

Пожималин Вячеслав Николаевич

Доцент, кафедры физической подготовки и спорта
Академия права и управления Федеральной службы
исполнения наказания
Рязань, Россия

Земскова Ольга Александровна

Старший преподаватель
Рязанский государственный университет
имени С.А. Есенина
Рязань, Россия

ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация

Статья рассматривает различные способы снижения риска травматизма при занятиях спортом у студентов. В ней описываются основные причины спортивных травм и предлагаются методы предотвращения переутомления и растяжений. Также обсуждаются важность правильного подбора тренировок, регулярности занятий, а также роли растяжек и разминки в предотвращении травм.

Ключевые слова: травматизм, тренерский контроль, физическая культура

Физическая культура и спорт играют важную роль в поддержании и совершенствовании физической формы у студентов, сохранению и поддержанию здоровья, эмоционального и психологического состояния. Определённо, любые занятия физическими упражнениями и спортом, создают риск получения травм, ушибов, растяжений и. т.д. По данным научных исследований от 10 до 20 % студентов в течение обучения в высших образовательных организациях получают различные травмы, ушибы, растяжения, вывихи и.т.д. Общее количество травм различной тяжести, наносящих ущерб здоровью, меняется в течение последних лет в лучшую сторону, но всё же, говорить о полном их исключении в учебных организациях совершенно преждевременно.

Профилактика травматизма на учебных занятиях, снижение риска, приводящего к получению травм, является одной из основных задач преподавателей физической культуры в высших образовательных организациях. Однако, значимую роль в этом процессе отводится и самим обучающимся. Во-первых, речь идет о самоконтроле студентов, каждый должен владеть информацией о своём здоровье, особенностях своего организма и его физических возможностях. Во-вторых, чёткое соблюдение дисциплины, взаимопонимание между преподавателем и студентом, доверие к преподавателю, его знаниям и профессиональному мастерству, также является

неотъемлемой частью по профилактике травматизма на учебных занятиях по физической культуре [1].

В целях определения количества полученных травм среди студентов Академии ФСИН России, была проведена работа по учёту травм зарегистрированных на занятиях по физической культуре в течение 2023-2024 учебного года. Количество и качество самих травм, являлось целью данной работы, показатели травматизма были получены с общего числа студентов, проходящих обучение в количестве – 764 человека.

В результате проведенной работы были получены следующие данные, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты наблюдений

Показатели травм	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
Переломы	1	0	0	0	0
Ушибы	12	10	7	4	8
Растяжения	4	1	7	4	2
Ссадины	2	3	1	2	1
Вывихи	1	1	0	2	0

По данным таблицы 1 можно сделать вывод, что количество и качество полученных травм на учебных занятиях вплотную связано с изучением учебного материала, темами и сложностью изучаемого материала. Наибольшее количество травм студенты получают на первых курсах обучения, что связано с недостаточной изначальной физической подготовкой и новыми требованиями. В целях изучения действенных методов и профилактических способов по снижению травматизма, был проведён эксперимент, с организацией постоянных тематических занятий и психологических тренингов для студентов пяти учебных групп в количестве 120 человек.

Особое внимание на занятиях отводилось знаниям по индивидуальной подготовке студентов к занятиям по физической культуре. Рассматривались вопросы по подготовке организма к физическим нагрузкам, самостоятельному тренингу и упражнениям дающим эффект мышечного расслабления, движениям тела направленного действия на подготовку опорно-двигательного аппарата, суставов, мышц к тяжелым физическим нагрузкам. Подробно, с практическим изучением

студентом предлагалось опробовать специальное защитное снаряжение. Использование защиты в виде шлема, налокотников, наколенников, капп дающих возможность человеку избежать травм, рассматривалось как одна из основных профилактических мер. Правильное и эффективное применение которых, является основой по профилактике травм и увечий в видах спорта связанных с единоборствами и повышенным риском при выполнении сложных технических движений. Неотъемлемой частью данных занятий являлись лекции по соблюдению мер безопасности, в которых подробно были рассмотрены вопросы по эксплуатации технических сооружений, поведению студентов на занятии, личной гигиены, профилактике сезонных респираторных заболеваний, оказанию первой медицинской помощи. Отдельно и подробно были рассмотрены и изучены положения о соблюдении норм и правил здорового образа жизни, основой которых является правильное питание и режим дня. Психологическая подготовка сосредотачивалась на обучении студентов контролировать свои эмоции и движения, дающих возможность избежать ошибок ведущих к получению травм различной тяжести [2].

В результате проведенного эксперимента со студентами различных курсов обучения в течение 2024-2025 учебного года, количество полученных травм снизилось в среднем показатели на 27 %. Количество ушибов, растяжений и ссадин, полученных на учебных занятиях по физической культуре, уменьшилось на 50% , что явно является результатом проведенной работы со студентами.

Анализ проведенных мероприятия, говорит нам о том, что постоянные занятия со студентами по вопросам профилактики травматизма, дают положительные результаты не зависимо от курса обучения, психологическая подготовка более необходима студентам 1-2 курсов обучения. Требовательное отношение студентов к своему здоровью, соблюдению мер безопасности и самоконтроль при выполнении физических упражнений, являются основой профилактики травматизма на занятиях по физической культуре на всех курсах обучения в высших учебных организациях.

Список использованных источников

1. Трушков К.О. Спортивный травматизм, его особенности, виды, профилактика. Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2015 С. 213-215. EDN: TYFUMT

2. Агранович В.О., Агранович Н.В. Анализ спортивного травматизма при занятиях физической культурой и спортом и создание условий по его снижению. Медико-фармацевтический журнал «Пuls». 2017. С. 5-7. EDN: XTCUFP