

ПРИЧИНИ ТРАВМАТИЗМУ ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Мілевич А.В., гр. Б-16

Науковий керівник – ст. викл. **А.В. Артюгін**
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Заняття фізичними вправами позитивно впливають на організм тих, хто навчається. Але іноді виконання фізичних вправ супроводжуються травмами і захворюваннями, що суперечить оздоровчій спрямованості фізичної культури. Профілактика спортивного травматизму та безпека занять фізичною культурою є одним із найважливіших питань організації навчально-виховної роботи в освітньому закладі. Травми під час занять фізичною культурою і спортом складають близько 3% від загальної кількості. Найрозповсюдженішими є пошкодженнями м'яких тканин з переважанням забійів, переломи кісток не перевищують 3% загальної кількості травм, вивихи складають 3–5%.

Травми найчастіше виникають у результаті порушення відповідних організаційних, методичних вимог викладачами та студентами. Ушкодження, яких зазнають студенти під час заняття спортом на майданчиках і в залах, називаються спортивним травматизмом. Такий вид травматизму характерний для спортсменів, які мають справу зі спортивним обладнанням.

Визначено, що основними причинами спортивного травматизму є: недотримання навчально-тренувальної дисципліни; невідповідність спортивного обладнання умовам експлуатації; незадовільний стан спортивної споруди; невідповідність спортивного взуття та одягу умовам спортивних занять; передозування фізичних навантажень; невідповідність техніки виконання фізичної вправи; невміння вчителя застосовувати прийоми страхування і допомоги.

Профілактика травматизму полягає у належній розминці, яка забезпечить розігрів м'язів і підвищить їх еластичність, удосконаленні техніки і загальної фізичної підготовки спортсменів, задоволенні гігієнічних вимог до місця занять. Вчитель повинен: огорожувати місце занять від сторонніх осіб, поступово збільшувати і ускладнювати фізичні навантаження, здійснювати індивідуальний і диференційований підхід у навчанні, не допускати до уроку, тренувальних занять хворих учнів, систематично здійснювати контроль за справністю і якістю спортивного інвентаря та обладнання тощо.