

УДК 371

DOI: 10.34670/AR.2020.45.5.206

Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре в вузе

Еремеев Николай Анатольевич

старший преподаватель кафедры физвоспитания,
Кемеровский государственный институт культуры,
650056, Российская Федерация, Кемерово, ул. Ворошилова, д. 17;
e-mail: fizvospit@kemguki.ru

Аннотация

Цель: разработка рекомендаций по профилактике травматизма на занятиях по физической культуре в вузе культуры через формирование «культуры безопасности» при занятиях спортом. **Методы:** метод терминологического анализа дефиниций для характеристики понятийно-терминологического аппарата профилактики травматизма; анализ публикаций по теме исследования в научно-теоретических и научно-практических изданиях для выявления существующих мер профилактики травматизма и определения проблем, связанных с их применением; анализ статистических данных; метод сравнения, который позволил сделать аналитические выводы по использованию мер профилактики травматизма на занятиях по физической культуре; метод обобщения, позволяющий разработать рекомендации по организации учебных занятий по физической культуре в вузе с учетом мер профилактики травматизма. **Результаты:** в результате проведенного исследования были разработаны рекомендации по профилактике травматизма на занятиях по физической культуре в вузе культуры и формированию «культуры безопасности занятия спортом» у обучающихся. **Выводы:** обобщая результаты исследования, можно заключить, что основными причинами получения травм являются такие, как: недочеты и ошибки в методике проведения тренировок, страх получить травму в связи с отсутствием знаний о мерах профилактики травматизма, кроме того, большое значение имеет дисциплинированность участников тренировочного процесса.

Для цитирования в научных исследованиях

Еремеев Н.А. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре в вузе // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 5А. Ч. I. С. 442-447. DOI: 10.34670/AR.2020.45.5.206

Ключевые слова

Культура безопасности при занятиях спортом, вуз культуры, физическая культура, обучение, подготовка специалистов.

Введение

В современном мире в условиях высокого уровня научно-технического развития общества основная деятельность специалиста сводится к получению, обработке и эффективному использованию огромного массива информации, как следствие образовательный процесс в вузе становится все более интенсивным и напряженным. В связи с этим большинство обучающихся понимают важность и необходимость физических нагрузок, однако чаще всего делают это с точки зрения своего представления о занятиях спортом. Как показывает анализ мнения обучающихся, в основном организация их физической нагрузки базируется на мнениях блогеров, авторов популярных постов, статей, то есть наблюдается отсутствие профессионального подхода к организации физических нагрузок, что приводит к обратному эффекту, а иногда серьезным травмам и нарушению здоровья. В итоге, казалось бы, здоровый образ жизни с точки зрения наличия физических нагрузок, имеет обратный эффект и приводит к «повышению уровня заболеваемости и общей слабости физического и психического здоровья молодежи». Поэтому процесс формирования культуры безопасности при занятиях спортом в ходе занятий физической культурой в вузе приобретает особую актуальность и значимость, закладывая основы правильной организации физических нагрузок с учётом физиологических и психологических особенностей индивидуума.

Материалы и методы

В ходе исследования были использованы следующие методы: терминологический анализ дефиниций для характеристики понятийно-терминологического аппарата профилактики травматизма; анализ публикаций по теме исследования в научно-теоретических и научно-практических изданиях для выявления существующих мер профилактики травматизма и определения проблем, связанных с их применением; анализ статистических данных; метод сравнения, который позволил сделать аналитические выводы по использованию мер профилактики травматизма на занятиях по физической культуре; метод обобщения, позволяющий разработать рекомендации по организации учебных занятий по физической культуре в вузе с учетом мер профилактики травматизма.

Литературный обзор

Изучению сущности понятия «травматизм» посвящены работы следующих авторов: Ю. И. Воронков, А. В. Маргазина, Л. Л. Миллер, Г. С. Туманян. Особенности научных исследований травматизма в сфере культуры и спорта отражены в работах Т. М. Андреевой, В. К. Бальсевич, Е. П. Какориной, Е. В. Огрызко. Проблемам профилактики травматизма в спорте посвящены работы Г. А. Бобкова, Н. В. Журина, Л. В. Кobleва, В. А. Левандо, Я. К. Сафонова, А. Ю. Сырникова. Вопросы реабилитации после спортивной травмы раскрывают в своих исследованиях С. В. Леонов, А. И. Мазур, В. Ю. Павлов, С. И. Самыгин, А. Н. Третьяк и другие.

Основная задача высших учебных заведений – это подготовка квалифицированных специалистов. «Общественное измерение качества образования квалифицированных специалистов сферы культуры – это совокупность личностных качеств, духовно-нравственных ценностей и ориентиров, общекультурных и профессиональных компетенций выпускников для их успешной профессиональной карьеры в обществе [Пономарев, Шунков, 2016, 175].

Одним из «важнейших приоритетов в образовательных учреждениях, следует признать

внедрение в воспитательно-образовательный процесс здоровьесберегающих технологий, направленных не только на совершенствование образовательной деятельности, но и на формирование здорового образа жизни, для обеспечения здоровья студенческой молодёжи. Несмотря на большое внимание исследователей к проблеме здоровья и здорового образа жизни обучающихся, тема профилактики травматизма остается недостаточно изученной для процесса физического воспитания студентов» [Мелешкова, Урусов, 2018, 197].

В ходе реализации учебного процесса дисциплина «Физическая культура» – это образование и воспитание студенческой молодёжи, ей присущи прогностические функции, направленные на достижение целостности знаний о человеке, его возможностях, жизненных ценностях, на осознание своего места в развивающемся обществе, на формирование физической культуры личности, сохранения и укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни» [Мелешкова, Урусов, 2018, 195-196]. Однако при этом стоит обратить особое внимание на формирование культуры безопасности при занятиях спортом, так именно от уровня ее сформированности зависит снижение уровня травматизма.

В ходе исследования нами был проведен пилотный опрос об уровне сформированности культуры безопасности обучающихся при занятиях спортом. В опросе приняло участие 63% обучающихся. Результаты опроса показали, что большинство респондентов (73%) занимаются спортом помимо занятий физической культурой в ходе учебного процесса, однако не обладают, по их мнению, достаточным уровнем знаний по профилактике травматизма на занятиях спортом, считая, что об этом должен думать только тренер. Также 84% респондентов ответили, что с удовольствием посещали бы элективный курс «Культура безопасности при занятиях спортом» в рамках освоения дисциплины «Физическая культура».

На данном этапе развития исследований спортивного травматизма разработан и внедрен в практику достаточно широкий арсенал профилактических и восстановительных средств. Данные мероприятия можно структурировать на три большие группы: педагогические, психологические и медико-биологические, комплексное использование которых в зависимости от направленности тренировочного процесса, задач и этапа подготовки, возраста, состояния и уровня подготовленности тренирующегося, предшествовавшего режима и составляет систему профилактики и восстановления.

В рамках нашего исследования особый интерес представляют педагогические средства профилактики травматизма, которые позволяют нивелировать угрозы травматизма за счет соответствующего построения занятия. Для образовательных организаций данное направление используется как основное. Обосновывается это тем, что специальные средства восстановления окажут должное действие только при реализации специалистами соответствующей квалификации.

Педагогические средства и методы являются важными факторами оптимизации учебно-тренировочного процесса, восстановления и повышения физической подготовки. Рациональное и целенаправленное их применение обеспечивает проведение учебно-тренировочного процесса на современном научно-методическом уровне.

По мнению исследователей в качестве основных направлений применения педагогических средств профилактики травматизма и восстановления можно использовать следующее: рациональное планирование занятий с учетом пола и возраста обучающихся, их функционального состояния, особенностей учебной нагрузки и т. п.; оптимальное сочетание в ходе занятий общих и специальных средств подготовки; рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами

после напряженных тренировок; рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок; систематическое применение тренировок на природе в целях повышения физической активности; планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, периодов пассивного и активного отдыха, применения эффективных восстановительных средств и методов; систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция занятий при необходимости [Панов, Погадаев, 2008, 53-54]

При этом, на наш взгляд, следует соблюдать следующие основные положения: выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что не только обеспечивает быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но и создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов, а это, в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма между отдельными сериями упражнений в процессе тренировки; выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками на одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; выполнение упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий; применение упражнений и специальных средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление.

В качестве рекомендаций по профилактике травматизма и формированию культуры безопасности при занятиях спортом нами разработан элективный курс «Культура безопасности при занятиях спортом». Основная задача курса: структурирование и формирование у обучающихся знаний, умений и навыков в сфере безопасной организации занятий спортом как основы физического развития и здоровья личности. Особое внимание в рамках курса отведено следующим компонентам: анализ критических поз и способов выхода из них; механизмов травм и способов их нивелирования; отработка специальных упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата; учет перманентных, текущих и оперативных состояний обучающихся; учет состояния материально-технической базы; учет нарушений техники движений и методики занятий по общей подготовке; решение вопросов организации и методики занятий: дисциплинированность, необходимая продолжительность и интенсивность разминки и интервалов отдыха, наличие должной страховки и самостраховки. Заинтересованность обучающихся занятиях спортом – безусловно, положительная тенденция, однако в том случае если при этом актуальность приобретают исследования, посвященные профилактике травматизма и формированию культуры безопасности при занятиях спортом.

Результаты

Теоретическая значимость работы состоит в обобщении и расширении данных по формированию «культуры безопасности» у обучающихся на занятиях по физической культуре в вузе культуры. Практическая значимость работы состоит в том, что результаты данного исследования могут быть использованы преподавателями вузов при организации и проведении занятий по физической культуре.

Библиография

1. Пономарев В. Д., Шунков А. В. Социально-культурная деятельность: государственная культурная политика и качество профессионального образования // Вестн. Кемеров. гос. ун-та культуры и искусств. – 2016. – № 37, т. 2. – С. 175–184.
2. Сучков С. Л., Краснобаева А. В. Инновационные и современные подходы к организации занятий физической культуры в вузе [Электронный ресурс] // Научный аспект. – 2019. – № 1. – Режим доступа: <http://na-journal.ru/1-2019-gumanitarnye-nauki/1473-innovacionnye-i-sovremennye-podhody-k-organizacii-zanyatii-fizicheskoy-kultury-v-vuze>.
3. Мелешкова Н. А., Урусов Г. К. Педагогическое сопровождение формирования здорового образа жизни студентов в воспитательно-образовательном пространстве вуза // Вестник КемГУКИ. 2018 – №39. – С. 195–201.
4. Панов Е. В., Погадаев М. А. Инновационные технологии повышения эффективности тренировочного процесса // Вестник Сибирского юридического института МВД России. – 2008. – С. 51-56.
5. Горбань И. Г., Гребенникова В. А. Организация мероприятий по охране труда и технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом (на примере Оренбургского государственного университета) // Вестник ОГУ. – 2015. – №2 (177). – С. 28-33.
6. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. – М.: Советский спорт, 2006. – 496 с.
7. Сырников А. Ю. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом // Правопорядок: история, теория, практика. – 2014. – №1 (2). – С. 70–72.
8. Пешков В. Ф. Оценка результативности модели и технологии системы профессиональной восстановительно-профилактической подготовки педагогов по физической культуре // Вестник ТГПУ. – 2011. – №13. – С. 156–161.

Prevention of injuries in physical culture lessons in the university of culture

Nikolai A. Ereemeev

Senior Lecturer, Department of Physical Education
Kemerovo State Institute of Culture,
650056, 17 Voroshilova st., Kemerovo, Russian Federation;
e-mail: fizvospit@kemguki.ru

Abstract

Goal: to develop recommendations for the prevention of injuries in physical education classes at the University of culture through the formation of a "safety culture" in sports. Methods: method of terminological analysis of definitions to characterize the conceptual and terminological apparatus of injury prevention; analysis of publications on the topic of research in scientific and theoretical and practical publications to identify existing measures of injury prevention and identify problems associated with their application; analysis of statistical data; a comparison method that allowed us to make analytical conclusions on the use of measures to prevent injuries in physical education classes; a generalization method that allows us to develop recommendations for the organization of training sessions in physical culture at the University, taking into account measures to prevent injuries. Results: as a result of the study, recommendations were developed for the prevention of injuries in physical education classes at the University of culture and the formation of a "culture of safety in sports" among students. Conclusions: summarizing the results of the study, we can conclude that the main causes of injuries are such as: shortcomings and errors in the methodology of training, fear of injury due to lack of knowledge about measures to prevent injuries, in addition, the discipline of participants in the training process is of great importance.

Nikolai A. Ereemeev

For citation

Eremeev N.A. (2019) Profilaktika travmatizma na zanyatiyakh po fizicheskoi kul'ture v vuze [Prevention of injuries in physical culture lessons in the university of culture]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 9 (5A-I), pp. 442-447. DOI: 10.34670/AR.2020.45.5.206

Keywords

Safety culture in sports, University of culture, physical culture, training, training of specialists.

References

1. Ponomarev V. D., Shunkov A.V. Social and cultural activities: state cultural policy and quality of professional education Vestn. Kemers'. state University of culture and arts. - 2016. - No. 37, vol. 2. - Pp. 175-184.
2. Suchkov S. L., Krasnobaeva A.V. Innovative and modern approaches to the organization of physical culture classes at the University [Electronic resource] Scientific aspect. – 2019. - No. 1. - Dosutup mode: <http://na-journal.ru/1-2019-gumanitarnye-nauki/1473-innovacionnye-i-sovremennye-podhody-k-organizacii-zanyatij-fizicheskoy-kultury-v-vuze>.
3. Meleshkova N. A., Urusov G. K. Pedagogical support for the formation of a healthy lifestyle of students in the educational space of the University Vestnik Kenguki. - No. 39. - Pp. 195-201.
4. Panov E. V., Pogadaev M. A. Innovative technologies for improving the efficiency of the training process Bulletin of the Siberian law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia. - 2008. - Pp. 51-56.
5. Gorban I. G., Grebennikova V. A. Organization of measures for labor protection and safety in physical culture and sports (for example, Orenburg state University) Bulletin of OSU. - 2015. – No. 2 (177). - Pp. 28-33.
6. Tumanian G. S., the Strategy of preparation of Champions: table book of trainer. - Moscow: Sovetsky sport, 2006. – 496 p.
7. Cheesecakes A. Y. Prevention of injuries in physical education and sport the rule of Law: history, theory, practice. - 2014. - No. 1 (2). - Pp. 70-72.
8. Peshkov V. F. evaluation of the effectiveness of the model and technology of the system of professional rehabilitation and preventive training of teachers in physical culture. Vestnik TSPU. -2011. - No. 13. - Pp. 156-161.