

## Способы снижения риска травматизма на занятиях физической культуры

*Смоленцева Ольга Алексеевна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

Предложен правильный методический подход при занятии спортом и физической культуре. Целью исследования является вооружение, как преподавателей, так и учеников необходимыми (базовыми) знаниями для предупреждения и профилактики травматизма. Актуальность работы заключается в изучении способов и возможностей снижения травматизма при занятии спортом.

**Ключевые слова:** травма, травматизм, спорт, физические занятия.

### Ways to reduce the risk of injury during sports

*Smolentseva Olga Alekseevna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

Proposed correct methodological approach in sports and physical education. The purpose of the study is to equip both teachers and students with the necessary (basic) knowledge for the prevention and prevention of injuries. The relevance of the work lies in the study of ways and possibilities to reduce injuries in sports.

**Keywords:** trauma, traumatism, sports, physical activities.

На сегодняшний день во всех образовательных учреждениях делается большой акцент на безопасность организации охраны труда, а также ведется работа по предупреждению и уменьшению травматизма, как у детей, так и у работников данного учреждения.

Целью исследования является вооружение, как преподавателей, так и учеников необходимыми (базовыми) знаниями для предупреждения и профилактики травматизма.

К исследованию данной проблемы приступали В. А. Поносов и А. В. Филатов/ В своих работах они выделили ряд мероприятий по снижению травматизма среди населения в целом.

Важными составляющими факторами сохранения здоровья и жизни учащихся в образовательных организациях являются охрана труда и соблюдение мер безопасности. Физическая культура как урок – весьма травмоопасная дисциплина, поскольку на таких занятиях задействована

большая двигательная активность учащихся. Вывод – учащиеся должны соблюдать меры безопасности при посещении данной дисциплины, строго соблюдать указания преподавателя, в случае невозможности выполнения какого-либо упражнения или задачи – обращаться к преподавателю [3, с. 1].

Травма (trauma – повреждение) – это анатомическое и физиологическое повреждение органов и тканей, вызванное внезапным воздействием каким-либо неблагоприятным фактором внешней среды. Несчастные случаи учащихся были и остаются актуальной проблемой школ и других учебных учреждений. Такие случаи ведут за собой санкции против образовательного учреждения, траты на реабилитацию и время на восстановление [4, с. 3].

При занятии спортом риски учащихся увеличиваются. Они все становятся подверженными травматизму, поскольку урок физической культуры отличается от других занятий своей активностью.

Травматизм – это совокупность травм, сходных по месту, причине и условию их возникновения.

К основным причинам травматизма относят: недостатки организационного этапа подготовки, методические ошибки при проведении занятий, несоответствующее материально-техническое оснащение, неудовлетворительное содержание помещений, залов и площадок, низкий уровень воспитательной работы с учащимися, отсутствие врачебного контроля или нарушение медицинских заключений [1, с. 2]. Также необходимо учитывать внутренний фактор человеческого организма. Он заключается в переутомлении, хронических внутренних очагах инфекции, спазмы кровеносных сосудов, и другие болезненные состояния. Если игнорировать данные причины травматизма – риски получения травмы обеспечены.

Рассматривая весь перечень травм, полученных при занятии физической культурой и спортом, в спортивном травматизме отмечается около 40% повреждения суставов, ушибы составляют 30%, переломы – 9%, вывихи конечностей – всего 4%. Особый антиприрост замечен в зимнее время года, поскольку в данный период риск получить травму куда выше из-за непогодных условий [3, с. 2].

Для предупреждения травматизма необходимо выполнять ряд следующих условий:

- Планировать и подбирать методический материал в зависимости от возрастных анатомо-физиологических особенностей детей;
- Необходимо учитывать уровень их физической подготовки, отталкиваясь от которого стоит проводить занятия;
- Ведение контроля занятий и контроль физического благополучия учащихся;
- Поэтапное ведение учебно-тренировочного занятия;
- Проводить проверку инвентаря и необходимого оборудования.

Также важно избегать неготовности самого организма к занятиям физической культуре. Речь идет о разминке [2, с. 1]. Позвоночник человека

подвергается большим нагрузкам, особенно в периоды постоянного нахождения в одном положении, как это и происходит на остальных уроках, требующих умственную активность, а не физическую. Поэтому, делаем вывод – разминка является самым важным этапом при занятии какой-либо двигательной активностью. Это исключит риски повреждения, а также настроит сам организм на готовность к нагрузкам.

Чтобы минимизировать риски получения травм при занятии спортом и на уроках физической культуры, следует соблюдать следующие меры:

- Обязательно выполнять разминку;
- Необходимо правильно и рационально выбирать и подбирать одежду и обувь;

- Придерживаться правильной программы занятий;

Необходимо отдыхать и высыпаться, а также правильно питаться.

В Российской Федерации наблюдается мощное развитие спорта – в стране имеются возможности для всех желающих. Она охвачена многочисленными видами спорта, но также и обычной физической подготовкой (самоподготовкой). При изучении рисков травматизма, человек, изучая причины и возможные риски травматизма, сможет добиться снижения возможности получения травм или их избегания.

Подведем итоги – во время занятий спортом или же при занятии физической культуре необходимо правильно организовывать методический процесс, а также соблюдать правила безопасности. При занятиях физической культуре стоит быть весьма внимательным, сосредоточиться на поставленной задаче, выполнять правильно и точно необходимые движения, развивать правильные двигательные навыки, способствующие предотвращению получения травмы. Следуют отметить, что риск получения травмы не всегда зависит от компетентности преподавателя, он также может зависеть и от деятельности ученика.

### **Библиографический список**

1. Поносков В.А., Филатов А.В., Байгулова С.П., Ишмухаметов М.Г. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод.пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. Пермь: МАОУ ДОД ДЮЦ «Фаворит», 2015. 76 с
2. Профилактика травматизма в спорте. URL: <https://artrombst.ru/profilaktika-travmatizma-v-sporte/>
3. Профилактика спортивного травматизма. URL: <https://kancrb.ru/pacientam/profilaktika-zabolevanij/profilaktika-sportivnogo-travmatizm/>
4. Профилактика травматизма на уроках физической культуры. URL: <https://nf-liceyv.v.edumsko.ru/conditions/safety/post/20685>