

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

ОСНОВНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СумДУ

Руденко С. В., Папченко О. І., студ.,
Малигін А. О., ст. викл.
Сумський державний університет
malygina.elena2014@gmail.com

Здоров'я і сила, краса гармонійно розвиненого людського тіла, хороша координація рухів і витривалість – хіба не до цього повинен прагнути сучасний студент [1, с. 125].

Але при виконанні різних фізичних навантажень можуть бути травми, якщо не додержуватися правил безпеки при виконанні вправ [2, с. 18-23].

Травми можна попередити, якщо під час занять в тренажерному залі, футбольному полі, ігровий площадці не нехтувати порадами викладача і правилами безпеки, які зобов'язаний знати кожен студент. Під час тренувань потрібно бути зібраним і уважним; виконувати всі вправи, дотримуючись техніки безпеки; приступати до тренування тільки після хорошої розминки; раніше отримані травми повинні бути вилікувані повністю, перед початком тренувального процесу [2, с.123-129]. Тому ми у своїй роботі хочемо звернути увагу на безпеку при занятті різними видами фізичних вправ, які виконуються студентами нашого університету.

При занятті легкою атлетикою головне виконувати такі рекомендації щодо безпеки: при груповому старті на короткі дистанції бігти по своїй доріжці; під час бігу дивитися на свою доріжку; після виконання бігових вправ пробігати по інерції 5-15 м, щоб той ,хто біжить позаду, мав можливість закінчити вправу; при бігу на довгі дистанції обганяти з правого боку.

При занятті важкою атлетикою (роботи у спортзалі) студент має виконувати такі рекомендації щодо безпеки: бути уважним при переміщеннях по залу; перед роботою на тренажерах виконувати розминку, підготувати свій організм; виконуючи

загальнорозвиваючі вправи з обтяженнями (гантелями, дисками, гирями), дотримуватися достатнього інтервалу і дистанції; після виконання розминки з обтяженням не залишати інвентар без нагляду, прибирати його в безпечне місце.

Перед виконанням вправ на тренажерах і зі штангою необхідно: перевірити кріплення затискачів біля штанги, положення стопорних болтів у блоках тренажера; самостійно вставити стопорний болт в отвір блоку тренажера; встановити навантаження залежно від своїх можливостей і поставлених завдань; насухо протерти долоні; переконатися, що поруч з робочою частиною тренажера, не перебувають інші студенти.

При занятті ігровим процесом (гри в футбол) студент має виконувати такі рекомендації щодо безпеки: взуття у всіх має бути однотипним (кросівки або бутси); заняття з футболу проводяться тільки на рівному і сухому полі (без ям, канав, калюж); поле повинно бути очищено від усього, що може стати причиною травм (камені, бляшані банки, пластикові пляшки, тріски, гілки дерев тощо); під час гри дотримуватися ігрової дисципліни, не застосовувати грубі і небезпечні прийоми.

Спортивні травми - основна причина тимчасової втрати спортивної працездатності і нестійких спортивних результатів, а також причина незацікавленості студентів до занять фізкультурою. Тому треба, щоб студенти додержувались правил поведінки та безпеки при занятті фізичними вправами.

Література:

1. Велитченко В. К. Фізкультура без травм / В. К. Велитченко. – М. : Просвещение, 1993. – 128 с.
2. Безверхня Г. В. Мотиваційні пріоритети до успішної діяльності студентів факультету фізичного виховання / Г. В. Безверхня, Г. І. Гончар // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 1. – С. 18–23.