

Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург

**Отношение студентов Уральского государственного университета путей сообщения к зимним видам спорта, определение наиболее травмоопасного вида**

В Екатеринбурге достаточно распространены зимние виды спорта. В Уральском государственном университете путей сообщения (УрГУПС) студенты могут заниматься лыжной подготовкой, кататься на коньках, играть в хоккей. Известно, что любая физкультурная деятельность на открытом воздухе имеет повышенный оздоровительный эффект, так как, не только развивает и укрепляет физические качества, но и закаляет организм. При этом, занимаясь зимними видами спорта, нужно учитывать возможность получения травм, особенно не подготовленного человека, так как существует достаточно высокий риск падений на льду, при спуске с гор.

Что касается профессионального спорта, то зимний спорт действительно разнообразен и отличается особой зрелищностью, зачастую он предполагает выход за пределы собственных возможностей и, как следствие, высокую степень риска. К сожалению, даже самый аккуратный спортсмен не может избежать травм, и дело тут не только в невнимательности, но и в массе разнообразных непредвиденных обстоятельств [1].

Большое значение для студентов на занятиях зимними видами спорта имеет соблюдение техники безопасности по данному виду деятельности. На наш взгляд, представляется интересным изучить мнение студентов о зимних видах спорта, мерах безопасности, а также определить какой вид они считают наиболее травмоопасным.

В анкетировании приняли участие студенты 1, 2, 3 курсов (юноши и девушки) в возрасте 17-20 лет УрГУПС.

Анкетирование показало, во-первых, большинство студентов не пренебрегают занятиями спортом и активно им занимаются, несмотря на

нехватку времени и утомительный учебный процесс. Занятия спортом и оздоровительными физическими упражнениями приносят большому количеству студентов массу позитивных эмоций и прекрасное расположение духа. 20% опрошенных студентов имеют какие-либо успехи в области спорта. Во-вторых, студенты весьма заинтересованы зимними видами спорта, и даже имеют представления об основных разновидностях.

Анкетирование выявило, что наиболее интересны студентам такие виды спорта, как конькобежный спорт (24%) и фигурное катание (23%), следующий – горнолыжный спорт (18%). Бобслей оказался на последнем месте (5%), что возможно является следствием неосведомленности студентов касательно этого вопроса.

Исследование знаний студентов о травмоопасности в спорте показало следующие результаты. Мнения студентов разделились, но большинство считает, что это хоккей (25%) является наиболее травмоопасным, с отрывом в несколько процентов следующим оказался сноуборд (22%), на третьем месте – конькобежный спорт (18%).

Десятки тысяч серьезных травм в год, в том числе летальных исходов по всему миру приносит хоккей. Уровень травмоопасности здесь невероятно велик, ведь спортсмены рискуют жизнью и здоровьем каждую минуту своего нахождения на льду. Падения, подсечки и удары соперника, массовые драки, попадание шайбы и клюшки – все это будни хоккея [2].

Объяснить, почему студенты колебались между вариантами «хоккей» и «сноуборд» очень и очень легко. По словам главного травматолога Сочинской Олимпиады 2014 года А. Миленина, самым травмоопасным и непредсказуемым видом зимнего спорта, безусловно, является сноубординг. По словам А. Миленина, во время олимпиады в Ванкувере, 74% всех травмированных спортсменов были именно сноубордисты [1]. Причина заключается в том, что сноубордист во время езды на огромной скорости имеет минимальный контроль собственного тела, а его ноги прочно пристегнуты к доске в одном положении.

Помимо стандартных вывихов, растяжений и ушибов, в этом виде спорта очень часто встречаются комплексные закрытые и открытые переломы костей рук и ног, компрессионные переломы позвоночника, сильные сотрясения мозга и многое другое [1]. После такого многие спортсмены вынуждены навсегда забыть о профессиональной карьере, и должны проходить длительный курс реабилитации.

*Выводы:* Таким образом, проведенное исследование показало, что студенты УрГУПС действительно интересуются спортом, знают о популярных зимних видах спорта. Студенты определили, что наиболее травмоопасным зимним видом спорта является хоккей, что соответствует мнению ведущих специалистов профессионального спорта.

#### *Список литературы*

1. «Самые травмоопасные виды спорта», статья Анны Аристовой, 23.02.2014 г., <http://professiya-vrach.ru>;
2. «ТОП-10 самых травмоопасных и безопасных видов спорта», 23.05.2014, интернет-журнал «Физкульт-привет», <http://www.fizkultprivet.ru>;
3. «Пятерка самых травмоопасных видов спорта», 05.03. 2011 г. интернет-журнал «Спортивная медицина», <http://www.sportmedicine.ru>;
4. Электронная энциклопедия «Википедия», [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org).

**Асабова К.А., Овчинникова Л. В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Физическая культура и здоровье человека**

Такие понятия как «физическая культура» и «здоровье» неразрывно связаны между собой. Большая советская энциклопедия определяет физическую культуру – как часть общей культуры общества, одну из сфер социальной деятельности, направленную на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики [1]. То есть физическая культура – это неотъемлемый компонент культуры, выступающим порядком ценностей норм и