

*Автор:*

*Диколенко Лилия Александровна*

студентка

*Научный руководитель:*

*Шеронов Виктор Викторович*

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 НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

*Аннотация:* в статье проанализированы физиологические, организационные, технические, методические, материальные, врачебные аспекты причин травматизма и методы его профилактики при занятиях любым видом двигательной деятельности на занятиях физической культурой и спортом.

*Ключевые слова:* травматизм, профилактика травматизма, физическая культура, занятия физической культурой, занятия спортом.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой является одной из важнейших задач преподавателей. Однако множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводит учащихся к травмам и ухудшению здоровья.

Основными причинами травмирования учащихся на занятиях по физкультуре являются:

1. Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние спортивных залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточная освещенность мест занятий, запыленность, низкая температура воздуха. Неблагоприятные метеорологические условия: дождь, снег, сильный ветер и др.

2. Недостаточное материально-техническое обеспечение: плохая подготовка мест занятий и инвентаря, плохое крепление снарядов, малые залы, отсутствие зон безопасности, жесткое покрытие и неровности дорожек.

3. Низкий уровень воспитательной работы, нарушения дисциплины, поспешность, невнимательность преподавателя и студентов.

Спортивные травмы можно свести к минимуму при организации надлежащих мер профилактики. Прежде всего, нужно обратить внимание на личную гигиену, а точнее гигиену одежды и обуви. Спортивная одежда должна быть легкой и соответствовать времени года, ткани спортивной одежды должны обладать значительной пористостью, малой теплопроводимостью, хорошей воздухопроницаемостью, высокой эластичностью и прочностью. Спортивная одежда должна быть свободного покроя, не ограничивающего движения, не должна нарушать кровообращение, дыхание [1].

Важными задачами предупреждения спортивного травматизма являются:

- знание причин возникновения телесных повреждений, их особенностей в различных видах физических упражнений;
- разработка мер по предупреждению спортивных травм;
- недочеты и ошибки в методике проведения занятий;
- нарушение правил врачебного контроля;
- неудовлетворительное состояние мест занятий спортивного оборудования;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении занятий.

Эффективность занятий по физической культуре зависит от методических приемов и использование при этом имеющегося оборудования, инвентаря, технических средств обучения, учитывая обязательно специфику места проведения занятий [3].

Итак, в профилактике спортивных травм главное значение имеет выполнение таких общих мероприятий, как хорошо организованный учебно-тренировочный процесс, дисциплина занимающихся, рациональная разминка,

2 <https://interactive-plus.ru>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

предупреждение переохлаждения и перегревания организма, полноценное материально-техническое обеспечение и строгое соблюдение рекомендуемых врачом сроков допуска к занятиям физической культурой и спортом.

### ***Список литературы***

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с.
2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
3. Кудрицкий В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка. – Брест: БГТУ, 2005. – 276 с.
4. Профилактика травматизма на занятиях гимнастикой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://topikimommy.weebly.com/blog/profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-gimnastikoj-referat> (дата обращения: 16.05.2018).