

Самусенков Олег Иосифович, доктор педагогических наук,
заведующий кафедрой физвоспитания, РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва
Samusenkov Oleg Iosifovich, doctor of pedagogical sciences,
head of the department of physical education, S.G. Stroganov University, Moscow

Самусенкова Елена Игоревна, старший преподаватель
кафедры физвоспитания, РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва
Samusenkova Elena Igorevna, Senior teacher of Physical Education,
S.G. Stroganov University, Moscow

Самусенков Вадим Олегович, кандидат медицинских наук,
доцент, Сеченовский университет, Москва
Vadim O. Samusenkov, Candidate of Medical Sciences,
Associate Professor, Sechenov University, Moscow

Карпушин Константин Юрьевич, преподаватель КДиДи,
РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва
Konstantin Yuryevich Karpushin, a teacher at KDiDi.
S.G. Stroganov University, Moscow

Моисеева Анастасия Георгиевна,
Студентка РГХПУ им. С.Г. Строганова, Москва
Moiseeva Anastasia Georgievna,
Student of S.G. Stroganov University, Moscow

СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ РИСКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация: Научная статья посвящена актуальной проблеме снижения риска травматизма на занятиях физической культурой. В первой части рассматриваются теоретические аспекты травматизма, включая его определение, классификацию и обзор статистических данных, выявляющих масштабы проблемы. Второй раздел представляет собой набор рекомендаций, направленных на снижение риска травматизма при занятиях физической культурой. Особое внимание уделяется правильным методам выполнения упражнений, использованию безопасного оборудования, адаптации тренировочных программ под уровень подготовки и возраст учащихся. Предложенные рекомендации основаны на современных исследованиях и направлены на создание безопасной и эффективной среды для занятий физической активностью.

Abstract: Scientific article addresses the pressing issue of reducing the risk of injuries during physical education classes. The first section examines theoretical aspects of injuries, including their definition, classification, and a review of statistical data highlighting the scale of the problem. The second section provides a set of recommendations aimed at mitigating the risk of injuries during physical education sessions. Special attention is given to proper exercise techniques, the use of safe equipment, and the adaptation of training programs to the participants' fitness levels and ages. The proposed recommendations are based on contemporary research and aim to create a safe and effective environment for engaging in physical activity.

Ключевые слова: травматизм, физическая культура, рекомендации, занятия, безопасность.

Keywords: injuries, physical education, recommendations, sessions, safety.



Введение: Проблема травматизма является важным аспектом в области физической активности и спорта, привлекая внимание исследователей, тренеров и занимающихся физической культурой. Эта статья посвящена анализу факторов, классификации и статистики травматизма, а также рассмотрению эффективных рекомендаций по снижению риска травмирования в контексте занятий физической культурой. Осмысленный взгляд на эту проблему предоставит базу для разработки стратегий, способствующих безопасному и эффективному вовлечению в физическую активность.

Травматизм представляет собой обширный спектр повреждений, полученных человеком в результате воздействия разнообразных внешних факторов. Этот термин охватывает различные формы увечий, повреждений и функциональных нарушений, вызванных воздействием внешних агентов на организм.

Термин "травма", происходящий от греческого слова "trauma" – рана, увечье, представляет собой повреждение органов и тканей в результате воздействия внешних факторов. Нарушение правил занятий спортом или физической культурой может привести к спортивному травматизму, включающему в себя разнообразные виды повреждений, такие как ссадины, потертости, раны, ушибы, растяжения, разрывы мягких тканей, вывихи суставов, переломы костей и хрящей, ожоги, отмороживания, обмороки, а также тепловые и солнечные удары. Острые травмы, полученные при занятиях физической культурой и спортом, распределяются по тяжести на пять степеней:

- очень лёгкие повреждения без потери спортивной и общей трудоспособности;
- лёгкие повреждения, сопровождающиеся потерей спортивной трудоспособности до 15 дней;
- средней тяжести травмы, связанные с потерей спортивной трудоспособности от 15 до 20 дней;
- тяжёлые травмы, после которых спортсмен нуждается в госпитализации или длительном лечении в амбулаторных условиях при потере трудоспособности сроком более двух месяцев;
- очень тяжёлые повреждения, приводящие к инвалидности.

Анализ мест возникновения травм. При рассмотрении несчастных случаев, произошедших дома, в школе и на дороге с медицинской точки зрения, можно выделить, что среди спортивных несчастных случаев наибольшая доля (43%) приходится на травмы верхних конечностей. Это распределение травм в значительной степени зависит от характера занятий, проводимых по программе и под руководством учителей физической культуры. Графическое представление данных о распределении травм по областям тела приведено на рисунке 1. Анализ распределения травм по областям тела и категориям спортивной деятельности выявил, что на уроках физкультуры отмечается относительно высокий процент травм верхних конечностей.

Учитывая популярность игр с мячом в школе, следует выделить мяч как значимый фактор, влияющий на вероятность получения травмы пальца. Травмы пальцев чаще всего возникают из-за недостаточной развитости моторики и отсутствия техники при ловле мяча. Особенно выраженный тренд к травмам пальцев наблюдается у детей младшего возраста, в то время как травмы голеностопного сустава более характерны для старших школьников.



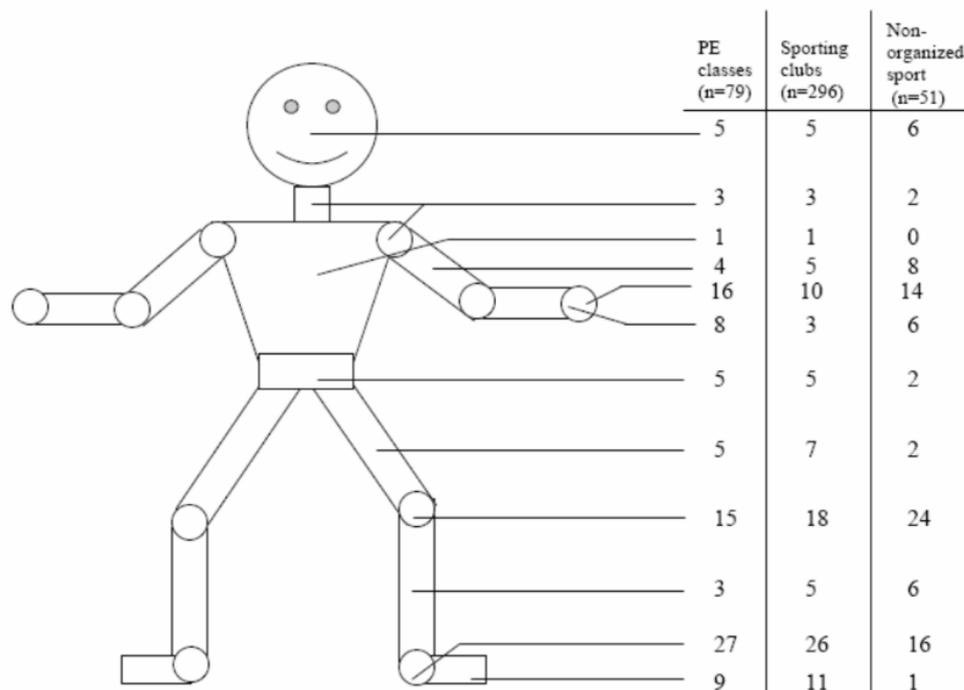


Рисунок 1.1 Распространение спортивных травм по областям тела (%) в зависимости от категории спортивной деятельности

Тип травм.

Уроки физической культуры, включающие гимнастические упражнения и игры с мячом (такие как футбол, баскетбол, волейбол и бейсбол), становятся источником наибольшего числа травм. Две трети всех повреждений происходят во время популярных игр, причем наибольшее количество травм регистрируется во время футбольных матчей, за которыми следуют баскетбол и гимнастические упражнения. Среди гимнастических упражнений опорный блок (Vaulting Box), тренажёр для вольтижировки и мини-батут являются наиболее травмоопасными.

Обобщенный национальный отчет о спортивных травмах в Германии показал, что 88% всех случаев спортивных травм в школах приходится на три области: игры с мячом, гимнастику с предметами и легкую атлетику. За последние два десятилетия количество травм, связанных с играми с мячом, значительно увеличилось, в то время как количество травм, связанных с гимнастикой и легкой атлетикой, осталось стабильным. Эта тенденция отмечается и в других странах. Вероятно, увеличение числа травм при играх с мячом частично объясняется большей ролью командных игр на уроках физкультуры. В то же время, травмы, связанные с индивидуальными видами спорта, такими как гимнастика или легкая атлетика, составляют меньшую долю всех случаев, что свидетельствует о том, что риск их получения был переоценен, в то время как риск, связанный с играми с мячом, оказался недооцененным.

Рекомендации по снижению риска травматизма на занятиях физической культурой.

Важной задачей в предупреждении спортивных травм является полное понимание причин возникновения травм и их особенностей в различных видах физических упражнений. Совместная работа тренера, врача и самого спортсмена, учитывая современные знания и личный опыт, является основой профилактики травм при занятиях спортом.



Основными причинами травматизма выделяют:

1. Организационные недочеты в ходе проведения занятий физической культурой могут включать в себя различные аспекты, такие как недостаточная структурированность занятий, их проведение в отсутствие присутствия преподавателя или тренера, недостаточная дисциплина и подготовленность используемого инвентаря. Происходит также нарушение инструкций и положений, касающихся занятий физической культурой, неквалифицированное составление программ соревнований, нарушение их правил, а также перегрузка программы и календаря соревнований.

2. Ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением дидактических принципов обучения, могут включать в себя проблемы с регулярностью занятий, постепенным увеличением нагрузки и соблюдением последовательности. Также важным аспектом является отсутствие индивидуального подхода, учета состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, а также технической и физической подготовленности обучаемых. Часто травмы могут быть следствием неправильной подготовительной части занятий, недостаточной разминки, неправильного обучения технике физических упражнений, а также отсутствия страховки и самостраховки.

3. Недостаточное материально-техническое обеспечение и оснащение занятий может представлять собой проблемы с качеством подготовки места проведения занятий и используемого инвентаря, слабым креплением снарядов, отсутствием необходимого инвентаря и оборудования, ограниченными размерами помещений, отсутствием зон безопасности, а также жестким покрытием и неровностями дорожек.

4. Неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия в залах и на площадках могут включать в себя проблемы с вентиляцией, освещенностью, запыленностью, низкой температурой воздуха и воды (в случае наличия бассейна). Неблагоприятные метеорологические условия для занятий на открытом стадионе, такие как дождь, снег, сильный ветер, также могут создавать дополнительные трудности. Недостаточная акклиматизация обучаемых также является фактором.

5. Отсутствие медицинского контроля, включая допуск к соревнованиям без прохождения врачебного осмотра, игнорирование рекомендаций врача относительно возобновления занятий после заболеваний, невыполнение врачебных рекомб. Отсутствие медицинского контроля. Допуск к соревнованиям без прохождения врачебного осмотра, невыполнение преподавателем, тренером врачебных рекомендаций по срокам возобновления

6. занятий после заболеваний, по ограничению нагрузок, комплектованием групп в зависимости от степени подготовленности студентов

Для успешного предотвращения травматизма необходимо:

- Проводить инструктаж по правилам поведения и технике безопасности среди спортсменов-учащихся.

- Планировать и проводить учебно-тренировочные занятия, учитывая возрастные анатомо-физиологические особенности, физическую подготовленность и тренированность учащихся.

- Соблюдать последовательность этапов учебно-тренировочного занятия.

- Постоянно контролировать воздействие физических нагрузок на организм учащихся.

- Улучшать организацию и методику проведения занятий, а также готовность учащихся к осуществлению страховки.

- Внедрять систему информирования обучающихся о правилах и безопасных способах выполнения упражнений, а также правилах использования учебного инвентаря и оборудования.

- Рационализировать тренировочные нагрузки.



- Повышать функциональные возможности слабых отделов опорно-двигательного аппарата при помощи специальных физических упражнений.

- Совершенствовать качество спортивного оснащения и инвентаря.

Для эффективного усвоения большого числа упражнений спортсменами необходимо активизировать процессы восстановления в упражняемых отделах опорно-двигательного аппарата. Это может быть достигнуто с помощью разнообразных средств восстановления, включая:

- Педагогические меры, такие как рациональное сочетание тренировочных нагрузок.

- Медико-биологические методы, включая рациональное применение методов реабилитации, лечебной физкультуры, стретчинга, физиотерапии, массажа, ортезов, тейпов и других.

- Полноценная разминка и заминка, которые способствуют подготовке мышц и связочного аппарата к физическим нагрузкам.

Важными аспектами являются также активное информирование и обучение спортсменов о правилах и мерах безопасности, систематическое внедрение современных методов восстановления и регулярное обновление подходов к проведению тренировочных занятий.

Список литературы:

1. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе методические рекомендации / О.М. Цуканова, Г.Г. Карпова [Электронный ресурс] URL: https://swsu.ru/sveden/files/MU_Prikladnaya_fizicheskaya_kulytura.pdf?ysclid=lqn08r1whc81355808 (Дата обращения: 25.12.2023)

2. Профилактика спортивного травматизма [Электронный ресурс] URL: <https://minodsm.by/wp-content/uploads/2022/02/profilaktika-sportivnogo-travmatizma.pdf> (Дата обращения: 26.12.2023)

3. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре в специальной медицинской группе [Электронный ресурс] URL: https://kpfu.ru/staff_files/F1286535359/Profilaktika_travmatizma_na_zanyatiyah_fizicheskoy_kultury_v_sposobnoj_meditsinskoj_gruppe.pdf (Дата обращения: 26.12.2023)

4. Травматизм при физкультурно-спортивных занятиях в вузе [Электронный ресурс] URL: <https://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/8040/1/met18-73.pdf?ysclid=lqn3xpe9ne40503194> (Дата обращения: 26.12.2023)

5. The aetiology and prevention of injuries in physical education classes [Электронный ресурс] URL: https://www.researchgate.net/publication/46711048_The_aetiology_and_prevention_of_injuries_in_physical_education_classes (Дата обращения: 24.12.2023)

