

УДК 796.015.4

**ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА У СТУДЕНТОВ
НА ЗАНЯТИЯХ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

*Шурдис Владимир Эдуардович, студент
электротехнического факультета*

*Симонова Ирина Михайловна, ст. преподаватель каф. физвоспитания,
Мишнева Светлана Данисовна, ст. преподаватель каф. физвоспитания,
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация: Данная статья рассматривает актуальную проблему повышения физической работоспособности студентов вуза, самоконтроля при выполнении физических упражнений, профилактики травматизма, соблюдения правил техники безопасности на занятиях игровыми видами спорта.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, травматизм, психология, техника безопасности, игровые виды.

Abstract: This paper considers the actual problem of increasing physical performance of high school students self-control during exercise , injury prevention , compliance with safety rules in the classroom playing sports .

Keywords : health, physical training , injuries , psychology, safety , game types

Такие виды спорта как футбол, баскетбол, волейбол приобрели, начиная со времени своего возникновения, массу форм и разновидностей и стали по-настоящему популярными. За последнее время игра значительно интенсифицировалась. Это выражается, прежде всего, в повышении маневренности, подвижности игроков, в их стремлении активно бороться за мяч или место на каждом участке площадки. Интенсивная физическая деятельность в течение игры требует огромных затрат сил. В этих видах спорта важно быстро реагировать, быстро двигаться: прыгать, наклоняться, совершать броски, ставить блоки. Современный спорт предъявляет высокие требования к физическому состоянию спортсмена. Динамические нагрузки, которые испытывает спортсмен в процессе соревновательной деятельности, носят разрушающий характер. Однако, низкий уровень физической и технической подготовленности, приводит к большому количеству травм у, занимающихся физической культурой и спортом.

Анализ количества травм у студентов при занятиях физической культурой и спортом в течение многих лет показал, что спортивный травматизм – это в определенной мере, процесс управляемый. И при организации надлежащих мер профилактики, спортивные травмы можно свести к минимуму, особенно повреждения средней тяжести и тяжелые.

Предупреждение спортивного травматизма основано на принципах профилактики повреждений с учетом особенностей конкретных видов спорта. Кроме общих организационно-профилактических мер обеспечения безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях в отдельных видах спорта, существуют меры профилактики спортивного травматизма, присущие только данному виду спорта. Рассмотрим области травм и причины травматизма в футболе, волейболе и баскетболе. А также составим рекомендации по профилактике травматизма на занятиях в вузе.

Рассмотрим причины травматизма на примере футбола. Наиболее распространённые травмы в футболе: травмы стоп, голеностопного сустава, травмы голени, коленного сустава, бедренного сустава, травмы паха и спины. Частыми причинами этих повреждений является: нестабильность сустава, тугоподвижность мышцы (как следствие плохой разминки), неудобная экипировка, резкая остановка, выполнения удара, удар стопы об искусственное покрытие, одно-временный с соперником удар по мячу [2].

Чтобы сократить травматизм в футболе, нужно, чтобы игроки всегда были под постоянным контролем врача и тренера, основной задачей которых является совместная работа по укреплению мышечно-связочного аппарата тренировками на координацию, что ведет к минимизации травматизма.

Наиболее распространённые травмы в волейболе: ушибы верхних и нижних конечностей, растяжения связок, сухожилий, мышц ног, рук, туловища; вывих плечевых, голеностопных, локтевых, коленных лучезапястных суставов. Разрывы мышц и сухожилий наблюдаются сравнительно редко. По данным В.Ф.Башкирова подкожные повреждения мышц у волейболистов составляют всего 0,23% всей патологии, а разрывы сухожилий (четырёхглавой мышцы бедра, разгибателей пальцев, ахиллова сухожилия) - 3,51% всей патологии

Наиболее распространёнными причинами этих повреждений является: недостаток разминки, большое количество занимающихся в группе, нарушение спортивной дисциплины и режима, низкий уровень технической подготовленности игроков.

Наиболее распространённые травмы в баскетболе: разрыв передней крестообразной связки, растяжение связок голеностопного сустава, тендинит ахиллового сухожилия, тендинит коленного сустава, растяжение мышц. Наиболее распространёнными причинами этих повреждений является: неудачное приземление после прыжка, резкая смена направления движения, резкая остановка, неравномерное распределение нагрузок. В результате постоянного контакта с противником создается экстремальная нагрузка на коленный сустав и делает его уязвимым как для острых повреждений, так и для хронических микро- и макротравм.

В Уральском государственном университете путей сообщения было опрошено 200 студентов 1 курса и 200 студентов 3 курса, на занятиях волейболом, футболом и баскетболом.

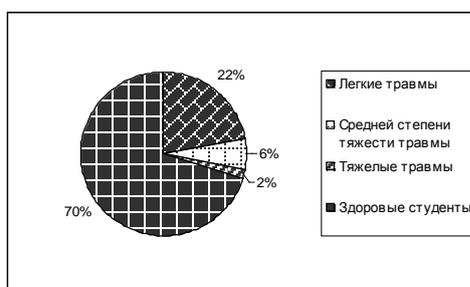


Рис. 1 Опрос студентов 1 курса.

В результате опроса 1 курса 22% и 19% студентов 3 курса хотя бы раз получали легкие травмы, травмы средней тяжести получали 1 курс - 6%, 3 курс 4% игроков и лишь 1% студентов 3 курса и 2% 1 курса получали тяжелые травмы. В результате исследования мы видим, что у студентов 3 курса соотношение всех видов травм меньше, чем у студентов 1 курса.

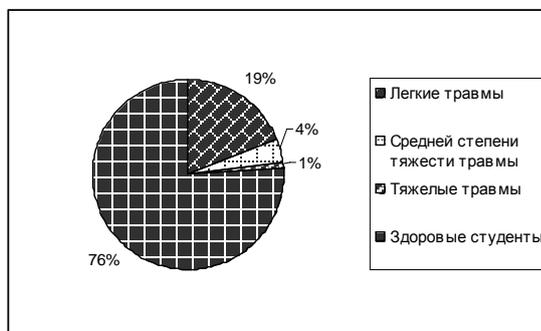


Рис.2 Опрос студентов 3курса.

Для уменьшения травматизма на уроках физической культурой таких специализаций как волейбол, баскетбол и футбол рекомендуем основные правила по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:

1. Преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность места проведения занятия и наличие необходимого спортивного инвентаря, отсутствие посторонних предметов.

2. Инструктирует участников по технике безопасности, правилам игры, безопасной технике отбора мяча и др.

3. Обязательный врачебный контроль над каждым игроком (в играх не должны участвовать игроки, не имеющие соответствующей подготовки, а также больные или недавно переболевшие)

4. После перенесенных травм или заболеваний, студент допускается к дальнейшим занятиям только с разрешения врача.

5. Экипировка игроков. Амортизирующие стельки, мягкая обувь, наколенники и т.д.

6. Качественная разминка перед основной нагрузкой.

7. Во время проведения игр, занимающиеся должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам.

8. При выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях, игрок должен уметь применять самостраховку (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты)[1].

Полученные данные дают основание утверждать, что уменьшение травматизма различной степени тяжести у студентов старших курсов произошло в результате повышения информированности. Вышеперечисленные мероприятия, в совокупности с другими применяемыми средствами в течение всего педаго-

гического эксперимента способствовали улучшению физической работоспособности студентов всех курсов.

ЛИТЕРАТУРА

- 1) В.К. Велитченко «Физкультура без травм».
- 2) В.В.Кузьменко, С.М.Журавлев «Травматологическая и ортопедическая помощь»

LITERATURE

- 1) VK Velitchenko " Physical culture without injury ."
- 2) V.V.Kuzmenko , S.M.Zhuravlev " Trauma and orthopedic assistance"

INJURY PREVENTION DO STUDENTS IN THE CLASSROOM PLAYING SPORTS

*Shurdis V. E., student of Faculty of Electrical Engineering
Simonova I., Art. Lecturer of Department . physical education ,
Mishneva S., Art. Lecturer of Department . physical education ,
Ural State University of Railway Transport ,
Yekaterinburg city*

УДК 796

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Юдичева Елена Викторовна,

*Студент Башкирского государственного университета группы НиНо-41,
г. Стерлитамак, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретические сведения о становлении и развитии лыжного спорта в России. Также рассмотрено какое место и значение занимает в жизни людей.

Ключевые слова: История, развитие, лыжи, лыжный спорт.

Abstract: The article contains theoretical information about the formation and development of skiing in Russia. It is also considered the place and value occupies in people's lives.

Index terms: History, development, skiing, cross-country skiing.

Самым любимым зимним видом спорта у многих сотен тысяч людей является – лыжный спорт. С приходом зимы, как только появляется возможность, все почитатели лыж, отправляются в парки, стадионы и лес, чтобы заняться своим любимым делом - катанием на лыжах. Лыжи появились повсеместно, где жил человек в условиях снежной зимы. Первые лыжи были ступающие. Одна из последних находок (А.М.Микляев, 1982г.) обнаружена на территории Псковской области. По заключению специалистов, эта лыжа является одной из самых древних - сделана около 4300 лет назад.

Лыжный спорт включает в себя лыжные гонки на различные дистанции, прыжки с трамплина, двоеборье (прыжки с трамплина и лыжная гонка с гандикапом), горнолыжный спорт, фристайл а также сноуборд. Он зародился в Норвегии в XVIII веке. В Международной федерации — ФИС (FIS; основана в 1924) — состоит около 60 государств (1991). С 1924 года лыжный спорт входит в программу зимних Олимпийских игр, чемпионаты мира проводятся с 1925 г. (официально с 1937 г.). В России лыжный спорт развивает Ассоциация лыжных видов спорта России (RSA — Russian Ski Association), которая является единственным официальным представителем в ФИС.