

**Авторы:**

**Бабуров Александр Андреевич**

студент

**Куклицкий Андрей Валерьевич**

студент

**Научный руководитель:**

**Маглатюк Татьяна Васильевна**

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)  
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства  
и государственной службы при Президенте РФ»  
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

**Аннотация:** на сегодняшний день безопасности в образовательных учреждениях уделяют серьезное внимание организации работы по предупреждению травматизма. Целью данной работы является вооружение студентов и преподавателей по физической культуре необходимыми знаниями по предупреждению и профилактике травматизма.

**Ключевые слова:** безопасность, группа риска, профилактика, самостраховка, травматизм, медицинский контроль, страховка, недостатки, физическая культура.

### **1. Введение**

К сожалению, безопасность трудовых и учебных процессов в общеобразовательных учреждениях до сих пор оставляет желать лучшего. На занятиях физической культуры студенты входят в группу риска, которая подвержена травматизму, т.к. занятия по физической культуре отличается от других высокой двигательной активностью занимающихся, с использованием различного спортивного оборудования, инвентаря.

## 2. Основные причины травматизма

Анализ научно-методической литературы дал нам основания выделить следующие причины травматизма на занятиях по физической культуре:

1. Недостаточная организация при проведении занятий и соревнований. Это несоблюдение инструкций и положений о проведении занятий по физической культуре, соревнований, неквалифицированное составление программ соревнований, несоблюдение их правил; неправильное размещение участников, судей и зрителей при проведении соревнований по метаниям, скоростным спускам, при проведении велогонок; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом плане видами спорта в залах, на площадках; неорганизованная смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие преподавателя и тренера.

2. Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности студентов.

Часто причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, само страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок.

1. Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках.

2. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление

снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

3. Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки, низкая температура воздуха и воды в бассейне. Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация студентов.

4. Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация преподавателей физкультуры, судей и тренеров.

5. Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение преподавателем, тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев это нарушения правил, обязательных при проведении занятий по физическому воспитанию и тренировок в учебном заведении. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований преподавателем физкультуры, тренером, студентом.

### *3. Предупреждение травматизма*

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателей, тренеров, инструкторов, медицинских работников, руководства вузов. Однако не все и не всегда проводят эту работу регулярно и

последовательно. Множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводило и приводит студентов к травмам.

На занятиях по физическому воспитанию преподаватели используют разнообразный спортивный инвентарь. Безопасность таких занятий зависит, прежде всего, от того, обучит ли преподаватель своих студентов навыкам страховки и само страховки.

После установки снарядов в рабочее положение нужно под каждый снаряд положить необходимое количество гимнастических матов.

При выполнении студентами физических упражнений на снарядах возле спортивного оборудования не должно быть каких-либо посторонних предметов.

Все занятия на спортивном оборудовании должны проходить организованно и под непосредственным контролем учителя физического воспитания.

Для предупреждения травматизма необходима, прежде всего, систематическая проверка прочности установки снарядов, подвесных колец, растяжек для креплений снарядов к полу, страхующих устройств. Для защиты ладоней используют специальные накладки, для профилактики повреждений лучезапястных суставов кожаные манжеты, для предохранения от ушибов о снаряды отдельных частей тела поролоновые прокладки.

В целях безопасной работы на спортивных снарядах важное значение имеет физическая помощь, страховка и само страховка учащихся на занятиях.

Помощь заключается в физических усилиях, прилагаемых учителем или учащимся в целях правильного и успешного завершения части или всего изучаемого упражнения. К основным видам физической помощи относятся: помощь проводкой; поддержка фиксаций; помощь подталкиванием.

Страховка – это готовность учителя или учащегося оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение. Страховка и помощь связаны между собой. Физическая помощь сводится к минимуму или прекращается на уроках совершенствования физических упражнений, когда учащиеся выполняют их самостоятельно.

Самостраховка – способность занимающихся самостоятельно выходить из опасных ситуаций, прекращая при этом выполнение упражнения или изменяя его для предотвращения возможной травмы. Например, при выполнении стойки на плечах на брусьях в случае падения вперед студент должен сделать кувырок вперед ноги врозь; при соскоках со снарядов, влекущих за собой падение, также выполнить кувырки.

Одной из ключевых функций физкультурных работников является профилактика спортивного травматизма. Причинами травматизма заключаются, как правило, в нарушениях учебно-тренировочного процесса и правил соревнований, а также в нарушениях санитарно-гигиенического характера.

Зачастую студенты получают травмы из-за неудовлетворительного состояния покрытий в местах занятий: неровный, твердый грунт площадок, неисправный или скользкий пол гимнастических залов, неровный лед, плохое состояние мест отталкивания и приземления для прыжков и т. д.

К недостаткам оборудования мест занятий относятся:

- плохое качество или изношенность снарядов, матов;
- наличие на местах занятий посторонних предметов;
- плохое качество, неисправность спортивного инвентаря или его неправильное хранение;
- несоответствие размеров и массы инвентаря индивидуальным особенностям занимающихся.

При занятиях гимнастикой возможны ссадины, потертости, срывы мозолей в области кистей, ушибы и растяжения связочно-суставного аппарата преимущественно верхних конечностей.

Используют такие технические средства: поролоновые ямы, тренажеры с поясом для изучения оборотов на перекладине, амортизирующие пояса для страховки при обучении и выполнении сложных комбинаций.

### ***Список литературы***

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок // ФиС. – 2003.

2. Максимова М.В. Травматизм у школьников // Медицина. – 1988.

3. Касымов А.Ф. Техника безопасности на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/19/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 27.02.2018).