



Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой: опыт Балтийской государственной академии рыбопромышленного флота

Марина Михайловна Аверьянова¹✉, Ольга Алексеевна Клименко²,

^{1,2}Калининградский государственный технический университет, Калининград, Россия

^{1,2}durovamarina.68@mail.ru

Аннотация. Рассматриваются особенности предупреждения травматизма на занятиях физической культурой в академии. Приводится статистика спортивных травм при занятиях физической культурой. Анализируются причины травм и несчастных случаев на занятиях по физической культуре, приводятся рекомендации по их минимизации, охватывающие организационные и методические аспекты физического воспитания. Выявляются ключевые принципы предупреждения травматизма при занятиях физической культурой в академии.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, травматизм, академия, студенты.

Для цитирования: Аверьянова М. М., Клименко, О. А. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой: опыт Балтийской государственной академии рыбопромышленного флота // Известия Балтийской государственной академии рыбопромышленного флота. 2025. № 1(71). С. 220–222.

Одной из приоритетных задач государства и общества является физическое развитие и укрепление здоровья молодёжи [1]. Занятия физической культурой благоприятно влияют на организм студентов, повышают их выносливость, физическую и умственную работоспособность, психологическую устойчивость и продуктивность. Однако выполнение физических упражнений нередко сопровождаются травмами, что противоречит оздоровительной направленности физического воспитания и актуализирует потребность в формировании безопасной среды на занятиях по физической культуре в академии.

Целью работы является изучение особенностей предупреждения травматизма на занятиях физической культурой в академии. Для её достижения был проведён анализ и синтез материалов по теории и методике преподавания физической культуры в высшей школе, применён системно-структурный подход к рассмотрению ключевых аспектов проблемы исследования.

Спортивные травмы представляют собой повреждения, которые сопровождаются изменением анатомических структур и функций травмированного органа вследствие воздействия превышающего физиологическую прочность ткани физического фактора в процессе занятий физическими упражнениями [2].

Травмы различаются по наличию или отсутствию повреждений наружных покровов, обширности повреждения, тяжести течения и влияния на организм. По тяжести течения в спортивном травматизме 90 % травм являются лёгкими. Основным признаком травмы является боль, причём при микротравмах она появляется только во время выполнения больших по амплитуде движений или при сильных напряжениях. При получении микротравмы студенты, не чувствуя боли в обычных условиях и при небольших тренировочных нагрузках, обычно продолжают заниматься, что мешает заживлению и способствует суммированию микротравматических изменений.

Медицинская статистика регистрирует неуклонный рост всех видов травматизма за последние 15–20 лет [3]. В 35–40 % случаев травмы студентов связаны с ушибами, в 15–20 % – с повреждением связочно-сумочного аппарата мышц. Наиболее травмоопасными являются занятия по лёгкой атлетике, волейболу, баскетболу, футболу, гимнастике и лыжной подготовке. Чаще всего обучающиеся травмируют коленный и голеностопный суставы и поясницу.

Одной из основных причин травм и несчастных случаев на занятиях по физической культуре является недостаточная подготовленность студентов, проявляющаяся в недостатке общей тренированности и технически неправильном выполнении упражнений [4].

В профилактике травматизма крайне важна воспитательная работа среди студентов. Преподавателю необходимо объяснить, что при небрежном или поспешном выполнении упражнений мышцы могут расслабиться в тот момент, когда требуется чёткость и техническая правильность движения, что может привести к травме.

Также преподавателю требуется формировать у обучающихся потребность в ведении здорового образа жизни и самостоятельных тренировок, поскольку регулярные занятия способствуют значительному укреплению опорно-двигательного аппарата и минимизации риска получения травмы.

К травмам во время занятий часто приводит начало урока без недостаточной разминки и выполнение технически сложных упражнений, к которым студент не готов [5].

Для устранения данной группы рисков преподавателю необходимо предлагать обучающимся программы-разминки, которые обеспечивают разогрев мышц перед занятиями, что улучшает кровоток в мышцах, повышает их температуру и помогает предотвратить мышечные напряжения.

Растягивание мышц требуется осуществлять до и после занятий для повышения их гибкости и эластичности. Разминка, имитирующая спортивные движения, соответствующие выбранному направлению или виду спорта, способствует увеличению кровотока и эластичности мышц, что помогает сокращать спортивные травмы. Также преподавателю важно обеспечивать контроль нагрузки, не допуская излишних колебаний в тренировочной нагрузке и чрезмерно интенсивных тренировок.

Существенную роль играет профилактика старых травм. Преподавателю необходимо предоставлять студентам инструкции по предотвращению повторов ранее полученных травм, следить за предлагаемыми нагрузками и использованием дополнительной экипировки или инвентаря, обеспечивающих профилактику рецидивов.

Распространённой причиной травматизма в процессе выполнения физических упражнений является неудовлетворительная организация занятий: нарушение требований содержания и условий безопасности мест проведения занятий, отсутствие контроля за экипировкой студентов, неблагоприятная метеорологическая ситуация [6].

Так, спортивная форма студентов должна соответствовать нормам техники безопасности: не должна быть слишком свободной или сковывать движения. Обувь должна иметь нескользящую подошву. Занимающиеся не должны надевать украшения или аксессуары во время занятий. Также до занятий не должны допускаться студенты, которые не прошли врачебную комиссию [7].

Для снижения организационных рисков преподавателю перед каждым занятием необходимо проводить инструктаж по соблюдению мер безопасности и проверять [8]:

- соответствие одежды и обуви занимающихся выполняемым упражнениям и погодным условиям;
- соответствие технического состояния спортивного инвентаря и оборудования установленным требованиям;
- наличие и правильное использование средств защиты;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований;
- овладение студентами навыками контроля самочувствия во время занятий;
- безопасность и оснащённость мест проведения занятий;
- знание студентами правил игр и техник выполняемых упражнений;
- сформированность навыков самостраховки.

Помимо этого, к травмам часто приводит низкий уровень осведомлённости студентов по вопросам безопасного поведения на занятиях физической культурой [9]. Для решения этой проблемы преподавателю необходимо структурировать и расширить знания, умения и навыки обучающихся в области безопасности жизнедеятельности, что позволит повысить эффективность профилактики травматизма в процессе выполнения физических упражнений. Преподавателю следует активно использовать наглядные средства обучения, которые лучше всего воспринимаются студентами.

На занятиях, нацеленных на повышение уровня организации физической подготовки, преподавателю необходимо уделять особое внимание развитию общей выносливости [10]. Выносливость выступает основой для развития и совершенствования других физических качеств и формирует способность студентов длительно противостоять утомлению.

Поскольку общее утомление приводит к расстройству координации движений и нарушению отработанных навыков, что может обусловить ослабление защитных реакций и внимания, при выполнении упражнений даже технически хорошо подготовленный обучающийся с низким уровнем выносливости вследствие быстро наступающего утомления может допустить грубые ошибки, способствующие травмированию.



В целом можно выделить следующие ключевые принципы предупреждения травматизма при занятиях физической культурой в академии [11]:

- Правильная и точная методика организации учебно-тренировочного процесса, основанная на нормативно-правовых документах и методической базе.
- Качественное оснащение и обеспечение надлежащего состояния мест проведения спортивных занятий, соответствие инвентаря, одежды и обуви проводимым занятиям с учётом вида и характера выполняемых действий и погодных условий.
- Обязательное использование необходимых защитных приспособлений.
- Качественный и своевременный врачебный контроль состояния здоровья студентов.

Предоставление преподавателем необходимой физической помощи и страховки.

Таким образом, одной из ключевых причин травматизма на занятиях по физической культуре в академии является несоответствие физической подготовленности студентов тренировочным требованиям программы по физической подготовке.

Для предупреждения травматизма преподавателям следует уделять особое внимание грамотной организации занятий, контролю состояния тренировочных мест, рациональному применению различных методов подготовки и соблюдению дисциплины.

Системный подход при выборе средств и методов обучения, регулярный мониторинг знаний студентов по вопросам безопасности, использование качественного наглядного материала по основам безопасного поведения и оказанию первой помощи позволит повысить профессиональную компетентность выпускников академии и минимизировать случаи травматизма на занятиях по физической культуре.

Список источников

1. Слюсаренко, А. В. Профилактика спортивного травматизма на занятиях по физической культуре и спорту в вузе / А. В. Слюсаренко, В. В. Хижняк // Донецкие чтения 2020: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности : материалы V Международной научной конференции / под общ. ред. С. В. Беспаловой. – Донецк, 2020. – С. 351–353.
2. Хижевский, О. В. Меры предупреждения травматизма на занятиях по физической культуре : учебно-методическое пособие, / О. В. Хижевский. – Минск : БГПУ им. М. Танка, 2020. – 53 с.
3. Бурнес, Л. А. Основные причины травматизма на занятиях физической подготовкой и спортом в вузе / Л. А. Бурнес, Г. В. Киенко // Проблемы науки. – 2023. – № 2(76). – С. 81–83.
4. Никифоров, С. В. Причины и профилактика травматизма на занятиях по физической подготовке / С. В. Никифоров, К. Ю. Хаченкова // Наука–2020. – 2021. – № 8(53). – С. 88–92.
5. Теплухин, Е. И. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре в вузе / Е. И. Теплухин, Д. С. Юдин, О. О. Крыжановская, Е. А. Митрохин, Е. А. Самсонова // Мир науки, культуры, образования. – 2020. – № 6(85). – С. 123–126. – DOI: 10.24412/1991-5500-2020-685-123-126.
6. Панферов, Р. Г. Профилактика травматизма курсантов вузов министерства внутренних дел на занятиях по физической подготовке / Р. Г. Панферов // Автономия личности. – 2021. – № 3(26). – С. 157–161.
7. Ермакова, Е. Г. Предупреждение травматизма студентов на занятиях физической культуры. Приёмы само страховки / Е. Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – № 2-1(77). – С. 93–97. – DOI: 10.24412/2500-1000-2023-2-1-93-97.
8. Асеев, С. В. Проблема травматизма слушателей МВД России на занятиях по физической подготовке / С. В. Асеев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 5. – С. 3–9. – DOI: 10.24412/2305-8404-2023-5-3-9.
9. Губарева, Н. К вопросу об основах безопасного поведения на занятиях физической культурой в вузах / Н. Губарева, Н. Матвейчук, М. Скворцова, Т. Линдт // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – С. 260–266. – DOI: 10.51871/2588-0500_2022_06_02_34.
10. Еремин, Р. В. Техника безопасности как направление предупреждения травматизма и безопасности личности на занятиях по физической подготовке / Р. В. Еремин // Автономия личности. – 2020. – № 2(22). – С. 34–37.
11. Коленко, Р. С. Об обеспечении мер профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке сотрудников полиции / Р. С. Коленко., Хромов В. А. // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2023. – № – С. 123–125. – DOI: 10.24412/2658-638X-2023-2-123-125.

Информация об авторах

М. М. Аверьянова – старший преподаватель;
О. А. Клименко – старший преподаватель.