

*Іванюта Н. В. (Україна)*

## **ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТРАВМ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА ЧИННИКИ, ЩО ЇХ ОБУМОВЛЮЮТЬ**

В роботі висвітлено причини виникнення травм у процесі фізичного виховання студентів та чинники, що їх обумовлюють. Вказується, що травматизм під час занять може бути попереджений за умови, якщо викладач з фізичного виховання буде знати причини виникнення тілесних ушкоджень. Доведено, що використання засобів профілактики, правильне дозування навантажень та раціональна побудова занять дозволяють обійтися без травмування.

Заняття фізичними вправами позитивно впливають на організм людини, але іноді вони супроводжуються травмами.

Недоліки та помилки в методиці проведення занять з фізичного виховання – один із зовнішніх чинників, через який спостерігається більше половини всіх травм. Вони зумовлені невиконанням важливих принципів фізичного виховання, недооцінкою розминки, неправильною послідовністю вправ. Також вони можуть бути пов'язані з недостатньою підготовленістю студента.

Недоліки в організації занять і змагань нерідко є причиною ушкоджень. Порушення інструкцій та положень щодо проведення навчального заняття, правил безпеки, неправильне складання програм занять та змагань, порушення правил їх проведення приводить до великої ймовірності травм.

Недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань вносять свій вклад в загальну картину травматизму. Порушення певних нормативів матеріально-технічного забезпечення, обладнання, місць занять (гімнастичні зали, майданчики, бігові доріжки, місця для стрибків і метань, катки, басейни, тощо) і табель необхідного спортивного інвентаря, та ряд інших причин, нерідко призводять до виникнення травм у студентів.

Появі травм у студентів може сприяти невідповідність спортивного костюма, взуття до особливостей практичного заняття з певної теми та метеорологічних умов. Індивідуальні засоби захисту також слід використовувати під час занять фізичними вправами. Мета захисних засобів-попередження травми.

Несприятливі метеорологічні й санітарні умови під час проведення занять і змагань також сприяють виникненню травматизму, адже нехтування затвердженими нормами умов може привести до травми.

Порушення вимог лікарського контролю студентом або ігнорування викладачем вказівок лікаря часто призводить до травмування.

Недисциплінованість студентів також є однією з причин травм. Аналіз показує, що в переважній більшості випадків це спостерігається при невисокому рівні володіння технікою, при недостатній вимогливості суддів на змаганнях, відсутності належної виховної роботи викладача зі студентами.

Викладачам з фізичного виховання у своїй діяльності важливо враховувати внутрішні чинники, що викликають травми в процесі фізичного виховання.

Таких, як: стан втоми, що нерідко викликає розлад координації, перериви в заняттях, шкідливі звички, нерегулярне харчування, стрес.

Кожен студент повинен захищати себе від травм. Виступаючи на заняттях, студент має бути впевнений, що він технічно готовий до тієї або іншої вправи.

Аналіз причин ушкоджень у процесі фізичного виховання дозволяє зрозуміти, що травматизм при занятті фізичними вправами може бути попереджений. Викладацька діяльність має проходити в тісному контакті з медичними працівниками, адже не тільки важкі травми, але й травми середньої тяжкості необхідно старанно вивчати.