складно-технічних видах ймовірність травм більша. В даних видах особливе значення має психологічна підготовка, яка сприяє ефективній реалізації фізичних можливостей учнів і значною мірою знижує ризик отримання травм.

До специфічних факторів травматизму слід віднести також передчасну вузьку спеціальну фізичну підготовку. Вагоме значення в профілактиці травм на уроках фізичної культури відіграє дисципліна.

Як показали наші дослідження, знизити ризик отримання травм на уроках фізичної культури в учнів можна шляхом профілактичного тренування.

Профілактичне тренування передбачає: добре проведену розминку з включенням статичної та динамічної м'язової роботи, вправ на розвиток сили, координаційних вправ, спеціальних вправ для груп м'язів, які найчастіше травмуються, вправ на розвиток гнучкості.

Правильно проведена розминка, значно зменшує ризик отримання травми. Її слід розпочинати з повільного бігу для наповнення м'язів кров'ю, збільшення в них газообміну та підвищення температури. Це сприятливо позначається на координації та збільшує продуктивність м'язів.

Нами розроблено програму профілактичних тренувань для зміцнення окремих кісток, зв'язок та груп м'язів, що найбільше травмуються.

Розроблено та апробовано програми спрямовані на відновлення втрачених функцій травмованої зони, створення певного психологічного фону, який допомагає школяреві швидше адаптуватися до фізичних і розумових навантажень у школі. Поряд з фізичною та психологічною реабілітацією проводилась і педагогічна реабілітація, яка включає виховні заходи, спрямовані на те, щоб учні оволоділи необхідними вміннями та навичками, щодо самообслуговування, вироблення певних рис характеру, волі, впевненості у власні сили. Обсяг даної публікації не дозволяє дати їх характеристики.

Таким чином, результати проведених нами досліджень дозволяють зробити наступні висновки:

1. В останні роки існує стійка тенденція до зростання дитячого травматизму як загалом, так і в окремих видах, зокрема, шкільного та спортивного.
2. Тривала фіксація травмованої кінцівки гіпсовою пов'язкою, як метод лікування – призводить до трофічних розладів у м'язах, суглобовому хрящі і капсулі та порушення кровообігу. Можливим засобом їх профілактики є використання керованих перемінно-динамічних навантажень.
3. З метою профілактики травматизму на уроках фізичної культури слід зважати на можливі методичні помилки, загальні та специфічні фактори ризику.
4. Впровадження профілактичного тренування на уроках фізичної культури, яке забезпечує зміцнення окремих кісток, зв'язок та груп м'язів, що найчастіше травмуються, дозволяє знизити ризик травматичних ушкоджень.
5. Розроблені апробовані реабілітаційні програми прискорюють відновлення втраченої функції травмованої зони, відновлення загального здоров'я, психологічного стану учня, що дозволяє швидше адаптуватися йому до розумових та фізичних навантажень у школі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абдуев Р.М. Детский травматизм и меры борьбы с ним //Ортопедия, травматология и протезирование. – 1968, №8. – С. 23-25.
2. Гончарова Н.М. Детский травматизм и его предупреждение. – М., "Медицина". – 1989, 176 с.
3. Ободан Н.М. О предупреждении некоторых видов травматизма у детей и подростков //Зборник трудов ЛМИ. Ленинград. – 1955.
4. Akeson W.H., Ahnie L.D., Abel M.F. Effects of immobilizations on joinst //Clin. Orthopaed. – 1987, 219 № Jone, 28-37.
5. Boot F.W., Physiologic and biochemical effects of immobilization on muscle //Clin. Orthopaed., 1987/ 219 № Jone, 15-20.
6. Gondolph – zink/ Per Einfluss der Ruhigstullung oufdic Muskeldurch blutung // Orthopaed., Prax. – 1989. – Bd. 25, №8. – S. 527-530.
7. Hangens A.R. et al. Tissue nutrition and viability // Springer Verlag. – 1986. – 430 S.

8. Jozsa L., Jarvienen M., Kannus P., Reffy A. Fine structurfl changes in the articular cartilage of the rat`sknee folloning short-term immobilisation in variosus positions. A scanning electron microscopical stugy. Int Orthopaed.- 1987. 11, №2, 129-133 s.

The problems of child injuries during the lessons of physical exercises are being investigated in the article. Prevention and injury bilitation programs are worked out and approbated.

ТРАДИЦІЇ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ЇХ ВПРОВАДЖЕННЯ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

ОЛЕГ СЛІМАКОВСЬКИЙ

Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І.Франка

За останніми даними статистичних служб у студентів спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості. В той же час, погіршення матеріально-технічної бази навчальних закладів, недосконалість програм з фізичного виховання та одноманітність занять знижує інтерес студентів до фізичної культури.

Зарадити в даній ситуації допоможе впровадження в процес фізичного виховання студентів засобів народної фізичної культури (ЗНФК). До них слід зачислити всі види рухової активності українців, що історично виникли, удосконалювалися та передавалися від покоління до покоління з метою адекватного фізіологічного, психологічного, естетичного і морального впливу на природний розвиток людини, її пристосування до умов навколишнього середовища, зміцнення здоров'я, підготовки до трудової діяльності та військової справи, розваги, а також поширені серед народу новостворені та запозичені фізичні вправи, що розвивали і збагачували його культуру.

Заслуговує уваги діяльність братств міської молоді, сільських парубочих і дівочих громад, їх способи організації та проведення дозвілля в залежності від пори року, народного і релігійного календаря. В теплий період року молодь збиралася на "вулиці" або "колодки", а в холодний - на "вечорниці", "досвітки", "складчини". Це був свого роду клуб сільської молоді, де хлопці та дівчата знайомилися, пізнавали одне одного і, як наслідок, одружувалися.

Починалася "вулиця" від Великодніх свят і тривала все літо - аж до дня Симеона Стовпника (14 вересня за новим стилем). Тут лунали співи - по черзі дівочі і парубочі, провадились танці, водились хороводи, проходили ігри та забави. Танці провадились досить досконалі, а навіть витончені. Особливо поширеними на селі були народні танці "Шумка", "Метелиця", "Козак", "Козачок", "Аркан", "Тарганець", "Вербованець", "Коломийка", "Цюрилло", "Гребінець", "Зірниця", "Корито", і також запозичені - "Вальс", "Полька", "Краков'як", "Штаєр", а на Гуцульщині - "Чардаш", "Гора" [1,2,6].

Тут же на "вулиці" дівчата виводили хороводи - "кругові" ("Перепілочка", "Подоляночка", "Царівна", "Голубка", "Король", "Нелюб", "Мак", "Зайчик") та "ключеві" (Кривий танець", "Плетениця", "Зелений шум", "Вербова дощечка", "Роман-зілля"). [1,3,6,9].

В той час, як дівчата виводили хороводи, серед хлопців проводились рухові ігри: "В коня", "У короля", "У дзвона", "Бити дупака", "Гилка", "Панас", "Піп", "Чорт", "Харлай", "Шила бити", "Кашу варити" та інші; рухові забави: "Стовп", "Дзвіниця", "У коромисла", "Чехарда", "Тісної баби", та інші; а також, змагання з традиційно окресленими неписаними правилами: "Хто далі кине", "Хто швидше пробіжить або пропливе", "Перетягування линви", "Ходіння на дибах", "Ходіння на ходулях" тощо [1,4,6,9].

Отже, якщо дівчата випробовували себе в художніх здібностях вмінню танцювати, співати, перевтілюватися в певні образи, то парубки надавали перевагу тим фізичним вправам, в яких проявлялися спритність, швидкість і сила.

Від 14-го вересня до Великоднього посту молодь збиралася по хатах на "вечорниці", "досвітки", "складчини". Популярними на них, крім танців, були наступні рухові ігри: "Каплун", "Котячий замок", "Сум", "Козак на коні", "Смерть", "Панас" та інші [1,2].

Надзвичайно цікаві обряди молодіжних святкувань: релігійних, господарських, родинних. Вони насичені бігом, стрибками, метанням предметів, боротьбою, танцями. Все це проходило в супроводі пісень, приповідок, діалогів, жартів і сміху. До таких ЗУНФК можна причислити стрибки через вогнище на Новий рік, Благовіщення, Купала, різдв'яний танець "Кругляк", метання свинячих ніжок на Масляну, веснянки та гаївки, обрядодії з оббіганням ниви після посіву, великодні, зеленосвятські, купальські та андріївські обрядодії-забави молоді, загартування в юр'ївській і купальській росі та інші. Своє місце у святкуваннях та побуті молоді займала боротьба, різні її види. Серед парубків популярною була боротьба навкулачки, навхрест, поясна, навколішки, лежача, рукоборство, грудьми, перетяжки. Всі ці змагання передбачали силову протидію двох учасників або двох груп [1,4,5,7,8].

Слід зазначити, що ЗУНФК відрізнялися варіативністю рухових дій, через що вироблялася різна техніка руху, формувалися різноманітні вміння та навики. Так, різні предмети метали на дальність і в ціль