

*Маршаев Юрий Юсуфович*

студент

Научный руководитель

*Александров Спартак Геннадьевич*

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

Краснодарский филиал

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **К ВОПРОСУ О ТРАВМАТИЗМЕ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОСОБАХ ЕГО ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ**

*Аннотация:* в статье исследуются причины возникновения травматизма во время занятий физической культурой среди студентов. Автором рассматриваются способы его профилактики и предотвращения.

*Ключевые слова:* спортивный травматизм, физическая культура, спорт, физические нагрузки, студенты вузов.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Спортивный травматизм имеет огромное количество причин возникновения: от случайности до системных ошибок, а их последствия разнообразны: от незначительных царапин и ссадин до серьезных повреждений. Именно поэтому данная тема требует детального изучения и не теряет свою актуальность.

Причиной спортивного травматизма в большинстве случаев является чрезмерное натяжение, вращение или сгибание, которые возникают во время занятий спортом случайно или из-за воздействия определенных факторов. В случае возникновения спортивной травмы студент может не только на время лишиться возможности заниматься спортом, но и получить значительный вред здоровью [1].

Нередко травмы возникают во время проведения активных контактных игр и соревнований, в таком случае травматизм возможен из-за несоблюдения пра-

вил студентом или соперником, низкого уровня судейства, несоблюдения техники безопасности, отсутствия должной подготовки и разминки, опасной и агрессивной игры со стороны соперника. Наиболее «популярной» причиной травм возникает несоблюдение техники безопасности, пренебрежение указаний тренера-преподавателя [3].

Перед каждым учебным годом важно проходить медицинский осмотр для профилактики травматизма, в таком случае, студент будет знать об актуальном состоянии своего здоровья, сможет проконсультироваться об оптимальном уровне нагрузок при наличии определённых проблем со здоровьем [2].

Активная и качественная разминка в разы снизит вероятность получения травм во время занятия при выполнении активных упражнений. Помимо этого, необходимо, чтобы разминка была направлена на те группы мышц, суставов и сухожилий, которые будут наиболее активно участвовать во время занятий физической культурой [4].

Обязательным требованием является контроль за состоянием спортивного инвентаря, оборудования и экипировки. Важным элементом является спортивная одежда студента, она должна быть удобной и не сковывать его движения, но в то же время не быть слишком свободной, шнурки должны быть постоянно завязаны, любые украшения должны быть сняты перед занятием. Обувь должна обязательно быть спортивной, а ее подошва должна соответствовать покрытию и погодным условиям [5].

Кроме того, важно, чтобы студент следил за своим состоянием, особенно если помимо занятий по физической культуре посещает секции и спортивные залы.

Для избегания травматизма студент должен составить собственный график тренировок, который будет учитывать индивидуальные особенности организма: вес, возраст, способности, цели и состояние здоровья.

Занятия, предусматривающие активные действия со стороны студентов, должны проводиться под обязательным контролем со стороны тренера или преподавателя.

Проведен опрос 57 студентов 1–2 курса Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова в возрасте от 19 до 21 года.

На вопрос о качестве мест занятий физической культурой, то есть спортивных площадок, тренажерных залов и стадионов 89% ответили, что считают места занятий физической культурой и спортом безопасными и пригодными, 11% посчитали уровень приемлемым, но не полностью безопасным.

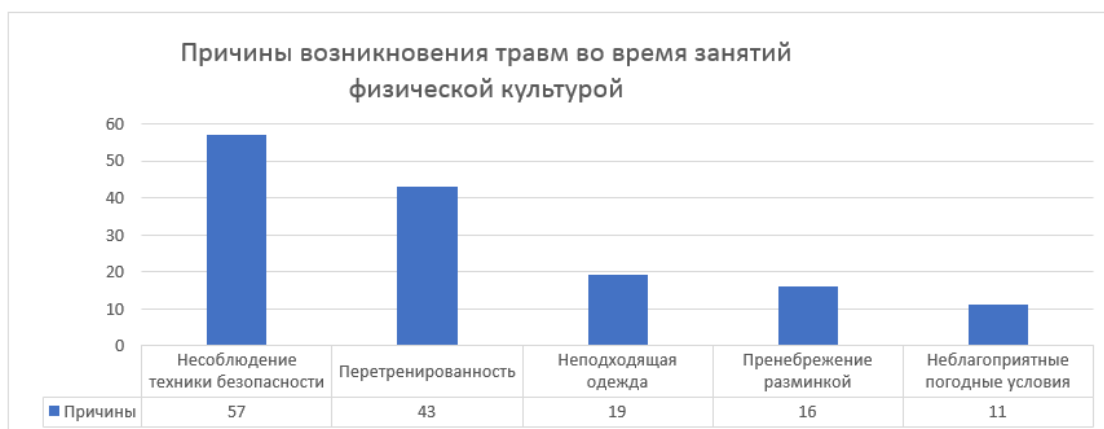


Рис. 1. Причины возникновения спортивного травматизма, по мнению студентов, %

57% студентов назвали основной причиной несоблюдение техники безопасности, 43% – перетренированность, 19% – неподходящую одежду 16% – пренебрежение разминкой, 11% – неблагоприятные погодные условия.

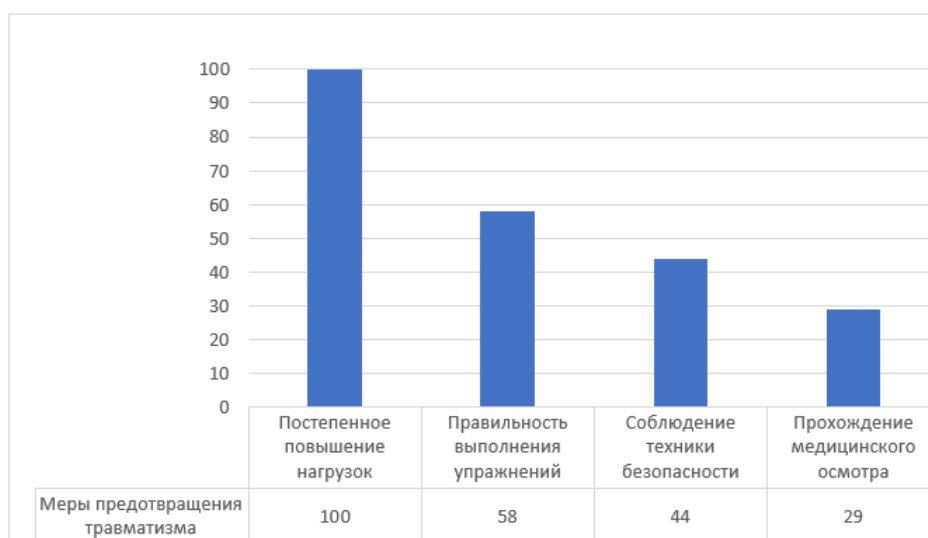


Рис. 2. Меры предотвращения спортивного травматизма, по мнению студентов, %

При ответе на вопрос о самых эффективных мерах предотвращения студенты выбирали несколько вариантов ответа: все студенты (100%) обозначили постепенное повышение нагрузок, 58% проголосовали за правильность и внимательность при выполнении упражнений, 44% – соблюдение техники безопасности и 29% – прохождение медицинского осмотра.

*Заключение.* Спортивный травматизм – повреждения, которые возникают во время занятий физической активностью и спортом. Основными факторами получения травм во время занятий физической культурой является материально-техническое обеспечение занятий физической культурой, подготовленность и функциональные возможности студента, организация и проведение соревнований, питание и восстановление работоспособности, система спортивной подготовки, погодные, климатические и географические условия мест занятий. Наиболее распространенными и эффективными способами предотвращения травм – соблюдение техники безопасности, использование исправного инвентаря, регулярное прохождение медицинского осмотра, составление и соблюдение графика тренировок и постепенное повышение нагрузок.

### *Список литературы*

1. Александров С.Г. Профилактика травматизма студентов на занятиях по физической культуре и спорту: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: Центр печати, 2014. – 72 с.
2. Александров С.Г. Диагностика морфо-функциональных показателей организма и физической подготовленности студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Дедкова С.А., 2015. – 52 с.
3. Виды травм: классификация и оказание первой помощи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://doc.ua/news/articles/travmy-raznovidnost-i-okazanie-pervoj-pomoshi> (дата обращения: 06.06.2022).
4. Профилактика спортивного травматизма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://uzalo48.lipetsk.ru/node/7310> (дата обращения: 06.06.2022).

5. Профилактика спортивного травматизма и безопасность занятий в тренажерном зале [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://medclinika2.ru/profilaktika-travmatizma.html> (дата обращения: 06.06.2022).