УДК 796.015.6

Автор: Романчева С.С.

Соавтор: Хорошильцева А.А.

ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Волгоградский государственный медицинский университет, кафедра физической культуры и здоровья

Научный руководитель:

Старший преподаватель кафедры физкультуры и здоровья Уколов М.В.

**Аннотация.** С помощью проведенного анкетирования были исследованы причины переломов при занятиях физической культурой, что, несомненно, является актуальной проблемой, поскольку важно добиться снижения травматизма при занятиях спортом. Анализ данных анкетирования позволил выявить связь между структурой проведения занятия, распорядком дня и наличием каких-либо травм во время спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, травмы.

**Введение.** Занятия физической культурой и спортом неразрывно связаны с охраной здоровья человека, служат неисчерпаемым источником его укрепления [1]. К примеру, переломы костей являются серьезным повреждением, которое часто происходит при занятиях физкультурой и спортом. Это может произойти из-за неправильной техники выполнения упражнений, несоблюдения правил безопасности или из-за внезапного травматического воздействия, а также тренировочные нагрузки без учета пола, возраста и уровня подготовки. В данной статье мы рассмотрим основные причины травматизма при занятиях физкультурой.

**Цель.** Выявление основных факторов, способствующих возникновению травм при занятиях физической культурой.

**Материалы и методы.** Сбор и анализ анкетирования, проведенного среди населения.

**Результаты и обсуждение.**

Согласно статистике, спортивные травмы составляют 2-5% от общего травматизма. Наиболее распространены повреждения мягких тканей с преобладанием ссадин и потертостей; переломы костей не превышают 3% общего числа травм, вывихи составляют 3-5% [2]. Обращаясь к анкетированию, пройденного 121 человеком из различных возрастных групп: 31,4% - до 16 лет, 21,5% - 16-20 лет, 12,4% - 21-25 лет, 34,7% - старше 25 лет, из которых 76% женского пола, 24% мужского пола, можно сказать, что травмы при занятиях физкультурой не редкость. Так у 44,6% опрошенных присутствовали легкие травмы во время занятий физической культурой в учебных заведениях, такие как растяжение у 12,2% и ушибы у 18,4%, у 2,5% травмы тяжелые, также 52,9% опрошенных травм избежали. Среди людей, получивших травму, перелом был у 14%. Из них 54,5% пришлись на переломы верхних конечностей, 30,4% на переломы нижних конечностей и 15,1% на переломы костей туловища.

Немаловажную роль играют такие факторы как отсутствие разминки (9,1%), отсутствие демонстрации техники выполнения упражнений (21,5%), а также не осведомленность (14,9%) и не соблюдение (16,5%) техники безопасности. Немаловажную роль играет адекватность нагрузки. Так 16,5% опрошенных считают, что нагрузки были легкими, 69,4% - средними, 12,4% -тяжелыми, 1,7% - очень тяжелыми. Можно провести взаимосвязь этих факторов с наличием травматизма при занятиях физической культурой.

**Заключение.**

Таким образом, причины травматизма при занятиях физической культурой в учебных заведениях могут быть различными и варьировать от недостаточной подготовки преподавателей до неправильной техники выполнения упражнений у учащихся. Для предотвращения травм необходимо уделить особое внимание безопасности на занятиях, проводить качественную разминку и растяжку, а также контролировать выполнение упражнений. Только при соблюдении всех этих мер можно гарантировать безопасность и здоровье учащихся во время занятий физкультурой.

**Список литературы.**

1. Горбань И. Г. Организация мероприятий по охране труда и технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом / И. Г. Горбань, В. А. Гребенникова. – Оренбург: Вестник Оренбургского государственного университета, 2015. – С. 28-33.
2. Основы медицинских знаний (травматизм): учебно-методическое пособие для студентов института физической культуры и спорта / Т. А. Беспалова – Саратов: СГУ, 2019г. – С. 56