

# ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ

Бурнес Л.А.<sup>1</sup>, Киенко Г.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Бурнес Любовь Анатольевна - старший преподаватель,  
кафедра физвоспитания и спорта,

Национальный университет им. Мирзо Улугбека;

<sup>2</sup>Киенко Галина Владимировна - старший преподаватель,  
кафедра Гуманитарные дисциплины и физическая культура,

Ташкентский филиал Национального исследовательского ядерного университета "МИФИ",  
г. Ташкент, Республика Узбекистан

**Аннотация:** в статье представлены современные данные об основных аспектах спортивного травматизма: причинах, механизмах, симптомах, неотложной помощи, физической реабилитации и профилактике. Рассматривается специфика травматизма школьников на уроках физической культуры.

**Ключевые слова:** травматизм, причины, профилактика, физическая культура и спорт, студенты.

На занятиях физической подготовки в высших учебных учреждениях предупреждение и профилактика травматизма является основной задачей. Травмы, полученные на занятиях по физической культуре - это комплекс морфологических и функциональных нарушений. Главной причиной несчастных случаев и травм является несоблюдение обязательных правил техники безопасности. За последние 15–20 лет в нашей стране наблюдается и регистрируется медицинской статистикой неуклонный рост всех видов травматизма. Эксперты даже констатируют новую закономерность. У занимающихся физической культурой в 35-40 % случаев травмы связаны с ошибками на уроках: легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола. В 15-20% случаев травмы связаны с повреждением связочно-сумочного аппарата мышц. Чаще всего это происходит на уроках гимнастики, лыжной подготовки, легкой атлетики. Наиболее часто подвержен травме коленный сустав. Далее идут повреждения голеностопного сустава. На третьей позиции стоят травмы поясницы [1].

Основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении занятий. Это нарушения инструкций о проведении занятий физической культуры, соревнований, неправильное составление программы соревнований, нарушений их правил, неправильное размещение участников. При проведении уроков по метаниям или неподготовленная трасса для кросса; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале; нерациональная смена снаряда, переход с места занятий без учителя. Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения, отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности студентов. Причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части занятия. Неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение. Частое применение максимальных нагрузок, перенос средств и методов тренировки спортсменов на обучающихся вуза. Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, отсутствие табельного инвентаря и оборудования, неправильно выбранные трассы для кроссов. Причинами травм являются плохое снаряжение занимающихся (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся). Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза), низкая температура воздуха в бассейне. Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация у обучающихся. Низкий уровень воспитательной работы. Зачастую этому способствует либерализм преподавателей. Отсутствие медицинского контроля. Причинами травм, могут стать допуск к занятиям обучающихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение педагогом и студентами врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп.

Возникновение спортивных травм зависит от ряда факторов. Чем выше спортивная квалификация, тем меньше травм. Чаще травмы бывают у молодых спортсменов. У девушек меньше травм, чем у юношей. Чем старше обучающийся и выше его спортивная квалификация, тем сильнее он подвержен травматизму. Имеют значение контингент занимающихся, условия проведения, методика занятий. У обучающихся по государственным программам физического воспитания, травмы наблюдаются реже, чем у занимающихся в спортивных секциях. На соревнованиях травмы бывают в 3-4 раза чаще, чем на занятиях. Механизм возникновения травм разнообразен. Повреждения могут быть вызваны падением, ударом и сжатием, столкновением, резкими изменениями положения тела, предельными сгибаниями, разгибаниями, растяжениями, подворачиванием (стопы), трением о канат и т.п.

Малоподвижный образ жизни способствует развитию у обучающихся отклонений в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, повышенного артериального давления, избыточной массы тела. В студентов появляются заболевания бронхиальной астмы, воспаление легких. Встречаются аллергии, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, в обмене веществ, неврозы, нарушения осанки. Причинную роль гипокинезии в возникновении травм подтвердил анализ травм, полученных на спортивных занятиях. 80% этих травм молодые люди получили при падении с высоты своего роста. У них наблюдалась низкая двигательная активность. И только 20% из числа травмированных составляли дети с неадекватным поведением. Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с твердым режимом дня служат надежным профилактическим средством против травм. Все это способствует мобилизации жизненно важных свойств организма, двигательных способностей (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и координации движений).

Для того чтобы вовремя суметь предотвратить спортивные травмы, необходимо знать причины спортивных травм при выполнении различных видов физических упражнений, разработать меры по профилактике спортивных травм, правильно и профессионально организовать учебное занятие. Кроме того, частой причиной травм являются падения. Это часто случается при несоблюдении правил техники безопасности. Травмы при падении очень разнообразны (переломы конечностей, сотрясение мозга, разрыв внутренних органов).

При профилактике спортивных травм необходимо уделять должное внимание правильно подобранной одежде и обуви, наличию средств защиты (в зависимости от вида спорта). Даже такое незначительное отклонение может привести к травмам разной степени тяжести. Рассмотрим правила профилактики спортивных травм, которые включают, профессионально обученный состав тренеров-преподавателей, соблюдение правил техники безопасности учащимися, качественный спортивный инвентарь, соблюдение правил личной гигиены, качественная разминка, медицинский контроль, соблюдение гигиенических норм [2, 3].

Во время физкультурных занятий, разумеется, правильно организованных, воспитывается характер, формируются и совершенствуются двигательные навыки, точность движений, внимательность, сосредоточенность. Все эти качества, так необходимы для предупреждения травматизма. При этом важно, чтобы сами игры не только интересовали студентов, но и чтобы в них были заложены элементы творчества.

#### *Список литературы*

1. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.gazeta.uz/ru/2021/02/04/incidents/>(дата обращения: 18.03.2023).
2. *Елистратов Д.Е., Ильин С.Н., Ишмухаметова Н.Ф., Галимов Д.Р.* Травматизм на занятиях физической культурой и спортом // Мировые тенденции развития науки, образования, технологий: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 11 июня 2021г.: Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. С. 121 - 124.
3. *Курков Д.О.* Спортивный травматизм: причины и профилактика / Д.О. Курков, Ш.А. Шамсутдинов. // NovaInfo, 2017. - № 76. - С. 349-354.