

Литература

1. Ярлыкова О.В., Сапронова Е.В., Сапронова В.В. Физическая культура в жизни студентов // Гуманитарный научный журнал. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studentov-1> (дата обращения: 25.02.2020).

2. Ермакова Е.Г., Паршакова В.М., Романова К.А. Физическое воспитание в семье. Формы и виды активного семейного отдыха // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-voospitanie-v-semie-formy-i-vidy-aktivnogo-semeynogo-otdyha> (дата обращения: 25.02.2020).

3. Теория и практика образования в современном мире: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2015 г.). — СПб.: Свое издательство, 2015. — С. 194. (дата обращения: 25.02.2020).

© Николаев Н.Ю., 2021

УДК 796.015.6 (075.8)

Сапожникова Ольга Владимировна,

доцент кафедры физической культуры, канд. пед. наук,

Дурнева Кристина Владимировна,

Файзуллина Алиса Маратовна,

Рахимзянов Денис Максимович

студенты группы ОЛД – 409,

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России,

Екатеринбург, Россия

ТРАВМАТИЗМ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. В зарубежной и отечественной литературе довольно широко рассматриваются проблемы борьбы с различными видами травматизма и совершенно недостаточно вопросы по организации травматологической помощи и профилактики травматизма на занятиях физической культурой.

На занятиях физической культурой большинство студентов входят в группу риска людей, которые подвержены травматизму, потому что занятие отличается от других предметов высокой двигательной активностью, использованием различного инвентаря и спортивного оборудования.

Ключевые слова: занятия физической культурой, травматизм, опрос студентов, двигательная активность.

Sapozhnikova Olga Vladimirovna

Cand. of Pedagog. Sciences, Associate Professor
of the Department of Physical Culture,

Durneva Kristina Vladimirovna,

Fayzullina Alisa Maratovna,

Rakhimzyanov Denis Maksimovich,

students of the OLD – 409 group,

Ural State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation,

Yekaterinburg, Russia

INJURIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Annotation. In foreign and domestic literature, the problems of combating various types of injuries are widely considered, and there are absolutely insufficient issues on the organization of trauma care and prevention of injuries in physical education classes.

In physical education classes, most students are at risk of people who are prone to injury, because the class differs from other subjects by high motor activity, the use of various equipment and sports equipment.

Keywords: physical education, traumatism, student survey, motor activity.

Актуальность данной работы заключается в том, что в настоящее время возрастает значение занятий по физической культуре, как основного фактора оздоровления организма в целом. В некоторых случаях нарушения техники безопасности влекут за собой возникновение травм. Для снижения травматизма необходима согласованная работа преподавателя, студентов и медицинских работников.

Цель исследования: изучение травматизма и способы его профилактики при различных видах спортивных травм.

Задачи: рассмотреть причины спортивного травматизма; изучить профилактику травматизма; провести опрос среди студентов УГМУ.

Под понятием «травматизм» понимают воздействие на человека какого-либо внешнего фактора (физического, механического и т. д.), которое приводит к нарушению строения и целостности тканей и нормального течения физиологических процессов. Одной из основных причин травматизма являются несоблюдение студентами на занятиях физической культурой техники безопасности и пренебрежение к рекомендациям преподавателя.

Для того чтобы избежать возникновения травм во время занятий по физической культуре необходимо соблюдать технику безопасности и ряд правил. К основным правилам при занятиях физической культурой относятся: допуск к занятиям только учащихся, которые прошли медицинский осмотр и не имеют серьёзных проблем со здоровьем; допуск к занятию студентов, прослушавших инструктаж по технике безопасности; соблюдение чёткого плана занятий, чередование активности и отдыха; наличие в зале, в котором проводится занятие аптечки для оказания первой

медицинской помощи; проверка готовности зала перед началом занятия (отсутствие лишних предметов; чистый, не скользкий пол; нормальный уровень освещения и вентиляции; исправный инвентарь); допуск к занятию учащихся только в спортивной форме; отсутствие у учащихся часов, браслетов, колец и других лишних предметов, которые будут мешать им на занятии; в начале и в конце занятия необходимо проверить численность студентов, согласно журналу; начинать занятие необходимо с разминки и только потом переходить к основной части; студенты должны соблюдать порядок дисциплину на занятии; завершается занятие проведением растяжки; не позволяется студентам выходить из зала во время занятия без разрешения преподавателя; в случае, если во время занятия студент получил травму, вызвать медицинского работника и, при необходимости, уметь самостоятельно оказать первую помощь (преподаватель).

В практической части нашего исследования мы провели опрос среди студентов 2 курса Уральского государственного медицинского университета. Опрос состоял из 6 вопросов и проводился через приложение Google формы. Результаты опроса представлены на рисунках.

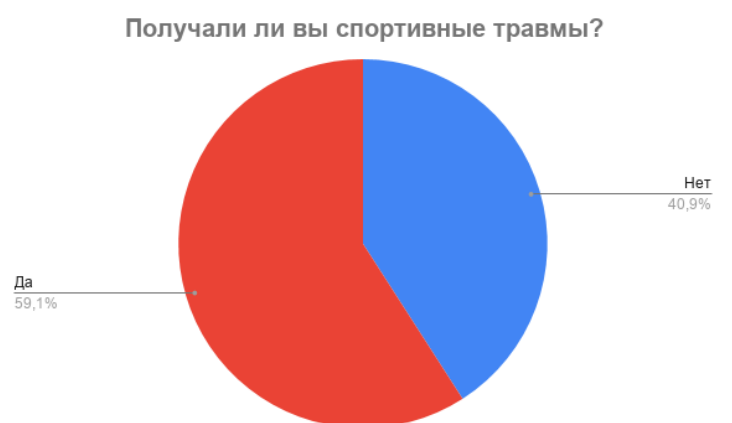


Рис. 1 Спортивная травма.

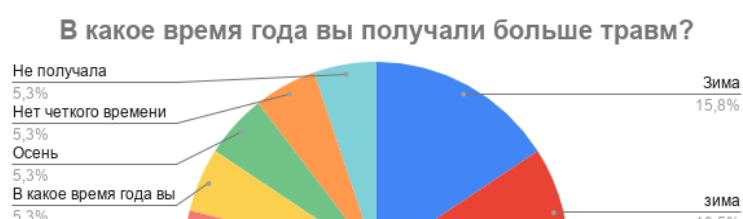


Рис. 2. Зависимость спортивной травмы от времени года.

Результаты опроса: В какое время года вы получали травмы? Выяснилось, что основное количество спортивных травм приходится на зимний период, и меньше всего травм во время занятий возникает осенью и весной.



Рис. 3. Зависимость получения спортивной травмы от самочувствия.

Результаты опроса: Вопрос – ваши травмы были связаны с плохим самочувствием? Студенты ответили, что травмы у большинства во время занятий физической культурой не были связаны с плохим самочувствием, а происходили по другим причинам.

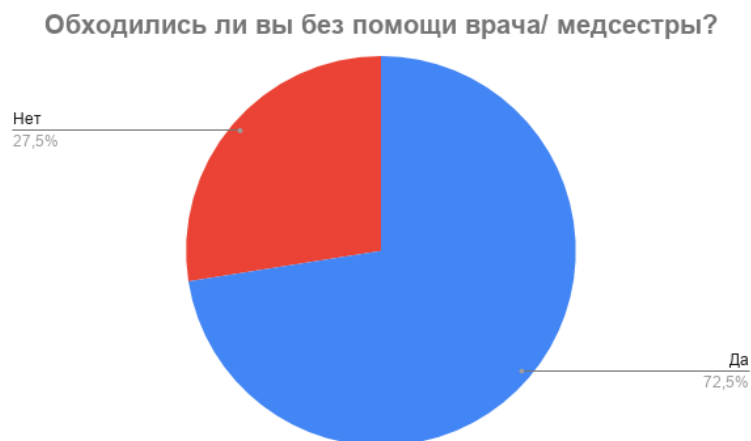


Рис. 4. Спортивная травма. Обращение в ЛПУ.

Результаты опроса: Большая часть опрошенных сообщили, что обходились без помощи врача и медсестры при получении травмы.

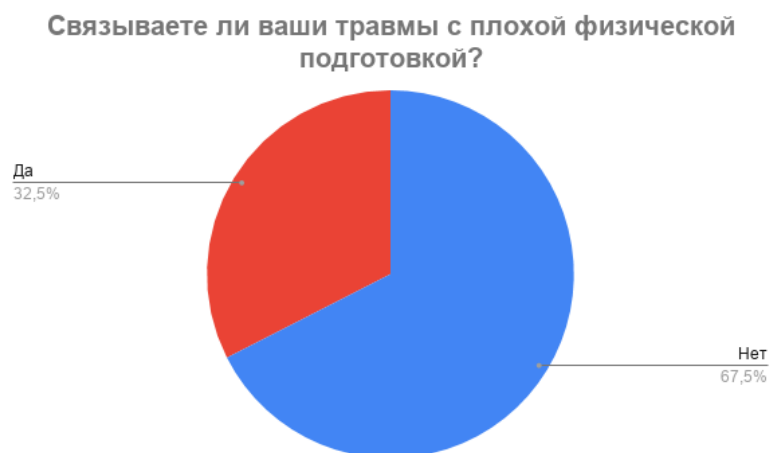
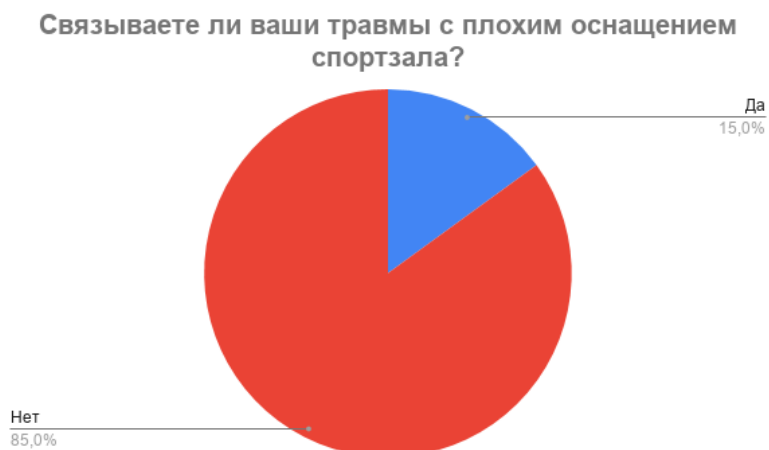


Рис. 5. Связь спортивного травматизма с физической подготовкой.

Результаты опроса: Вопрос – связывали ли студенты, полученные травмы с



плохой физической подготовкой? 67,5 % опрошенных считает, что их травмы не были связаны с плохой физической подготовкой.

Рис. 6. Связь спортивного травматизма с освещением в спортивном зале.

Результаты опроса: Вопрос – связывают ли полученные травмы с плохим освещением в зале? Большая часть опрошенных не считает, что их травмы были связаны с плохим оснащением спортивного зала и лишь 15 % думают иначе.

Вывод. Для того, чтобы на занятиях физическая культура приносила только пользу для здоровья студентов, необходимо соблюдать некоторые условия. Они заключаются, в первую очередь, в отсутствии перегрузки на занятиях, следовании рекомендациям преподавателя и соблюдении всех правил поведения в спортивных сооружениях.

Однако, не всегда эти условия соблюдаются в полной мере. Зачастую, при высоких нагрузках и не соблюдении простых правил возникают различные виды травм. Любая физическая активность должна быть оптимальной, приносить удовольствие и направлена на улучшение состояния организма.

Для того чтобы бороться с травматизмом на занятиях физической культурой, необходимо, в первую очередь, постараться устранить причины, которые к нему приводят. Нужно соблюдать технику безопасности, правильно и грамотно составлять планы занятий, распределять физическую нагрузку и тогда занятия физической культурой будут иметь только оздоровительный характер.

Литература

1. Кузьменко В. В., Журавлев С. М. Травматологическая и ортопедическая помощь / В. В. Кузьменко, С. М. Журавлев. – М.: Медицина, 1992. – 175 с.

2. Велитченко В. К. Физкультура без травм / В. К. Велитченко. – М.: Просвещение, 1993. – 127 с.

3. Давыдов В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры: [учебно-методическое пособие] / В. Ю. Давыдов. - Москва: Советский спорт, 2007. – 138 с.

4. Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов / В. Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 177 с.

5. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта / Б. Р. Голощапов / Москва: «АСАДЕМА», 2001. – 356 с.

© Сапожникова О. В., Дурнева К.В., Файзуллина А.М., Рахимзянов Д.М., 2021

УДК 796.035

Свердлова Яна Вадимовна,

студент лечебно-профилактического факультета,

Браславец Олеся Николаевна,

старший преподаватель кафедры физической культуры,

Блинков Владимир Владимирович,

доцент кафедры физической культуры,

Уральский государственный медицинский университет,

Екатеринбург, Россия

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ АРТРОЗЕ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ У СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В данной статье рассматривается статистика возникновения артроза плечевых суставов у спортсменов и связь её с популяризацией различных видов спорта, а также сравниваются методы лечения данного заболевания. Артроз часто является следствием травмы, поэтому в статье будет рассмотрена статистика травм плечевого сустава.