

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W KONINIE
ДЕРЖАВНА ВИЩА ПРОФЕСІЙНА ШКОЛА В КОНІНІ
UNIwersYTET NARODOWY W UŻHORODZIE
УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
AKADEMIA KSZTAŁCENIA USTAWICZNEGO W CHERSONIU
ХЕРСОНСЬКА АКАДЕМІЯ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ
PAŃSTWOWY UNIwersYTET PEDAGOGICZNY W KRZYWYM ROGU
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ROZWÓJ NOWOCZESNEJ EDUKACJI I NAUKI –
STAN, PROBLEMY, PERSPEKTYWY.**

AKSJOLOGICZNE ASPEKTY W ROZWOJU NAUKI I EDUKACJI

**Pod redakcją:
Jan Grzesiak, Ivan Zymomyra, Vasyl Ilnytskyj**

**РОЗВИТОК СУЧАСНОЇ ОСВІТИ І НАУКИ:
РЕЗУЛЬТАТИ, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ.**

АКСІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ В РОЗВИТКУ НАУКИ ТА ОСВІТИ

**За редакцією:
Ян Гжесяк, Іван Зимомря, Василь Ільницький**

Konin – Użhorod – Chersoń – Krzywy Róg
2018

Конін – Ужгород – Херсон – Кривий Ріг
2018

УДК 371.1:001(08)
ББК 74.04я43
Р 64

Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Аксиологічні аспекти в розвитку науки та освіти / [редактори-упорядники: Я.Гжесяк, І.Зимомря, В.Ільницький]. – Конін – Ужгород – Херсон – Кривий Ріг: Посвіт, 2018. – 422 с.

Rozwój nowoczesnej edukacji i nauki – stan, problemy, perspektywy. Aksjologiczne aspekty w rozwoju nauki i edukacji / [red.: J.Grzesiak, I.Zymomyra, W.Ilnytskyj]. – Konin – Użhorod – Chersoń – Krzywý Róg: Posvit, 2018. – 422 s.

ISBN 978-617-7235-50-6

Видання містить матеріали, що лягли в основу доповідей V-ї Міжнародної науково-практичної конференції «Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи». Молоді та досвідчені науковці висвітлюють актуальні питання в галузях педагогіки, психології, мовознавства та літературознавства, мистецтвознавства, історичних, суспільних та природничих наук, туризму, фізичного виховання та реабілітації. Матеріали стануть корисними для широкої наукової громадськості, викладачів, аспірантів, студентів.

УДК 371.1:001(08)
ББК 74.04я43

Kolegium redakcyjne:

dr hab., prof. **J.Grzesiak**; dr hab., prof. **P.Goldyn**; dr hab., prof. **I.Zymomyra**; dr hab., prof. **M.Zymomyra**; dr hab., prof. **W.Ilnytskyj**; dr hab., prof. **R.Korsak**; dr hab., prof. **J.Kuzmenko**; dr. **A.Dushnyi**; dr **O.Zhyhaylo**; dr **O.Zymomyra**; dr **M.Pahuta**.

Redakcyjna kolegia:

доктор педагогічних наук, проф. **Я.Гжесяк**; д-р габ, проф. **П.Голдин**; доктор філологічних наук, проф. **І.Зимомря**; доктор філологічних наук, проф. **М.Зимомря**; доктор історичних наук, проф. **В.Ільницький**; доктор педагогічних наук, проф. **Р.Корсак**; доктор педагогічних наук, проф. **Ю.Кузьменко**; кандидат педагогічних наук, доц. **А.Душний**, кандидат психологічних наук, доц. **О.Жигайло**; кандидат філологічних наук, доц. **І.Зимомря**; кандидат педагогічних наук, доц. **М.Пагута**.

Recenzenci:

dr hab., prof. **Zenon Jasiński**
dr hab., prof. **Ihor Dobriański**

Рецензенти:

д-р габ., проф. **Зенон Ясіньскі**
д-р педагогічних наук, проф. **Ігор Добрянський**

ISBN 978-617-7235-50-6

© Я. Гжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький, 2018
© Посвіт, 2018

**ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМОНЕБЕЗПЕЧНИХ СИТУАЦІЙ НА ЗАНЯТТЯХ
В СЕКЦІЇ ВІЛЬНОЇ БОРТЬБИ**

В організації фізичного виховання студентів ВНЗ склались такі протиріччя між: необхідністю підвищення ефективності фізичного виховання студентів з метою підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку, працездатності та реальним зниженням рухової активності, обумовленим інтенсифікацією навчальної діяльності; недостатнім дослідженням нових, сучасних підходів в організації фізичного виховання студентів ВНЗ на основі спортизації і перспективністю організації фізкультурно-спортивної діяльності на основі вільної боротьби [1, 24–26].

Одними з важливих аспектів вдосконалення в сучасному спортивному тренуванні є збільшення і перерозподіл основних параметрів навчально-тренувальних навантажень [4, 5]. Однак, в даний час обсяг і інтенсивність спортивних навантажень практично досягли своїх максимальних значень, а зміни в їх співвідношенні не приносять значних результатів. У зв'язку з цим виникла необхідність у вдосконаленні навчально-тренувального процесу за рахунок інших засобів і методів.

У даній роботі ми розглянемо організацію навчально-тренувального процесу в секції вільної боротьби Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б. Хмельницького. Склад студентів-борців характеризується недостатньо високою кваліфікацією, тому отримання травми не рідкість. Відзначимо, що студенти-спортсмени високої кваліфікації займаються за індивідуальною програмою і з аналізу виключені.

Аналіз травматичної патології серед спортсменів вказує на явну тенденцію до зростання числа захворювань, пов'язаних з перенапруженням. Основна причина цього явища полягає в тривалому збільшенні навантажень (за обсягом і інтенсивності) в тренувальному процесі, в незадовільному рівні відновлення, а також в деяких дефектах при оцінці спортивної працездатності ще в початковій стадії захворювання. Практика показує, що з-за отриманої травми спортсмен не тільки може завдати шкоди своєму здоров'ю і вибути на якийсь час з тренувального процесу.

Найбільш частою причиною травм виявилася невідповідність студентів-борців і порушення спортивної дисципліни. Опитування тренерів і спортсменів свідчить про те, що найчастіше травми трапляються на початку або кінці навчально-тренувального заняття, що свідчить про те, що на початку заняття суглобно-зв'язковий апарат, мабуть, ще не готовий, до високого ступеня активності, а в кінці заняття навпаки, відбувається підсумовування втоми, що веде до втрати точності рухів, і як наслідок, до травм.

Що стосується спортивної дисципліни, то це в повній мірі залежить від кваліфікації тренера – його вміння підтримувати дисципліну під час навчально-тренувальних занять. Набагато складніше стоїть питання про травми, отримані за рахунок перенапруження (перетренування) [5].

Ми бачимо тут дві причини: 1) психологічна складова – спортсмен втомився – не хоче тренуватися, втрата, концентрації травма; 2) вичерпання функціональних резервів організму.

Психологічну складову можливості отримання травми тренер виявляє за рахунок, як спостереження за спортсменом, так і регулярними бесідами з кожним членом навчально-тренувальної групи.

Набагато складніше виявити можливість отримання травми за рахунок вичерпання функціональних резервів організму. Амбіційний спортсмен буде продовжувати тренування навіть в разі вичерпання функціональних резервів, на так званих, «морально-вольових». Тому важливо вчасно виявити факт перетренованості студента-спортсмена і скорегувати навантаження [3, 4]. Добре відомо, що розтягнення і удари в процесі тренувальних занять являють найбільш поширеними травмами у борців.

Нами було проведено педагогічний експеримент по обґрунтуванню методики профілактики травматизму в студентських спортивних групах. Були сформовані контрольна і експериментальна групи по 15 осіб у кожній. Групи на початок експерименту статистично не розрізнялися (за рівнем 0,05).

Методика полягала в наступному:

- збільшення тривалості розминки;
- контроль ознак втоми студентів-спортсменів – вербально і не вербально;
- моніторинг функціональних резервів організму (сит-тест, тест Баєвського, ЧСС, систолічний та діастолічний артеріальний тиск). Студенти експериментальної групи вели щоденник, в який записували ЧСС і тиск. При необхідності тренер-викладач перевіряв результати записів за допомогою цифрового тонометра ІА-777.

Контрольна група займалась за стандартною методикою. В експериментальній групі додатково проводився моніторинг функціонального стану (сит-тест) і рівня самооцінки студентами-спортсменами свого бажання тренуватися. Отримані результати показують, що облік і застосування профілактичних заходів, дозволило істотно знизити показник травматизму за місяць занять.

Результати оцінки достовірності відмінностей між даними контрольної та експериментальної груп за результатами педагогічного експерименту представлені в таблиці 1. Отримані дані показують, що рівень функціонального стану спортсменів за сит-тесту дещо знизився, що можна пояснити тим, що формування експерименту проводилось в період перед змаганнями, характерний зростанням тренувальних навантажень, що очевидно знижує рівень функціонального стану спортсменів.

У той же час, в експериментальній групі функціональний стан по самооцінці спортсменами свого бажання тренуватися трохи підвищився, що говорить про те, що індивідуалізація навантажень, на основі контролю функціонального стану і працездатності, виявляється ефективною і призводить до зниження ризику перетренування.

Таблиця 1

Результати педагогічного експерименту з перевірки експериментальної методики профілактики травматизму

Група і показники		До експерименту	Після експерименту	1 студента	Достовірність
ЕГ, (n =15)	Функціональний стан по сит-тесту, бали	6,27	5,40	6,50	P <0,05
	Бажання тренуватися, бали	5,10	7,40	8,50	P <0,01
КГ, (n = 15)	Функціональний стан по сит-тесту, бали	6,87	6,07	7,48	P <0,05
	Бажання тренуватися, бали	6,47	6,93	1,97	P > 0/05

Результати педагогічного експерименту в цілому показують, що застосування експериментальної методики зниження ризику травмонебезпечних ситуацій в тренувальному і змагальному процесі дозволило істотно знизити показник травматизму за місяць занять, а також поліпшити їх функціональний стан по показнику «бажання тренуватися».

ЛІТЕРАТУРА

1. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Педагогічний потенціал спортивної боротьби як засобу спортизації фізичного виховання студентів ВНЗ // Актуальные научные исследования в современном мире. – Т. 3. – Вып. 8 (40). – 2018. – С. 24–29.
2. Купреєнко М.В., Непша О.В. Самоконтроль студентів під час занять фізичною культурою і спортом на секційних заняттях // Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 27. – С. 368–369.
3. Латишев С.В. Методика прогнозування спортивної перспективності борців вільного стилю. – Донецьк: Дон НУЕТ, 2010. – 26 с.
4. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Львів: Тріада плюс, 2008. – 862 с.

Василь БАБИЧ
(Ужгород, Україна)

ЕКСТРЕМАЛЬНИЙ ТУРИЗМ ЯК СУЧАСНИЙ СПОРТИВНИЙ ТРЕНД

Особливе місце у житті мандрівника посідає екстремальний відпочинок. Екстремальний туризм відіграє особливу роль у світі, оскільки він розвивається інтенсивними темпами. З кожним роком спостерігається зростання туристів, які надають перевагу активному відпочинку, що передбачає гострі відчуття під час проходження маршруту та долаття перешкод, які зустрічаються на шляху. При цьому, це стосується, як професійних туристів-екстремалів, так і новачків-любителів.

На світовому ринку туристських послуг екстремальний туризм користується великим попитом, оскільки не потребує значних капіталовкладень та дозволяє кожного року у декілька разів збільшити пакет послуг для активного відпочинку.

Зазначимо, що в Україні у цілому та у Карпатському регіоні, є значний потенціал для розвитку екстремального відпочинку. Але водночас мусимо констатувати, що сьогоденний рівень його розвитку бажає кращого. Також є випадки, коли деякі вітчизняні туристичні організації пропонують саме екстремальні тури, проте форми екстремального туризму зазвичай є маловідомими як для приїжджого, так і для місцевого туриста, тому до цих турів сформоване здебільшого негативне ставлення.

Даючи визначення екстремального туризму, зазначимо, що до його понятійного апарату відносять визначення, пригодницький туризм. Це вид туризму, який: а) об'єднує всі подорожі, що пов'язані з активними способами пересування і відпочинку на природі; б) має на меті отримання нових відчуттів та вражень; в) поліпшення туристом фізичної форми і досягнення спортивних результатів. Також до спеціальних видів відноситься різновид пригодницького туризму, а саме – екстремальний туризм, що стає популярним у всьому світі, особливо в Україні.

У Європі, наприклад, цей вид туризму почав розвиватися швидкими темпами і ставати масовим у кінці 1980-х початку 1990-х рр. У нас, в Україні, він став популярним з середини 1990-х. До популярних видів екстремального туризму належать такі види:

1. Альпінізм – вид спорту та активного відпочинку, що має на меті сходження на вершини гір із наступним спуском шляхом підйому або іншим шляхом. Сьогодні альпінізм являє собою цілу індустрію, яка рівномірно розвивається та популяризується [2, 79–83].