

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы риска получения студентами травм при занятии физической культурой, а также меры их предупреждения и техника безопасности во время занятий.

Ключевые слова: физическая культура; здоровый образ жизни; травмы; защита; техника безопасности.

Актуальность исследования. Для сохранения и улучшения здоровья студентов необходимо вести правильный образ жизни. Ежедневная физическая активность, поддержание физической формы является залогом физического и психологического здоровья молодых людей [3; 5].

Занятие физической культурой в рамках учебной программы в учреждениях высшего образования (далее УВО) дают студенту физические навыки, укрепляет здоровье, снимает стресс, улучшая психическое состояние и в результате улучшения кровоснабжения головного мозга, метаболизма в организме – повышается качество обучения и освоения теоретических знаний [4].

Активный образ жизни, в том числе и занятия физической культурой, может способствовать отказу от вредных привычек и не соблюдения здорового образа жизни.

Интенсивная физическая активность позитивно влияет на нервную систему человека, его координацию, реакцию, умственную деятельность и работоспособность. Занятия физической культурой – это функциональный метод личностного развития студента и его самовыражения [4].

К сожалению, в настоящее время, навязываемый образ жизни, в котором большое количество времени занимают использование компьютерной техники, различных гаджетов, видео приставок, влечет за собой малоподвижный образ жизни человека.

Результаты исследования. Занятия физической культурой сопряжены с риском получения травм в результате несчастных случаев, превышения нагрузок, неправильным использованием тренажеров и нарушением техники безопасности при проведении занятий физической культурой [1; 4].

Травма – это повреждение, под которым понимают нарушение анатомической целостности или физиологических функций органов и тканей тела человека, возникающее в результате внешнего воздействия. В зависимости от вида повреждающего фактора различают механические (ушибы, переломы и т. п.), термические (ожоги, обморожения), химические травмы, баротравмы (под действием резких изменений атмосферного давления), электротравмы, а также комбинированные травмы.

По обстоятельствам получения повреждений различают бытовые, спортивные, производственные, боевые травмы и иные [2; 6].

Мы рассматриваем травмы спортивные и как их предотвратить. Самыми распространенными являются следующие виды механических повреждений (травм): ушиб, растяжение, вывих, разрыв связок, мышц и сухожилий, а также перелом кости.

Ушиб – это механическое повреждение тканей и органов тела без видимого нарушения наружных внешних покровов, возникающее при ударе тупым предметом с относительно малой кинетической энергией или со значительной ударной поверхностью.

Растяжение и разрыв – закрытое повреждение капсульно-связочного аппарата сустава с сохранением его анатомической непрерывности. Бывает растяжение связок сустава, мышц и сухо-

жилий. Растяжение возникает в результате движений, не свойственных суставу или превышающих их по силе и направлению и сопровождается временным расхождением суставных поверхностей за пределы их физиологической нормы, превосходя допустимую эластичность и прочность тканей. Чаще всего подвержены травмам связки коленного и голеностопного суставов, реже – локтевого, плечевого.

Вывих – травма опорно-двигательного аппарата, возникающая из-за приложения чрезмерного механического воздействия. При вывихе нарушается строение подвижного соединения сустава и ограничивается его подвижность. Часто вывих бывает одновременно с переломом, ушибом и разрывом сухожилий и связок.

Перелом – полное или частичное нарушение целостности кости при воздействии силы, превосходящей упругость травмируемого участка скелета. При переломах возникает повреждение прилегающих к кости мышечных волокон, окружающих сосудов, нервов. Когда в травмирующей ране есть соединение с окружающей средой – перелом открытый. Если целостность кожного покрова не нарушена – перелом является закрытым.

Также классифицируются травмы на:

- открытые и закрытые, которые различаются по нарушению целостности наружных покровов или отсутствия повреждений;

- микро- и макротравмы – по обширности области поражения;

- легкие, средней тяжести, тяжелые – по тяжести последствий воздействия на организм [6].

Легкие травмы незначительно влияют на функции организма и снижение общей и спортивной трудоспособности. Однако систематическое получение легких повреждений опорно-двигательного аппарата часто приобретает хроническую форму, требуя долгого лечения и снижая работоспособность человека. Травмы же средней тяжести ведут к потере трудоспособности и длительному лечению. Тяжелые травмы требуют долгого лечения и могут привести к инвалидности или летальному исходу [2].

Большинство травм происходит по следующим причинам:

1. Спортивная форма не соответствует своему назначению, по размеру, фасону; спортивная обувь со скользкой подошвой, не по размеру, недостаточно тщательно закреплена на ноге.

2. Нарушение правил врачебного контроля.

3. Неправильная техника выполнения упражнения.

4. Игнорирование проведением разминки.

5. Работа на тренажерах без разрешения и контроля, без страховки.

6. Перегруженность мест занятий.

7. Нарушение допустимого числа занимающихся на одного преподавателя.

8. Неблагоприятные метеорологические условия.

9. Поломаный или некачественный спортивный инвентарь, оборудование.

10. Нарушение правил, техники безопасности и дисциплины.

При проведении занятий физической культурой в УВО необходимо соблюдать общепринятые меры техники безопасности:

- в первую очередь оценивается состояние здоровья студентов путем проведения в мед. учреждении медицинского осмотра, а во время занятия – опроса и наблюдения;

- важное значение имеет спортивная одежда и обувь. Все должно быть по размеру, одежда желательно из специальных материалов, “дышащая” и по сезону, обувь должна крепиться надлежащим образом, иметь нескользящую подошву и быть по размеру. В карманах нет места посторонним предметам, аксессуарам и украшениям (часы, броши, браслеты, серьги, кулоны), которые могут мешать занятиям, необходимо снять;

- краткий инструктаж по плану занятий, об особенностях проведения занятий по физической культуре, правилам поведения при выполнении групповых упражнений и по станциям;

- разминка необходима для разогрева всех групп мышц;

- исключить возможность работать самостоятельно с травмоопасным спортивным снаряжением и оборудованием. Провести инструктаж по страховке партнера и контролю за выполнением упражнений;

- в конце тренировки провести заминку, восстановить дыхание, выполнить растяжку прогретых групп мышц.

Список использованных источников

1. Грибан, Г.П. Профілактична робота щодо попередження травматизму в освітньому процесі з фізичного виховання / Г.П. Грибан, О.Т. Кузнецова // Безпека життя і діяльності людини – освіта, наука, практика [Електронне видання]: матер. XVII Міжн. наук.-метод. конф., Рівне, 18-19 квітня 2019 року / Національний університет водного господарства та природокористування; відповідальні за випуск: Туровська Г. І, Шаталов О. С. – Рівне: НУВГП, 2019. – С. 33–34.
2. Интернет ресурс Катрен Стиль – онлайн журнал для медицинских работников, https://www.katrenstyle.ru/diagnosis_treatment/travmyi.
3. Кузнецова О. Т. Особливості організації фізичного виховання студентів за місцем проживання / О. Т. Кузнецова, А. М. Пасевич, Л. А. Петрук // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2012. – Вип. № 98. – Т. 3. – С. 249–251.
4. Кузнецова О.Т. Попередження травматизму в освітньому процесі з фізичного виховання»: Методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей денної форми навчання, збірної команди та підготовчих відділень з футболу та міні-футболу / Національний університет водного господарства та природокористування; укладачі: О. Т. Кузнецова, А.М. Пасевич, О.С. Григорович, Ю. Ф. Кособуцький. – Рівне : НУВГП, 2019. – 19 с.
5. Кузнецова О. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до самостійних занять фізичними вправами / Олена Кузнецова, Анатолій Пасевич, Юрій Кособуцький, Олександр Григорович // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць I Всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнародною участю, Житомир, 17 жовтня 2019 р. / Житомирський державний ун-т ім. Івана Франка; гол. ред.: О. І. Булгаков. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2019. – С. 6-11.
6. Рубанович В. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для СПО / Виктор Рубанович. – 3-е изд., испр. и доп. – 2022. – 138 с.