

УДК 796.+ 372.016:614

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/23>*Гиренко Л.А.**ORCID: 0000-0003-4359-3486, канд. биол. наук**Сибирский государственный университет водного транспорта  
Новосибирский государственный педагогический университет,  
г. Новосибирск, Россия*

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Аннотация.** В статье представлены данные опроса студентов об обеспечении безопасности при выполнении физических упражнений, частота, виды и причины получения травм обучающимися в учебном процессе. Обучающиеся указывают на несоблюдение дисциплины и мер безопасности при выполнении упражнений, на получение травм до занятий по физической культурой, на несоответствие одежды и обуви физкультурным и спортивным занятиям, на вредные привычки и плохое самочувствие. В связи с этим, чаще получают травмы юноши, в основном ушибы, вывихи, растяжение связок.

**Ключевые слова:** студенты, физическая культура, безопасность, травмы.

*Girenko L.A.**ORCID: 0000-0003-4359-3486, Ph.D.**Siberian State University of Water Transport  
Novosibirsk State Pedagogical University,  
Novosibirsk, Russia*

## ENSURING THE SAFETY OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

**Annotation.** The article presents the data of a survey of students on ensuring safety in physical education classes, the frequency, types and causes of injuries to students in the educational process. Students point to non-compliance with discipline and safety measures when performing exercises, to injuries before physical education classes, to the discrepancy of clothes and shoes to physical education and sports activities, to bad habits and poor health. In this regard, more often get injuries to young men, mainly bruises, dislocations, sprains.

**Keywords:** students, physical education, safety, injuries.

Физические упражнения, должны быть сконцентрированы на сохранении и укреплении здоровья занимающегося. Вместе с тем, физкультурно-спортивная деятельность может иметь недостатки по разным организационным и методическим причинам. Например, интенсивность физической активности, несоответствие условиям проведения занятий, низкая дисциплина, игнорирование правил техники безопасности на учебных занятиях могут привести к травмам. По-прежнему актуален вопрос об использовании безопасных методов работы на практике по физической культуре и спорту. Обучающимся и преподавателям важно знать теоретическое обоснование занятий физической культурой и спортом, совершенствовать умения и навыки использования физических упражнений. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» обязательно должна содействовать укреплению и

сохранению здоровья в процессе физического воспитания обучающихся в системе высшего образования. Важно выполнять рекомендации по охране труда и технике безопасности в процессе обучения, чтобы избежать несчастных случаев и травматизации студентов [1].

Физкультурно-оздоровительная работа в университете водного транспорта проводится во время обучения по «Физической культуре и спорту» и мероприятиями во внеурочное время: организованы секции по разным спортивным специализациям, зал аэробики и тренажерный зал, проводятся спортивные соревнования, учебно-методические советы, научно-практические конференции и другое. Преподаватели физической культуры ответственно относятся к реализации учебной программы, к сбережению здоровья обучающихся [3].

Несмотря на это, на занятиях физкультурой могут случаться травмы, что может быть связано с некоторыми причинами. Известно, что юноши и более юные студенты чаще травмируются. Обучающиеся по государственным стандартным программам физического воспитания реже получают травмы. Зафиксированы повреждения, полученные при выполнении физических упражнений, это, в основном: при падении, столкновении, резком изменении направления движения, растяжениями, прыжками, ударами о мяч, спортивное оборудование и другое. До сорока процентов травм приходится на занятия по легкой атлетике, спортивные игры, чаще всего при выполнении упражнений на гимнастических снарядах по гимнастике. От преподавателя требуется хорошая концентрация внимания на практических занятиях и должная дисциплина от обучающихся. Одной из причин несчастного случая являются падения, последствия которых могут быть разные виды травм: ушибы, растяжения, переломы конечностей, повреждение позвоночника, сотрясение головного мозга, повреждение внутренних органов и другое [4].

Безопасность двигательной активности и сбережение здоровья занимающихся физической культурой и спортом является основой федеральных стандартов спортивной подготовки. Для населения Российской Федерации на основе нормативно-правовой базы предлагается равный доступ к занятиям спортом, физкультурно-оздоровительным мероприятиям, внимание направлено на пропаганду здорового образа жизни. Но наряду с этим, при реализации двигательной активности существуют риски травмирования занимающихся. Во избежание случаев получения травм обучающиеся должны обязательно соблюдать меры по охране труда и технике безопасности [2].

В связи с этим, целью исследования явилось изучение отношения студентов к обеспечению безопасности в учебном процессе по физической культуре и спорту в Сибирском государственном университете водного транспорта. В настоящем опросе участвовали обучающиеся 1 и 2 курса очного обучения Гидротехнического факультета. Участники опроса: 15 девушек и 19 юношей.

Таблица 1

Данные опроса студентов о безопасности при выполнении физических упражнений (%)

Вопросы анкеты	Благоприятные санитарно-гигиенические условия	Возможность получения травмы	Проведение первичного инструктажа по технике безопасности	Применение ТСО при инструктаже	Случаи получения травм на занятии
девушек – 5	100	78	82	100	0
юношей – 19	78	67	100	100	25

Опрошенные студентки указали в ста процентах случаев на благоприятные санитарно-гигиеническую обстановку во время проведения занятий по физической культуре и спорту в ВУЗе. С таким мнением студенток согласились 78 процентов опрошенных юношей, 22

процента студентов посчитали, что санитарно-гигиенические условия нужно улучшать. Семьдесят шесть процентов девушек и 67 процентов юношей не исключают возможным получение травм на физической культуре по разным причинам. Все опрошенные юноши утверждают, что первичный инструктаж по физической культуре и спорту проводится и является важным для повышения уровня безопасности при выполнении физических упражнений. Среди девушек 82 процента обучающихся ответили о важности данного мероприятия, вместе с тем, 18 процентов усомнились в необходимости первичного инструктажа. Все участники опроса подтвердили использование технических средств обучения при проведении инструктивных мероприятий по технике безопасности на учебных занятиях во время отработки навыков по развитию физическим качеств. В данных опроса девушки отметили, что не получали травм на практических занятиях, у юношей в 25 процентах случаев травмы на занятиях случались (табл. 1).

Из проанализированных ответов обучающихся, явилось необходимым изучить причины травматизации девушек и юношей на занятиях по физической культуре и спорту. В частности, изучили ответы участников исследования о соблюдении мер безопасности студентами при выполнении физических упражнений (%) (табл. 2).

Изучение ответов студентов о соблюдение мер безопасности на занятиях по физической культуре и спорту указывает на отсутствие травматизации среди девушек и в 100 процентах случаев девушки отметили, что этому способствует соблюдение ими дисциплины. 14 процентов юношей часто получали травмы на занятиях по физической культуре и спорту и в тоже время 22 процента студентов нарушают меры безопасности во время учебного процесса. Все опрошенные студенты ответили, что смогут применить знания оказания первой помощи при возможных травмах (табл. 2).

Таблица 2

Соблюдение мер безопасности студентами 1 и 2 курса при отработке навыков физических упражнений (%)

Вопросы анкеты	Часто ли получали травмы на занятии	Проведение, соблюдение правил техники безопасности	Применение знаний по оказанию первой помощи при травмах
девушек – 15	0	100	100
юношей – 19	14	78	100

В проведённом опросе участники исследования отметили виды травм, которые получали при выполнении физических упражнений. 55 процентов девушек получали ушибы, 45% – растяжение связок. Юноши чаще травмировались, так они отвечали ранее и получали больше видов травм. Ушибы получали все студенты (100%), на втором месте травмы - вывихи (67%). Растяжение связок случалось у 20 процентов юношей, перелом костей наблюдалось у 11 процентов студентов (табл. 3).

Таблица 3

Виды травм, полученные на занятиях по физической культуре (%)

Травмы	ушибы	ранения	растяжения связок	вывихи	переломы костей
девушек – 15	55	0	45	0	0
юношей – 19	100	0	20	67	11

Кроме этого, студенты отвечали о причинах получения травм при выполнении физических упражнений. Так, оказалось, что по большинству ответов обучающихся девушек

это: несоблюдение правил безопасности при выполнении заданий по физической культуре и спорту во время учебного процесса (100%), травмы, полученные до физкультуры (67%), неудобная одежда и обувь на занятиях (55%), нарушение дисциплины (67%), вредные привычки (44%) (табл. 4).

Таблица 4

Причины получения травм в процессе обучения по физической культуре (%)

Причины травматизации	Не соблюдение правил безопасности	Не удобная одежда и обувь	Не на каждом занятии проводится инструктаж	Нарушение дисциплины	Плохое питание	Переедание	Плохое самочувствие и настроение	Плохой и недостаточный сон	Травмы, полученные до физкультуры	Вредные привычки
девушек – 15	100	55	18	67	11	22	21	20	67	44
юношей – 19	75	37	0	75	25	25	75	75	50	25

Юноши ответили, что причины получения травм на уроках физической культуры, это: несоблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений (75%), нарушение дисциплины (75%), плохой сон и недостаточный сон (75%), травмы, полученные до физкультуры (50%). Также у девушек и юношей примерно одинаковое процентное соотношение заняли такие причины как: предание и плохое питание (табл. 4).

В результате проведенного опроса студентов об обеспечении безопасности на физической культуре и при занятии спортом изучено мнение студентов о мерах повышения безопасности при выполнении физических упражнений, которые направлены на диагностику травматизации обучающихся и снижение рисков получения травм за счёт проведения профилактических мероприятий. Профилактические мероприятия направлены на методические разработки по исключению опасностей в процессе обучения в университете с учетом нормативных правовых актов по охране труда, а также в зависимости от технической обеспеченности мест проведения учебных занятий и особенностей спортивных площадок, залов и оборудования, условий проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных состязаний. К профилактическим мерам также относятся организационные аспекты, предотвращающие проявление травмирующих ситуаций: своевременный медицинский осмотр обучающихся; подбор дозировки и форм двигательной активности с учётом пола, возраста, состояния здоровья. Педагогам обращать внимание на проведение инструкций и алгоритмов по соблюдению безопасности студентами; подготовку места практических занятий и спортивного оборудования; применение должной методики проведения занятия по каждому разделу физической культуры. Необходимо осуществлять контроль за соблюдением мер безопасности и дисциплины со стороны студентов, информировать о последствиях для здоровья вредных привычек, о необходимости правильного питания, значимости полноценного сна, важности использования спортивной одежды и обуви при занятиях физической культурой и спортом. Соответствие должным требованиям способно улучшить спортивную культуру обучающихся, сформировать навыки безопасного поведения и дисциплины при занятиях физической культурой, и на учебных занятиях в университете, и при выполнении самостоятельно физических упражнений. Преподавателям необходимо научить, а студентам научиться соблюдать аспекты личной и общественной гигиены, помочь

сбережению и укреплению здоровья обучающихся; способствовать организации безопасного обучения умениям и навыкам по физической культуре и спорту.

### Литература

1. 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.
2. Бардина М.Ю. Техника безопасности при занятиях физкультурой и спортом // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. № 1. С. 18-22.
3. Двойнин М.Л., Двойнин А.М. Безопасность занятий физической культурой со студентами вуза // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2018. № 2 (19). С. 110-113.
4. Солодовник Е.М. Травматизм на уроках физической культуры: особенности, причины, профилактика // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 2-1. С. 73-75. <https://doi.org/10.24411/2500-1000-2019-10559>

© Гиренко Л.А., 2021