

## Профілактика травматизму під час практичних занять із фізичного виховання зі студентами технічного навчального закладу

*Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** У вітчизняній та зарубіжній літературі досить широко висвітлені проблеми боротьби з різними видами травматизму й питання організації першої медичної допомоги. Фізичне виховання в нашій країні є важливим засобом підготовки гармонійної, усебічно розвиненої особистості. Продуктивна праця, залучення до культурних цінностей людства, система ефективної охорони здоров'я, досить високий рівень “особистого часу” в структурі зайнятості людини є тією основою, на тлі якої сьогодні розвивається молодь [3]. Тому навчально-виховний процес із фізичного виховання слід проводити виключно в сприятливих санітарно-гігієнічних, матеріально-технічних, педагогічних умовах, які, діють профілактично, оберігаючи студентів від можливих несприятливих випадків (травм).

Проблемі травматизму та його запобіганню стали предметом дослідження фахівців різного спрямування. Піднятої проблематики у своїх наукових працях торкалися Т. Я. Усикова, Ю. А. Островерха, І. П. Піскун, М. К. Хобзей, Д. Д. Алкс, Р. Г. Агарков, Б. С. Монахов, З. І. Білоусова, П. Статмен, В. Ф. Башкиров, А. А. Горлов, Л. П. Соков, Г. Маккол, І. Грубар, І. Брижата. Проте це були роботи, у яких вивчалася природа дитячого травматизму.

**Завдання** дослідження – обґрунтувати профілактичні умови попередженню травматизму в процесі фізичного виховання студентів у вищому технічному навчальному закладі.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Актуальність цієї теми у світлі останніх подій не викликає жодних сумнівів. В Україні кількість смертельних випадків на заняттях фізичними вправами не може не лякати. Фахівці радять постійно привчати молодь до фізичних навантажень. На їхню думку, проблеми зі здоров'ям у студентів виникають через те, що вони до цього не звиклі. Але ж загальновідомо, що фізичне навантаження має бути поступовим. Відповідно, травми в таких випадках практично неминучі. Водночас лікарі стверджують протилежне: фізичне виховання – не спорт, а отже надмірне навантаження на практичних заняттях із фізичного виховання неприпустиме, адже здоров'я пересічного сучасного українського студента набагато гірше, ніж 30–40 років тому.

Батьки студентської молоді налякані трагічними подіями, які траплялися в сучасних українських школах. А що має робити педагог? Він повинен бути насторожі. Він має створити профілактичні умови всіх можливих заходів, аби не допустити виникнення травм на занятті, а також бути готовим правильно надати долікарську допомогу при виникненні такої потреби.

Фізичне виховання у вищому технічному навчальному закладі є невід'ємним складником освіти, що забезпечує можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я та засоби його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля, яке спрямоване на формування в них фізичного, соціального й духовного здоров'я, удосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активного довготривалого життя й професійної діяльності. Система фізичного виховання студентської молоді ґрунтується на принципах особистісної та диференційованої орієнтації, пріоритету оздоровчої спрямованості, використання традиційних і нетрадиційних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення. Безпосереднє керівництво фізичним вихованням у вищому навчальному закладі здійснює його керівництво. На нього покладається відповідальність за стан фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої роботи у вищому навчальному закладі; за стан здоров'я й фізичного розвитку студентів; створення умов для розвитку задатків, природних здібностей та обдарувань молоді, спрямування її на духовний і фізичний розвиток засобами фізичного виховання; створення необхідних умов для проведення занять із фізичного виховання; занять зі студентами, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи; фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, занять секцій спортивного спрямування; забезпечення умов для виконання молоддю науково обґрунтованого обсягу рухової активності та її контроль; забезпечення систематичного контролю за здійсненням навчально-виховного процесу з фізичного виховання; організація щорічних поглиблених медичних оглядів у встановлені терміни; забезпечення необхідним

спортивним інвентарем й обладнанням; систематичний аналіз стану фізичного розвитку студентської молоді; забезпечення дотримання санітарно-гігієнічних норм і вимог техніки безпеки в приміщеннях; дотримання студентами режиму дня, правил особистої та суспільної гігієни, вимог безпечної поведінки [2].

Профілактична спрямованість української охорони здоров'я обумовлює проведення комплексу попереджувальних заходів для збереження й зміцнення здоров'я людини. У ці заходи входить величезна за своїми масштабами система заходів із профілактики травматизму, зокрема в процесі фізичного виховання.

Для досягнення мети потрібно правильно організувати заняття, створювати необхідні умови для забезпечення належного рівня фізичної досконалості. Сприяти цьому буде набуття елементарних знань і навичок, які запобігають отриманню травм, важких пошкоджень, погіршенню стану здоров'я.

Науковими дослідженнями та практикою фізичного виховання доведено, що систематичне виконання фізичних вправ сприяє зміцненню здоров'я, покращенню роботи основних систем організму. Проте виконання рухових дій повинно проходити за певними правилами [1]. Недотримання цих правил призводить до різноманітних травм, що негативно впливають на весь організм людини.

Перше правило – систематичний медичний огляд. Лікарський висновок про допуск до занять улюбленим видом спорту має основне значення. І справа не тільки в тому, що в організмі можуть бути приховані відхилення від норми. Припустимо, що цілком здоровий студент вирішив зайнятися плаванням. У цьому випадку навіть найелементарніші пошкодження зубів викличуть у нього немало неприємностей під час перебування в холодній воді. А деякі абсолютно здорові люди погано переносять попадання води у вуха. Краплі рідини викликають подразнення вестибулярного аналізатора. Тому перш ніж приступити до занять руховою активністю, варто обов'язково отримати дозвіл медиків.

Друге правило – чітке дотримання принципів фізичного виховання. Нерозумно, наприклад, прилучатись до загартування через “моржування”, пізнавати ази легкої атлетики в марафонському пробізі, підніматися на вишку для стрибків у воду, не вміючи плавати. У кожній справі варто дотримуватися логічної послідовності та порядку. Новий елемент, складніша вправа, повинні ґрунтуватися на досягнутому, добре засвоєному. Темп і ритм можна збільшувати лише без перевантаження організму. А починати заняття з фізичного виховання обов'язково з малих об'ємів. Крім того, краще займатися 3–4 рази на тиждень по 15 хв, ніж один раз по годині.

Перед виконанням фізичних вправ варто потурбуватися про відповідну екіпіровку (одяг, взуття, захисне спорядження). Усі складники спортивної форми повинні бути чистими й підігнаними відповідно до фігури. Нехтувати спеціальними засобами безпеки абсолютно недопустимо. Нікому не потрібні бравада, переоцінка своєї фізичної досконалості, помилкова впевненість у тому, що підстраховуючі засоби важкі й некомфортні, що вони створюють враження відсутності справжньої мужності, провокують студентів до травматизму.

Наступне правило – якісна розминка. І це не формальність, як часто здається студентам. Підготовчі вправи, уявлення структури попередніх рухів допомагають привести в оптимальний стан нервову систему, активізувати дихання та кровообіг, “розігріти м'язи” та “прокрутити” суглоби. Людина починає краще орієнтуватись у просторі, її рухи стають економнішими, внутрішні органи й системи набувають властивості витримувати найжорсткіший режим фізичних і нервово-емоційних навантажень. Якщо прилучатися до занять та, тим більше, прийняти старт без розминки – бути травмі. Студент ніби передчасно прирікає себе на синці, удари, пошкодження м'язів, сухожиль тощо.

Під час занять із фізичного виховання важливо бути зібраними, уважними й обережними. У кожній темі є особливі прийоми самострахування, нехтувати якими не варто.

Не можна не згадати ще про одну проблему, яка виникає під час занять фізичним вихованням. Буває, що студент відчуває характерні ознаки початку хвороби: головний біль, підвищену температуру тіла, слабкість. Але сором перед одногрупниками примушує його одягнути спортивну форму й у повному обсязі виконати програму заняття. Це наносить шкоду здоров'ю, значно ускладнює лікування хвороби та може призвести до небезпечних ускладнень. Альтернативи немає! При будь-яких недугах фізичні навантаження суворо заборонені. Та й після одужання вихід на спортмайданчик повинен відбуватись обов'язково після проходження лікарського огляду. Добре самопочуття зовсім не означає, що організм відновив свої функції й небезпека цілком минула. Головна теза медицини та фізичного виховання – зміцнювати здоров'я, а не руйнувати його!

**Висновок.** Аналізуючи наукову літературу, мимоволі ставиш собі питання: невже травми – це невиліковна патологія, наявність якої можна тільки констатувати. Отримання травми в процесі фізичного виховання серед студентів було й залишається серйозною проблемою. Унаслідок травми виникає втрата робочого часу для надання першої допомоги й наступного медичного лікування та реабілітації потерпілого, що збитково для навчально-виховного процесу. Тому профілактика травматизму – найкращий засіб у боротьбі з травмами.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у визначенні стану поширення травматизму під час проведення занять із фізичного виховання студентів.

#### **Список використаної літератури**

1. Булай П. И. Первая помощь : сборник / Булай П. И. – Мн. : Парадокс, 2000. – 192 с.
2. Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов / Башкиров В. Ф. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – С. 7–42.
3. Зайцев В. П. Первая медицинская помощь во время занятий физической культурой и спортом в вузе / В. П. Зайцев, С. И. Крамской, С. О. Гримблат. – Москва : Изд-во Ассоциации строительных вузов ; Белгород : Изд-во БГТУ, 2006. – С. 5–31.

#### **Анотації**

*У статті теоретично обґрунтовано профілактичні умови попередження травматизму в процесі фізичного виховання студентів у вищому технічному навчальному закладі. Науковими дослідженнями та практикою фізичного виховання доведено, що систематичне виконання фізичних вправ сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню роботи основних систем організму. Проте виконання рухових дій повинно відбуватися за певними правилами, їх недотримання призводить до різноманітних травм, які негативно впливають на весь організм людини. Отримання травми в процесі фізичного виховання серед студентів було й залишається серйозною проблемою. Унаслідок травми виникає втрата робочого часу для надання першої допомоги й наступного медичного лікування та реабілітації потерпілого, що збитково для навчально-виховного процесу. Тому профілактика травматизму – найкращий засіб у боротьбі з травмами.*

**Ключові слова:** профілактика, травматизм, фізичне виховання, студентство.

**Олег Гребик. Профилактика травматизма во время практических занятий физическим воспитанием со студентами технического учебного заведения.** В статье отражено теоретическое обоснование профилактических условий предупреждения травматизма в процессе физического воспитания студентов в высшем техническом учебном заведении. Научными исследованиями и практикой физического воспитания доказано, что систематическое выполнение физических упражнений способствует укреплению здоровья, улучшению работы основных систем организма. Однако выполнение двигательных действий должно проходить за определёнными правилами. Их несоблюдение ведёт к разнообразным травмам, которые негативно влияют на весь организм человека. Получение травмы в процессе физического воспитания среди студентов было и остаётся серьёзной проблемой. В результате травмы возникает потеря рабочего времени для предоставления первой помощи и следующего медицинского лечения и реабилитации пострадавшего, что является убыточным для учебно-воспитательного процесса. Поэтому профилактика травматизма – наилучшее средство в борьбе с травмами.

**Ключевые слова:** профилактика, травматизм, физическое воспитание, студенчество.

**Oleg Hrebik. Preventing Injuries During Practical Physical Education Lessons With Students of Technical Educational Institutions.** In the article the theoretical basis of preventing injuries prophylaxis conditions during physical education of students in higher technical education is described. The research and practice of physical education proved that regular exercises promotes good health, the improvement of the work of major systems of the body. However, the performance of motional actions should be done according to the certain rules. The violating of these rules leads to a variety of injuries that affect the whole human body. Injuries during physical education lessons among students have always been a serious problem and still remains like that. The result of injuries is loss of working time for first aid and subsequent medical treatment and rehabilitation of the victim, what is unprofitable for the educational process. Therefore, prevention of injuries is the best way to resist the them.

**Key words:** prophylaxis, traumatism, physical education, students.