ISSN 1993-4335

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ
ХАРЬКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ
(ХАРЬКОВСКИЙ ХУДОЖЕСТВЕННО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ИНСТИТУТ)

Издается с декабря 1996 года

№1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

ХАРЬКОВ-2009

ББК 75.1 УДК 796.072.2

Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб.научн.тр.под ред. проф. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. - №1. - 180с.

(Русск.яз.)

В сборник включены статьи, освещающие новые технологии физического воспитания молодежи и подготовки спортсменов. Рассмотрены проблемы физического воспитания студентов.

Сборник предназначен для учителей и преподавателей физического воспитания, тренеров, спортсменов, докторантов, аспирантов.

Издается по решению ученого совета Харьковской государственной академии дизайна и искусств [протокол № 2 от 31.10.2008г.].

Сборник утвержден ВАК Украины и входит в перечень №1 научных изданий, в которых могут публиковаться основные результаты диссертационных работ [физическое воспитание и спорт] (Постановление ВАК Украины от 09.06.1999 г. №1-05/7. Бюл. ВАК Украины, 1999. - №4. - С. 59).

Издание зарегистрировано ISSN International Centre (Paris, France):
ISSN 1993-4335 (Print),
ISSN 1993-4343 (Online) - I IRL: http://www.nbuv.gov.ua/articles/khhpi/

Редакционная коллегия:

Бизин В.П. доктор педагогических наук, профессор;
Бойчснко С.Д. доктор педагогических наук, профессор;
Верич ГЕ. доктор медицинских наук, профессор;
Дмитриев СВ. доктор педагогических наук, профессор;
Друзь В.А. доктор биологических наук, профессор;
Ермаков С.С. (гл.ред.) доктор педагогических наук, профессор;
Камаев О.И. доктор педагогических наук, профессор;
Клименко А.И. доктор биологических наук, профессор;
Коробейников Г.В. доктор биологических наук, профессор;
Корягин В.М. доктор педагогических наук, профессор;
Максименко Г.Н. доктор педагогических наук, профессор;
Носко Н.А. доктор педагогических наук, профессор;
Романенко В.А. доктор биологических наук, профессор;
Сак Н.Н. доктор медицинских наук, профессор;
Ткачук Н.І. доктор биологических наук.

@Харьковская государственная академия дизайна и искусств, 2009
С.С.Ермаков, 2009

Нижниченко Д.А. Особенности адаптационных реакций сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма пауэрлифтёров на физическую нагрузку на этапе предварительной базовой подготовки ……...109

Олейник Н.А., Бондаренко Т.В., Зайцев В.П., Евсютина В.Б. Основные принципы построения программы по художественной гимнастике для студенток нефизкультурного вуза……116

Петренко Н.В., Никольчев А.Д. Травматизм при проведении тренировок и соревнований в высших учебных заведениях и способы его профилактики ……..123

Помещикова И.П., Помещиков С.С, Чуча Н.И. Исследование эффективности обучения командным тактическим действиям в баскетболе при помощи аудиовизуальной информационной программы ……...129

Сабинин Л.Т., Данилова Е.Н. Проблемы и перспективы развития игровых видов спорта в ВУЗах г. Красноярска……...137

Савченко Н.И. Модульная система учебно-методического комплекса по плаванию в вузе……...143

Сидорченко К.Н. Организационно-методические условия оптимизации занятий оздоровительной направленности в процессе физического воспитания мальчиков-подростков……149

Сигал Н.С., Александров Ю.В., Хоменко Е.В. Психологическая совместимость как фактор эффективности совместной деятельности в спортивных танцах……...155

Шишлова Д.В., Ананченко К.В., Гринь Л.В. Анализ состояния вопроса особенностей подготовки квалифицированных дзюдоисток……168

ТРАВМАТИЗМ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ И СПОСОБЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

Петренко Н.В., Никольчев АД.

Николаевский государственный аграрный университет

Аннотация. Данная статья описывает основные причины возникновения травматизма вовремя проведения занятий и спортивных соревнований в высших учебных заведениях. Приводятся основные способы избегании подобных проблем и создания безопасных условий для учащихся и спортсменов во время занятий спортом. Помимо основных рекомендаций по созданию условий, необходимых для проведения безопасных спортивных занятий с молодежью (то есть климат, инвентарь, нагрузки и т.д.), описываются также конкретные ситуации, в которых может возникнуть травматизм и методы избегания таковых.
Ключевые слова: травматизм, соревнования, тренировки

Анотація. Петренко П.П.. Нікольчев А.Д. Травматизм під час проведення тренувань та змагань у вищих навчальних закладах та способи йото запобігання. Дана стаття змальовує основні причини виникнення травматизму під час проведення занять та спортивних змагань у вищих навчальних закладах. Надані основні способи запобігання подібних проблем і створення безпечних умов для учнів та спортсменів під час занять спортом. Окрім основних рекомендацій із створення умов, що необхідні для проведення безпечних спортивних занять з молоддю (тобто клімат, інвентар, навантаження і т.ін.), описуються також конкретні ситуації, в яких може виникнути травматизм і методи їх уникнення.
Ключові слова: травматизм, змагання, тренування.
Annotation. Petrenko N.V., Nikolchev A.D. Traumatism during the trainings and sport competitions in institutes of higher education and the ways of avoiding it This article describes the main reasons of traumatism during the trainings and sport competitions in the institutes of higher education. The most important ways of avoiding similar problems and creation of safe conditions for the students and sportsmen during the sport trainings are also described here. Besides the main recommendations of how to create conditions which are necessary for safe sport trainings of youth (climate, inventory, loads etc.) concrete situations in which traumatism might have place and the methods of escaping them are brought here. Keywords: traumatism, competitions, trainings.

Введение.

Травматизм спортивный - несчастные случаи, возникшие при занятиях спортом (плановых, групповых или индивидуальных, на стадионе, в спортивной секции, на спортивной площадке) под наблюдением преподавателя или тренера. Спортивные травмы составляют 2-3% всех травм. Наиболее часто они возникают при занятиях боксом, футболом, хоккеем, борьбой, мотоспортом, гимнастикой. При каждом виде спорта бывают типичные травмы.

Специалистами территориального отдела Укрпотребнадзора представлен список годовых показателей случаев юношеского травматизма в вузах

г.Николаеве. За анализируемый период (с 01.01.2007 по 31.12.2007) Укрпотребнадзором получено 144 экстренных извещения, то есть фактически средний уровень юношеского травматизма составил 12 случаев в месяц. Однако запросив аналогичную информацию в местных медицинских учреждениях, выяснилось, что общее количество травм, независимо от места получения составило 37 случаев, из чего следует, что реальные данные в 3 раза превышают официальные.

Работа выполнена по плану НИР Николаевского государственного аграрного университета.

Формулирование целей работы.

Целью этой статьи является объяснение причин возникновения юношеского травматизма в вузах и раскрытие способов снижения такой печальной статистики.

Результаты исследований.

Травматизм учащейся в вузах молодежи может возникать по нескольким причинам:

- причины организационного характера;
- методические ошибки в планировании учебно-тренировочного процесса и соревнований;
- причины методического характера;
- нарушение учащимися дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Рассмотрим каждую категорию отдельно. Анализ травм, связанных с неправильной организацией учебно-тренировочного процесса, позволил установить следующие обстоятельства их возникновения:

1. Недостаточный уровень теоретической и практической подготовки тренера (квалификация тренера); неправильно составленный график

соревнований (плотность соревнований без учета времени переезда, изменения часовых и климатических поясов и др.); отсутствие комплексных целевых;

2. Несоблюдение правил соревнований и низкое качество судейства; неудовлетворительные гигиенические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований; неудовлетворительные метеоусловия; отсутствие соответствующего материально-технического обеспечения.

Часто допускаемыми ошибками являются:

1. Неправильное составление программы тренировочных занятий и графика соревнований. Некоторые тренеры при составлении программы тренировок не всегда учитывают физическую и техническую подготовленность учащихся. Так, вместо тренировки, улучшающей общую физическую подготовку,

тренеры порой слишком рано переключают своих подопечных на выполнение разрядных норм по какому-либо отдельному виду спорта. Например, в высших физкультурных учебных заведениях и физкультурных техникумах нередко причиной травм является нерациональное составление расписания практических занятий — 2—3 занятия подряд в течение 6—8 ч.

2. Большое количество занимающихся в группе, где только один тренер, внимание которого по этой причине рассеянно, приводит к травмоопасным ситуациям.

3. Проведение тренировочных занятий без тренера.

4. Отсутствие страховки или плохо организованная страховка во время тренировок по некоторым видам спорта.

5. Перегрузка мест занятий (гимнастического зала, спортивной площадки и др.) большим количеством учащихся, в результате чего снаряд, брошенный в одном из секторов зала или площадки, может нанести травму учащемуся, занимающемуся в другом секторе.

Для профилактики травматизма, возникающего из-за неправильной организации учебно-тренировочного процесса и соревнований, необходимо соблюдение определенных условий:

- при правильном планировании учебно-тренировочного процесса и разработке индивидуальных планов, особенно в отношении нагрузок, необходимо учитывать данные медицинского заключения о состоянии здоровья и уровне физической подготовленности занимающихся; при планировании тренировочного занятия в него нельзя включать технически сложные упражнения сразу же после приема пищи или непосредственно после ночного сна;

- во время соревнований один и тот же спортсмен не имеет права принимать участие в нескольких заездах, забегах, проплывах и т. п. в один и тот же день;

- во время тренировок следует обеспечивать надежную страховку учащихся. Полноценная страховка зависит от своевременности и технической подготовленности страхующего (тренера или более опытного спортсмена), который должен хорошо знать все опасные моменты выполнения упражнений, чтобы в случае необходимости быстро прийти на помощь. В то же время нужно воспитывать в учащихся навыки самостраховки, т.е. приемы правильного и безопасного падения, что достигается систематической тренировкой;

- кроме того, необходимо ограждать участников соревнований и места их проведения от зрителей и посторонних лиц и не совмещать занятия различными видами спорта в одном спортивном зале или на одной площадке.

Это положение приобретает особое значение для тех видов спорта, которые связаны с быстрым передвижением по залу, метанием снарядов и т.п.

Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Травматизм вследствие неблагоприятных санитарно-гигиенических и метеорологических

условий при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований составляет 6—8% от общего травматизма.

Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия как фактор риска до настоящего времени занимают одно из ведущих мест, что должно быть предметом более пристального внимания врачей, тренеров-педагогов, организаторов спорта и спортивной общественности в лице федераций по видам спорта. Показатели спортивного травматизма, обусловленные этим фактором, колеблются в пределах от 6.2 (в группе многоборья) до 17,7% (в циклических видах спорта).

К неблагоприятным санитарно-гигиеническим условиям относятся: неудовлетворительное санитарное состояние спортивных залов и площадок; плохое освещение; недостаточная вентиляция; нарушение установленных норм температуры воздуха в помещении и воды в бассейне; повышенная влажность воздуха (до 80—90%).

Для предупреждения травм, связанных со скученностью и перегрузкой мест занятий, необходимо следить за выполнением установленных санитарных норм на каждого занимающегося. Так, в гимнастических залах должно быть не менее 4 кв.м площади на одного занимающегося, на летних спортивных площадках — 12 кв.м. Кроме того, в гимнастических залах необходимо обеспечивать достаточное отопление и соответствующую вентиляцию, поддерживать надлежащую температуру и влажность воздуха (13 или 15° при относительной влажности 60%).

Для профилактики травматизма важное значение имеет правильное расположение осветительных приборов и достаточное по силе освещение мест, где происходят тренировочные занятия и соревнования. Коэффициент естественного освещения должен быть равен 1:5, 1:6, коэффициент искусственного — 50—70 лк. При отсутствии хорошего освещения тренировочные занятия в вечернее время проводить не следует.

Немалую роль в возникновении травм играют неблагоприятные метеорологические условия при проведении тренировок и соревнований, на-

пример, ослепляющие лучи солнца, дождь, снег, туман, оттепель, сильный ветер (выше 7—8 баллов). Проведение тренировок и соревнований во время неблагоприятных метеорологических условий — грубейшая ошибка организационного характера.

При неблагоприятных метеорологических условиях (сильный дождь, ветер, снегопад, очень высокая температура или низкая температура воздуха), не соответствующих установленным нормативам, тренировочные занятия должны быть либо отменены, либо сокращены.

Недостатки материально-технического обеспечения. Травматизм из-за недостаточного материально-технического обеспечения составляет, по данным различных авторов, 5—7% всех спортивных травм.

Развитие спортивной техники в последнее время положительно сказалось на показателях спортивных результатов практически во всех видах спорта. Вместе с тем мы являемся свидетелями не только увеличения риска возникновения травм, но и в определенной степени изменения характера травм в сторону их утяжеления.

При внедрении нового инвентаря и оборудования крайне важно, чтобы на стадии их проектирования и разработки были продуманы и медицинские аспекты, иначе неизбежно возрастает риск возникновения травм.

Анализ травм, возникших из-за неправильной методики проведения учебно-тренировочных занятий, выявил следующие их причины:

- неправильное комплектование групп учащихся, когда в одной и той же группе находятся лица с различной физической и технической подготовленностью, а план занятий составляется исходя из однородного состава;

- неправильное построение тренировок, выражающееся в отсутствии принципа постепенности, последовательности в овладении двигательными навыками, в отсутствии индивидуального подхода к учащемуся;

- недостаточность или отсутствие разминки перед тренировкой и соревнованием или же чрезмерно интенсивная разминка, что может стать причиной возникновения травмы.

Кроме того, рост спортивного травматизма обусловливают и такие факторы, как увеличение объемов и интенсивности физических нагрузок, сложности выполнения тех или иных упражнений и приемов. Среди названных причинных факторов наиболее значимым является резкое увеличение объемов тренировочных нагрузок, на долю которого приходится более половины всех травм.

В последнее время среди учащихся все чаще проявляется жестокость и грубость, которые могут обусловить травму находящихся рядом людей. Это причина 5—8% случаев травм. Они возникают как результат применения запрещенных приемов во время занятий или соревнований (толчок, подножка, удар бутсами по ноге, удар ниже пояса и др.).

Возникновению травм способствует также недостаточная квалификация судей, которые, видя проявление грубости отдельными спортсменами, своевременно ее не пресекают. Недостаточная воспитательная работа тренеров со спортсменами может привести к нарушению правил соревнований и повлечь за собой травму.

Политико-воспитательная работа с учащимися должна проводиться систематически. Проводя такие занятия, тренеры должны особое внимание обращать на неуклонное выполнение определенных указаний и требований, правил соревнований. Все случаи нарушения дисциплины должны обсуждаться на собраниях в присутствии всего коллектива занимающихся. Отдельные проявления злонамеренной грубости должны пресекаться путем наложения дисциплинарных взысканий.

Выводы.

Таким образом, проанализировав возможные причины возникновения юношеского травматизма в высших учебных заведениях, можно сделать

следующие выводы и рекомендации руководителям и организаторам учебно-тренировочного процесса:

1. Принять меры по усилению контроля за учётом несчастных случаев. Своевременно направлять экстренные извещения в соответствующие органы для персонифицированного учета.

2. Разработать комплексный план мероприятий по профилактике и снижению травматизма в образовательных учреждениях.

3. Принять меры по усилению контроля в образовательных учреждениях за организацией и проведением физкультурных занятий.

4. Следует обратить особое внимание на состояние благоустройства территорий при учебных заведениях: своевременное проведение ремонта и восстановление на них спортивных площадок, очистку участков от негабаритного мусора, достаточность искусственного освещения. Благоустройство территорий образовательных учреждений существенно влияет на организацию физкультурно-оздоровительной работы, профилактику травматизма среди молодежи.

5. Организовать в образовательных учреждениях своевременную ревизию, ремонт и замену устаревшего спортивного оборудования.

6. Необходимо организовать работу по систематическому гигиеническому обучению учащихся вопросам профилактики травматизма через специальные образовательные программы или другие формы работы.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем травматизма при проведении тренировок и соревнований в высших учебных заведениях и способов его профилактики.

Литература

1. Велипенко В.К. Физкультура без травм. - М.: ФКиС, 1988. - 124 с.
2. Кузьменко В.В., Журавлев С.М. Травматологическая и ортопедическая помощь. - М.: Медицина, 1987. - 200 с.
3. Поляков В. Л. Избранные лекции по травматологии. - М.: Медицина, 1980. - 272 с.
4. Петров С. В. Общая хирургия: Учебник для вузов. - 2-е изд. 2004. - 768 с.
5. Буянов В.М. Первая медицинская помощь. М.: Медицина, 1994. 120с.