

ДИПЛОМ

І - СТЕПЕНИ

ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ

награждается

Лобанова Мария Анатольевна

Научная работа «ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА НА
ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ»

по результатам

Международной научно-практической конференции

«ИННОВАЦИИ В НАУКЕ И ПРАКТИКЕ»

(г. Уфа, 3 сентября 2021 г.)

Главный редактор
«НИЦ Вестник Науки»
к.ф.-м.н. Халиков А.Р.



ВЕСТНИК НАУКИ

№ К-209-4



www.perviy-vestnik.ru

СЕКЦИЯ 3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 796/799

**ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРАВМ И ИХ
ПРОФИЛАКТИКА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ**

М.А. Лобанова,
преп. физической культуры,
Казанский политехнический колледж,
г. Казань

Аннотация: Динамичный характер физического воспитания и многочисленные задачи, возложенные на преподавателей, могут вызывать ряд проблем. Эти проблемы связаны с постоянным риском получения травм учащимися. В статье рассматриваются причины возникновения травм на занятиях физической культурой. Представлены одни из методов профилактики травматизма. Даны рекомендации, которые могут быть использованы для предотвращения травм в будущем.

Ключевые слова: причины травм, профилактика травматизма, травмы, физическое воспитание, физическая культура

Большую роль в воспитании физически крепкого, закаленного, здорового молодого поколения играет физическая культура. Физическое воспитание – неотъемлемая часть обучения и воспитания детей и подростков, а учебное заведение – это место, где они проводят большую часть своего времени. Для того чтобы физическая культура могла в полной мере содействовать воспитанию и оздоровлению подрастающего поколения необходимо, обеспечить здоровую и безопасную среду обучения, особенно важно, чтобы занятия по физическому воспитанию были правильно организованы. Необходимо также, чтобы занимающиеся знали сущность воздействия физической культуры и спорта на организм, серьезно и сознательно относились к средствам и методам физического воспитания [1, с. 3].

Рассматривая проблему травматизма на уроках физической культуры, важно изучить характер и распространенность травм, провести анализ причин получения травм на занятиях, чтобы предотвратить или уменьшить их. По-прежнему отсутствует исследование компетентности преподавателей физической культуры в области профилактики спортивного травматизма.

Травматизм учащихся на занятиях по физической культуре имеет различные причины. Основными из них являются: нарушение дисциплины, несоблюдение правил безопасности, неумелая страховка и само страховка, неудовлетворительное техническое состояние спортивного инвентаря и мест для занятий физической культурой. Наиболее травмоопасными средствами физического воспитания педагоги считают командные спортивные игры с мячом (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол), во время которых можно получить травмы как верхних, так и нижних конечностей, а также травмы головы. Кроме спортивных игр большое число травм вызывают занятия гимнастикой.

Как правило, наиболее важные факторы, влияющие на получение травм, делятся на две основные категории: характеристики, связанные с человеком (внутренние факторы риска), и характеристики, не связанные с человеческим фактором (внешние факторы риска). К внешним факторам риска можно отнести, например, качество средств защиты и техническое состояние спортивного снаряжения. Внутренними факторами являются возраст и пол занимающегося, уровень физической подготовленности, степень владения тем или иным двигательным действием и т.д.

Одной из целей занятий физической культурой должно быть мотивирование учащихся вести активный образ на протяжении всей жизни. Негативный опыт, такой как травмы во время физического воспитания, поставит под сомнение достижение этой цели. Большое количество авторов считают, что травмы, причиняемые во время занятий спортом и физической культурой, можно назвать спортивными травмами, поэтому для уменьшения их количества и с целью наиболее успешной реализации учебного процесса необходимо уделять внимание мерам профилактики травматизма [2, с. 101].

Говоря о важности и пользе занятий физическими упражнениями, не стоит забывать о необходимой профилактике

травматизма. Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с четким режимом дня служат надежным профилактическим средством против травм. Все это способствует мобилизации жизненно важных свойств организма, двигательных способностей (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и координации движений), таких качеств как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе и своих силах [3, с. 72].

Профилактика травматизма на занятиях физической культурой должна предусматривать деятельность в следующих направлениях [4, с. 2]:

- организационном;
- материально-техническом;
- медико-биологическом;
- психологическом;
- спортивно-педагогическом.

В каждом из этих направлений кроется причина риска и большие возможности профилактики травматизма. Минимизация риска получения травм является одним из важных направлений в работе преподавателей, которые проводят занятия по физической культуре. Для этого необходимо систематическое прохождение преподавателями курсов повышения квалификации. Также одна из стратегий в борьбе с травмами направлена на изменение поведения самих учащихся, поскольку большинство полученных травм во время занятий физической культурой вызваны падениями, столкновениями, резкими или неловкими движениями занимающихся.

Таким образом, анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме позволяет утверждать, что в связи со значительным количеством травм на занятиях по физической культуре необходимо совершенствовать их профилактику и повышать безопасность жизни и здоровья учащихся в учебно-воспитательном процессе. Необходимо повысить эффективность подготовки будущих преподавателей физической культуры по профилактике травматизма на занятиях по физической культуре, уметь контролировать техническое состояние спортивного оборудования и инвентаря, обучать занимающихся методам страховки и самостраховки. Преподаватель физкультуры должен быть посредником в общении,

обучая детей и подростков практическим и теоретическим аспектам профилактики травматизма.

Список литературы

[1] Полетаева О.Н. Травматизм на занятиях по физическому воспитанию и его профилактика [Текст]. / О.Н. Полетаева. – Н. Новгород : ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2002. 46 с.

[2] Backx F. The aetiology and prevention of injuries in physical education classes [Текст]. / F. Backx. // Paediatric Exercise Science and Medicine (2 ed.). – Oxford University Press, 2008. 101-134 с.

[3] Главный В.Б. Профилактика травматизма на уроках физической культуры [Текст]. / В.Б. Главный. // Вопросы педагогики. – 2019. №12-1. 71-74 с.

[4] Саппаров Б.М. Основные причины травматизма студентов, слушателей ВУЗов на занятиях по физической культуре [Текст]. / Б.М. Саппаров. // Аграрное образование и наука. – 2017. №1. 1-4 с.

© М.А. Лобанова, 2021