

развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [2].

Следовательно, для эффективного формирования мотивов к занятиям физической культурой выявлено положительное отношение студентов вуза к физической культуре. В УрГУПС преподаватели кафедры «физическое воспитание» активно используют индивидуальный подход в организации учебного и учебно-тренировочного процесса. Все те виды физической активности, которые в большей степени предпочли студенты в опросе, регулярно проводятся и являются основными в учебной программе. В вузе действует экспериментальная группа преподавателей для определения сроков и способов подготовки к сдаче основных нормативов комплекса ГТО и выявления их влияния на организм занимающихся.

Список литературы

1. Бариев М.М. Роль комплекса ГТО в системе физического воспитания студентов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы всерос. науч.-практ. с междунар. участием. Казань, 2015. С. 17-18.
2. Гриднев В.А. Новый комплекс ГТО в вузе: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. всех специальностей дневной формы обучения. Тамбов: Изд-во ТГТУ, 2015. 80 с.
3. Дедловская М.В., Золотухина И.А., Беликова Е.В. Формы академических занятий по физической культуре в вузе: традиции и инновации: сб. материалов III Междунар. науч.-практ. конф. М., 2016. С. 99-101.
4. Официальный сайт ГТО [Электронный ресурс]. URL: <http://www.gto.ru>.

Сергеев Е.А., Силаев А.В.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Анализ спортивного травматизма при занятиях физической культурой и спортом

В настоящее время достаточно хорошо изучены методы восстановления после различных спортивных травм и абсолютно недостаточно профилактика по предотвращению этих травм в учебных заведениях.

В СССР, а далее и в России большое внимание уделяется занятиям физической культуре в школах и университетах, занятия спортом обязательны для всех учащихся, кто не имеет серьезных медицинских противопоказаний, а зачастую к занятиям допускаются и ученики с проблемами в здоровье. Основная проблема при занятиях физической культуры – это спортивный травматизм.

Травматизм спортивный – несчастные случаи, возникшие при занятиях спортом (плановых, групповых или индивидуальных, на стадионе, в спортивной секции, на спортивной площадке) под наблюдением преподавателя или тренера.

Целью статьи является профилактика возникновения спортивных травм.

Для достижения поставленной цели нам потребуется решить несколько задач, а именно:

1) Выявить основные причины возникновения травматизма.

2) Составить перечень мероприятий для сведения к минимуму травматизма.

3) Исследовать практичность применения мероприятий по предотвращению травматизма.

Виды травм.

По тяжести травмы делятся на тяжелые, средней степени тяжести и легкие.

Тяжелые травмы – это травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья и приводящей в потере учебной и спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней. Пострадавших госпитализируют или длительное время лечат у детских травматологов-ортопедов в специализированных отделениях или амбулаторно. Травмы средней сложности тяжести – это травмы с выраженным изменением в организме, приведшие к учебной и спортивной нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней. Дети со спортивными травмами средней тяжести также должны лечиться у детских травматологов-ортопедов.

Легкие травмы – это травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потере общей и спортивной работоспособности. К ним относятся ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжение 1-й степени и др., при которых учащаяся нуждаются в оказании первой врачебной помощи. Возможно сочетание назначенного врачом лечения (сроком до 10 дней) с тренировками и занятиями пониженной интенсивности [1].

Кроме того, выделяют острые и хронические травмы.

Острые травмы возникают в результате внезапного воздействия того или иного травмирующего фактора.

Хронические травмы являются результатом многократного действия одного и того же травмирующего фактора на определенную область тела.

Существует еще один вид травм – микротравмы. Это повреждения, получаемые клетками тканей в результате однократного (или часто повреждающегося) воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций и структуры (длительные нагрузки на неокрепший организм детей и подростков). Иногда выделяют очень легкие травмы (без потери спортивной трудоспособности) и очень тяжелые травмы (приводящие к спортивной инвалидности и смертельным исходам).

Среди видов спортивных повреждений ушибы наиболее часто встречаются в хоккее, футболе, боксе, спортивных играх, борьбе, конькобежном спорте. Повреждение мышц и сухожилий часто наблюдаются при занятиях штангой, легкой атлетикой и гимнастикой. Растяжение связок – преимущество при занятиях штангой, борьбой и легкой атлетикой, и гимнастикой, спортивными играми и боксом. Переломы костей относительно часто возникают у борцов, конькобежцев, велосипедистов, хоккеистов, боксеров, горнолыжников, футболистов. Раны, ссадины, потертости преобладают при занятиях велосипедным, лыжным, конькобежным спортом, хоккеем, греблей. Сотрясение мозга наиболее часто встречаются у боксеров, велосипедистов, футболистов, представителей горнолыжного спорта [2].

По локализации повреждений у физкультурников и спортсменов чаще всего наблюдаются травмы конечностей, среди них преобладают повреждения суставов, особенно коленного и голеностопного. При занятиях спортивной гимнастикой чаще возникают повреждения верхней конечности (70% всех травм). Для большинства видов спорта характерны повреждения нижних конечностей, например, в легкой атлетике и лыжном спорте (66%). Повреждения головы и лица характерны для боксеров (65%), пальцев кисти – для баскетболистов и волейболистов (80%), локтевого сустава для теннисистов (70%), коленного сустава – для футболистов (48%) и т.п. Среди спортивных травм, как правило, высокий процент травм в средней тяжелой степени.

И так, первая причина возникновения травм при занятиях физической культурой – это незнания проблем со здоровьем самих учащихся и/или преподавателей. Надо понимать, что преподаватели руководствуются только словами и медицинскими документами, которые предоставляют им учащиеся. Далеко не всегда можно визуальное оценить состояние здоровья ученика и выявить противопоказания к занятиям спортом, поэтому крайне важно своевременно и качественно проходить медобследование ученика и предоставлять полученную информацию по противопоказаниям своему преподавателю, для эффективной профилактики травматизму. В свою очередь преподаватель должен стимулировать учеников к прохождению вышеупомянутых медицинских обследований и получению от них обратной связи, по средству инструктажей перед началом занятий.

Следующей причиной я выделяю недостаточность информативности инструктажей по технике безопасности, проводимых в начале каждого семестра для учеников преподавателем, в данный момент инструктажи носят скорее формальный характер, чтобы удовлетворить юридическую сторону вопроса. Инструктаж должен быть развернутым, освещать причины возникновения основных спортивных травм и последствия, к которым эти травмы могут привести, ведь именно это сконцентрирует внимание инструктируемых, также все учащиеся должны лично знакомиться с

инструкциями и после этого проходить проверку полученных знаний, только после этого проведения инструктажей станет эффективным и будет нести практическую ценность.

Хочу заметить, что работа в направлении травматизма ведется уже давно, но полученная информация не собирается и не анализируется. Так медицинские обследования проводятся, но информация не доходит до преподавателей (за исключением крайне явных диагнозов, таких как эпилепсия, астма и т.д.), так как ученики и их родители не всегда чувствуют ответственность и необходимость сообщать результаты обследований и диагнозов. Инструктажи по технике безопасности проводятся и им уделяется целое занятие, однако по факту весь инструктаж занимает от силы 15-20 минут, в котором сообщаются общепонятные требования (не приступать к выполнению упражнения без команды преподавателя, быть внимательным и осторожным, одеваться по погоде и т.д.) и учеников отпускают после отметки в журнале.

Стоит отметить, что большое внимание уделяется качеству используемого спортивного инвентаря и состоянию тренажеров, а так же наличию спортивной формы и ее соответствию роду занятий и погодным условиям, так, учеников без формы или с формой не соответствующей роду спортивных занятий не допускают к занятиям физической культуре, что существенно снижает общую травмоопасность. На данный момент спортивной травмоопасности соответствует 2-5 % от общей (производственные, уличные, бытовые и т.д.), большой разброс связан с отсутствием точной статистики и различной степени травмоопасности того или иного вида спорта.

Подводя итог, чтобы свести к минимуму травматизм (при любых предупредительных действиях остается возможность несчастного случая по причине неосторожности и/или вследствие непреодолимых обстоятельств) нужно:

- 1) Проходить учащимися медицинские осмотры и доводить полученную информацию до преподавателя с подтверждающими медицинскими документами.

2) Переработать систему проведения инструктажей по технике безопасности, необходимо расширить их содержание, осветить последствия не соблюдения техники безопасности и ввести обязательную проверку полученных знаний в ходе теста и опросов.

Практическое применение предлагаемых мероприятий вполне возможно, так как это не займет большого количества времени учеников и преподавателей, так, можно полноценно провести инструктаж за два академических часа и потратить 5 минут учебного времени перед занятием для сбора медицинских документов и опроса состояния здоровья.

Список литературы

- 1) <https://studrb.ru/works/entry17421>
- 2) <https://cyberleninka.ru/article/v/profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom>

Степин Е.В., Усольцева С.Л.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Использование спортивных гаджетов на физкультурной деятельности студентов

Электронные устройства стали уже неотъемлемой частью нашей жизни. По данным интернет-портала «Российская газета» спрос на носимые устройства в России обгоняет мировой. Так, по прогнозу экспертов компании «Связной», оборот рынка носимых электронных аксессуаров, включая спортивные трекеры, «умные» часы, камеры и очки, по итогам 2014 года в России вырастет в четыре раза до 1,5 млрд. руб. [1]. Необходимость исследования данной проблемы связана, прежде всего, с особенностями развития нашей молодежи, с их образом жизни, повышением значимости для них спорта и физической культуры. Ведь спорт является для студентов еще одним важным способом реализации. И спортивные гаджеты призваны помочь нам в этом.