

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА СТУДЕНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

The main causes of injuries of students, students of high schools on employment on physical training

Б. М. Сапаров доц. технологического факультета кафедры физического воспитания и спорта,
канд. пед. наук,

Ю. А. Яковлева преподаватель факультета средне-профессионального образования кафедры общеобразовательных дисциплин

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

На занятиях по физической культуре предупреждение и профилактика травматизма является основной задачей. Травмы полученные на занятиях по физической культуре - это комплекс морфологических и функциональных нарушений. Главной причиной несчастных случаев и травм является несоблюдение обязательных правил техники безопасности.

Ключевые слова: Травмы, студенты и слушатели, физическая подготовка, профилактика, вывих, предупреждение, спортивная трудоспособность, повреждения, организм, здоровье.

Summary

At the lessons of physical culture prevention and injury prevention is the primary objective. Injuries received in the classroom for physical education - a set of morphological and functional disorders. The main cause of accidents and injuries is failure to comply with the mandatory safety regulations.

Keywords: Injuries, students and trainees, physical fitness, prevention, dislocation, prevention, disabled sports, injuries, body and health.

На занятиях по физической культуре предупреждение и профилактика травматизма является основной задачей, как для самих студентов и слушателей, так и для всего тренировочного процесса в целом.

Травмы, полученные на занятиях по физической культуре - это комплекс морфологических и функциональных нарушений, возникающих в органах и тканях в результате сильных кратковременно действующих травмирующих фактов.

Каждая травма имеет свои особенности, обусловленные не только обстоятельствами случившегося, но и характером причиненных повреждений.

Практика показывает, что основными причинами возникновения травм у студентов и слушателей в этих случаях являются различного рода нарушения, личная неосторожность и недисциплинированность [4,5].

Главной причиной несчастных случаев и травм является несоблюдение обязательных правил техники безопасности при проведении занятий по физической культуре. Перед занятием по физической культуре студентам и слушателям разъясняются меры безопасности по охране труда и правила поведения, а также не реже одного раза в полгода составляется инструктаж, в котором все обучающиеся расписываются.

Так же огромную роль играет предупреждение и профилактика травматизма на занятиях по физической культуре студентов, слушателей и является одной из основных задач учебно-

тренировочного процесса в образовательной системе, обеспечивающих сохранение здоровья занимающихся.

Профилактика травматизма должна предусматривать деятельность в нескольких направлениях: организационном, материально-техническом, медико-биологическом, психологическом, спортивно-педагогическом. В каждом из этих направлений кроется причина риска и большие возможности профилактики травматизма [1].

Минимизация риска получения травм является одним из важных направлений в работе руководителей занятий, которые проводят занятия по физической культуре у студентов и слушателей, а также организаторов спортивно-массовой работы. Необходимо систематическое повышение квалификации руководителей занятий. В этой части важны также высококвалифицированные врачи осуществляющие контроль на занятиях по физической культуре.

Самыми частыми травмами на занятиях по физической культуре являются наружные повреждения. Наружные повреждения связаны с нарушением анатомической целостности кожных покровов. К внутренним травмам у студентов и слушателей относятся кровоподтеки, переломы костей, вывихи суставов, растяжения, разрывы, размозжения тканей и органов.

Травмы сопровождаются болевыми ощущениями, травматическим шоком и другими функциональными состояниями [2].

Количество травм у студентов и слушателей на занятиях по физической культуре, к сожалению, постоянно увеличивается. После травмы долгое время обучающиеся вынуждены тратить на реабилитацию и лечение травм полученных на занятиях по физической культуре.

В настоящее время существует четыре степени травм, получаемых на занятиях по физической культуре:

- повреждения без потери спортивной и общей трудоспособности;
- повреждения, сопровождаются потерей спортивной трудоспособности на срок от 2 до 30 дней;
- тяжелые травмы, после которых студенты и слушатели нуждаются в госпитализации или длительном лечении и потери спортивной трудоспособности более 2 месяцев;
- очень тяжелые повреждения, которые могут привести к инвалидности обучающихся.

На занятиях по физической культуре у студентов и слушателей чаще всего встречается такая травма, как вывих. Из 10 травм, 7 из них является вывих.

Вывихи – стойкое ненормальное смещение костей, образующих сустав, относительно друг друга. Такое повреждение возникает в результате непрямого действия силы на кости.

Существует два самых встречаемых вида вывихов на занятиях по физической культуре. Первый называется полный, это такой вывих который сопровождается полным расхождением концов суставов, второй неполный, его также называют подвывих – когда поверхности суставов частично соприкасаются. Вывихнутым суставом является тот, который находится дальше от туловища. Если обучающийся вывихнул позвонок, то здесь есть исключение и вывихнутым является находящийся выше.

В основной части учебного занятия, студенты и слушатели получают больше травм, чем в подготовительной и заключительной части. Это обуславливается нарушением мышечной координации, в связи со скрытым наступлением утомления. Основная часть занятия играет важную роль, и большое количество повреждений является пренебрежением в этой части.

Существует и еще одна проблема, это недостаточное материально-техническое оснащение спортивных комплексов вузов. В основном это жесткое покрытие легкоатлетических до-

рожек и секторов, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, а также плохое оборудование, например жесткие маты и крепление снарядов.

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки. Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация. Эти признаки влияют на травматизм студентов и слушателей на занятиях по физической культуре.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что существует три группы причин травматизма: организационные, методические и обусловленные индивидуальными особенностями занимающихся [3].

Во время проведения занятий по физической культуре никто не застрахован от получения травм, главное чтобы студенты и слушатели понимали и осознавали последствия их получения, так как процесс восстановления занимает большой промежуток времени и отвлекает от учебных занятий.

Во время проведения занятий по физической культуре уменьшить нагрузки для снижения травматизма является нецелесообразным, в результате этих занятий у студентов и слушателей формируются и совершенствуются двигательные навыки, точность движения, а также внимательность и сосредоточенность.

Для снижения травматизма на занятиях по физической культуре в системе образования каждый студент и слушатель должен относиться к этому более ответственно и с особой внимательностью. Не только внешние факторы влияют на получение травм, но и сам человек своими действиями и поведением может нанести физический вред своему организму.

Библиографический список

1. Башкиров, В.Ф.. Причины травм и их профилактика // Теория и практика физической культуры. 2010 г. № 20. С 37-41.
2. Основные принципы профилактики и лечения травм / под ред. П.А.Ф.Х. Ренстрема. – Киев: Олимпийская литература, 2012г. С 358.
3. Физическая подготовка сотрудников ОВД / под ред. А.Л. Зайцева – М.: Физкультура и спорт. С 328.
4. Миронова Г.Л., Неверова О.П. Роль физического воспитания в подготовке выпускников аграрного университета// Аграрное образование и наука. 2013. № 4. С. 6.
5. Миронова Г.Л., Неверова О.П. Реабилитация человека в физкультурно-оздоровительной и профессиональной деятельности// Екатеринбург, 2014.