

УДК 796.011.3

Панасюк О. О., Базюк В. Д., Гребік О. В.

## ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*У даній статті відображено стан поширення травматизму під час проведення занять з фізичного виховання у студентів ВНЗ Волині. Вказується, що травми у процесі занять руховою активністю є досить поширеним явищем. Заняття вправами підвищують працездатність, нервову стійкість, підтримують на оптимальному рівні успішність студентів, але виконання рухових дій має проходити за правилами. Недотримання цих правил призводить до травматизму. Засоби профілактики, правильна побудова занять і дозування навантаження зводять до мінімуму випадки травматизму.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, травматизм, рухова активність.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів (О. Д. Дубогай, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куц).

Проте виконання рухових дій повинно проходити за певними правилами. Недотримання цих правил веде до різноманітних травм, що негативно впливають на весь організм людини. Останнім часом, на жаль, суттєво збільшилась кількість випадків травматизму на заняттях з фізичного виховання. Травми при цьому приносять розчарування, небажання займатися спортом і, що найгірше, призводять до різних функціональних або й органічних порушень в організмі.

Використання засобів профілактики, раціональна побудова занять і правильне дозування навантаження нададуть можливість звести до мінімуму випадки травматизму й тим самим істотно підвищити оздоровчий ефект занять.

Результати психолого-педагогічного та медико-біологічного аналізу свідчать, що отримання травми в процесі фізичного виховання серед студентів були і залишаються серйозною педагогічною проблемою. Внаслідок травми виникає втрата робочого часу для надання першої допомоги й наступного медичного лікування та реабілітації потерпілого, що є збитковим для навчально-виховного процесу. Педагогічні умови профілактики травматизму є кращим засобом у боротьбі з ушкодженнями.

Проблема травматизму та його запобігання стали предметом дослідження фахівців різного спрямування [1–8]. 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, А. П. Конох, І. А. Бріжата. Проте, це були роботи, в яких вивчалася природа дитячого травматизму.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано у Луцькому національному технічному університеті згідно зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту за темою: "Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів". Роль авторів полягала у розробці педагогічних рекомендацій для профілактики травматизму у процесі виконання студентами різних видів рухової активності.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності педагогічних умов профілактики травматизму у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

*Завдання дослідження:*

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми в педагогічній теорії та практичній діяльності, дати оцінку рівня травматизму студентів на заняттях фізичного виховання як педагогічної проблеми.
2. Визначити причини виникнення травм у процесі фізичного виховання студентів.
3. Визначити педагогічні умови попередження травматизму студентів у процесі фізичного виховання.
4. Перевірити ефективність розроблених педагогічних умов профілактики травматизму студентів у процесі фізичного виховання вищих навчальних закладів.

**Виклад основного матеріалу.** Експеримент проводився зі студентами 1-ого курсу (17 – 18 років) технологічного факультету Луцького національного технічного університету та студентами математичного факультету Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Всього було залучено 117 осіб, з яких 57 склали експериментальну групу, а 60 – контрольну. В експериментальних групах у процесі фізичного виховання використовували розроблені педагогічні умови профілактики травматизму серед студентів. Заняття в контрольній групі проводили за державною програмою "Фізичне виховання для вищих навчальних закладів України III – IV рівнів акредитації" (2003). Педагогічний експеримент тривав один рік. Ефективність запропонованих педагогічних умов профілактики травм визначали шляхом порівняння наявності чи відсутності травм у процесі педагогічного експерименту, рівня теоретичної підготовки щодо запобігання травматизму під час виконання фізичних вправ, швидкості розподілу та переключення уваги, рівня координації рухів, рівня інтересу до фізичного виховання, мотивів до занять руховою активністю та фізичної підготовленості студентів контрольних та експериментальних груп.

Результати досліджень частоти випадків та локалізації травматичних ушкоджень показали, що за кількістю випадків переважають вивихи, розтягнення, деформація та травми зв'язок суглобів й прилеглих м'язів (за 2007 р. – 37, за 2008 р. – 152, за 2009 р. – 103, за 2010 р. – 195, за 2011 р. – 139, за 2012 р. – 230, за 2013 р. – 160, за 2014 р. – 185, за 2015 р. – 215); друге місце посіли такі травми: рани, поверхневі пошкодження та пошкодження судин (за 2007 р. – 102, за 2008 р. – 95, за 2009 р. – 52, за 2010 р. – 62, за 2011 р. – 130, за 2012 р. – 115, за 2013 р. – 151, за 2014 р. – 67, за 2015 р. – 78); третє місце посідають внутрішньочерепні травми (за 2007 р. – 9, за 2008 р. – 9, за 2009 р. – 1, за 2010 р. – 10, за 2014 р. – 4, за 2015 р. – 2). Травми середньої та важкої складності, а саме, переломи кісток черепа, хребта та кісток тулуба; переломи кісток верхніх та нижніх кінцівок мають поодинокі випадки.

Аналіз причин ушкоджень у процесі фізичного виховання дозволяє констатувати, що травматизм на заняттях фізичними вправами може бути попереджений. Вирішальну роль у профілактиці травм відіграє викладач з фізичного виховання. Його діяльність повинна проходити у тісному контакті з медичними працівниками. Обов'язком лікаря є систематичний облік усіх випадків травматизму. Не тільки важкі травми, але й травми середньої важкості необхідно старанно вивчати, виявляти причини їх виникнення та розробляти необхідні заходи щодо їх усунення.

Ми проводили анкетування серед студентів вищих навчальних закладів, яке передбачало: вивчення та аналіз причин виникнення травм серед студентської молоді під час занять фізичними вправами. В анонімному анкетуванні взяли участь 182 студенти. Серед них: хлопців – 95, дівчат – 87, студенти технологічного факультету Луцького національного технічного університету – 106 чоловік та студенти математичного факультету Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки – 76 осіб.

На питання анкети: "Чи отримували Ви травми на заняттях з фізичного виховання?" 74,8 % респондентів дали позитивну відповідь, 25,2 % опитаних вказали, що не отримували травм при виконанні фізичних вправ.

Вивчаючи відповіді на питання анкети: "Під час якої форми заняття Ви отримали травму?" пропонувалось декілька варіантів відповідей, таких як: під час навчальних занять; під час самостійних занять; під час секційних занять; під час фізкультурно-масових заходів; під час змагань; травм не було.

Серед опитаних студентів, 25,2 % респондентів під час рухової активності травм не зазнали. Найвищий відсоток студентської молоді отримали ушкодження під час навчальних занять (24,7 %), що є фактичним визначенням помилок в організації або методиці занять зі сторони викладацького складу. По 15,4 % отримали варіанти: під час самостійних та секційних занять. 10,9 % студентів вказали варіант – під час змагань і найменше випадків травматизму було нами зафіксовано під час фізкультурно-масових заходів (8,4 %).

Респондентів попросили вказати найбільш небезпечний, на їхню думку, вид рухової активності серед запропонованих у їхньому вищому навчальному закладі. Пропонувалась низка варіантів відповідей: спортивні ігри; легка атлетика; плавання; атлетична гімнастика; спортивна гімнастика; аеробіка, аква-аеробіка; єдиноборства та важко відповісти. Думки опитаних студентів розділились таким чином: спортивні ігри вказали 13,6 %; легку атлетику – 19,7 %; плавання – 1,5 %; атлетичну гімнастику – 6,0 %; спортивну гімнастику – 12,6 %; аеробіку, аква-аеробіку – 0,0 %; єдиноборства – 20,8 % та не змогли відповісти – 25,8 %. На думку студентів, найбільш небезпечними є такі заняття: єдиноборства – 20,8 %, легка атлетика – 19,7 %; спортивні ігри – 13,6 %; спортивна гімнастика – 12,6 %. Менш безпечні – аеробіка, аква-аеробіка – 0,0 %; плавання – 1,5 % та атлетична гімнастика – 6,0 %. Не змогли визначитись з відповіддю 25,8 %.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що травматизм у процесі занять фізичними вправами є досить поширеним явищем. 74,8 % студентської молоді отримували травми на заняттях з фізичного виховання. Переважна їх більшість виникає під час занять в гімнастичному та спортивному залах, а також на стадіоні. За кількістю випадків травм переважають юнаки.

Основними причинами травм у процесі рухової активності, на думку студентів, слід вважати недоліки організаційного та методичного характеру. За результатами анкетування можна стверджувати, що всі викладачі з фізичного виховання, без винятку, володіють знаннями та навичками першої медичної (долікарської) допомоги. Були також намічені педагогічні умови, які має створити викладач, щоб процес фізичного виховання був нетравматичним, а саме: правильна організація та методика занять; забезпечення хорошого стану місць для занять, інвентаря, одягу, взуття; застосування захисних засобів; регулярний лікарський контроль; виконання гігієнічних вимог; щоденна виховна робота.

Ми провели анкетування серед викладачів фізичного виховання різних вищих навчальних закладів таких, як: Луцький національний технічний університет, Інститут фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки та Луцький інститут розвитку людини університету "Україна", з метою виявлення проблем травматизму серед студентів під час занять фізичними вправами, їх причин виникнення та формування педагогічних умов профілактики травм в навчально-виховному процесі студентів.

В анонімному анкетуванні взяли участь 85 викладачів з фізичного виховання м. Луцька. Серед них: викладачів ЛНТУ – 15 чоловік, університету "Україна" – 7 осіб та СНУ – 63 людини. Крім цього, на посаді викладача працюють – 29 чоловік, старшого викладача – 10 людей та на посаді доцента – 46 осіб. На момент анкетування вони мали такий педагогічний стаж: від 1 до 5 років мали 5 чоловік, від 6 до 10 років – 27, від 11 до 15 років – 32 людини, від 16 до 20 років – 12 чоловік та в кого стаж більше за 20 років – 9 осіб.

На запитання: "Чи отримували студенти травми під час занять з фізичного виховання, які Ви проводили?" 88,2 % респондентів дали позитивну відповідь. Студенти не травмувались на заняттях з фізичного виховання у 11,8 % викладачів.

Відповідаючи на питання анкети: "Якщо у Вас були такі випадки, за якими темами (модулями) робочої програми травмувались студенти?" пропонувались такі варіанти відповідей: легка атлетика; спортивні ігри; плавання; атлетична гімнастика; спортивна гімнастика; аеробіка, аква-аеробіка; єдиноборства; таких випадків не було. У 11,7 % викладачів випадків травматизму не було. Ні у кого з викладачів під час занять аеробікою, або аква-аеробікою не було ушкоджень у студентів. Найвищий відсоток припав на спортивні ігри – 20,3 %, легку атлетику, спортивну гімнастику та єдиноборства – по 17,6 %. 11,7 % отримав варіант – атлетична гімнастика. Незначний відсоток припав на таку тему робочої програми, як плавання (3,5 %).

Аналізуючи варіанти відповідей щодо вивчення причин травматизму серед студентів у процесі виконання рухових дій, мимоволі ставиш собі питання: невже травми – це невиліковна патологія, наявність якої можна тільки констатувати. Унеможливити або принаймні звести до мінімуму випадки травм серед студентів під час занять руховою активністю у вищому навчальному закладі – одне із головних завдань у роботі викладача з фізичного виховання.

**Висновки.** Таким чином, розробка педагогічних умов профілактики травматизму у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів дасть можливість повноцінно займатися фізичними вправами та гармонійно розвивати свою особистість без фізичних та психічних ушкоджень. Знання запобігання травм може навіть зберегти життя людині, а іноді й захистити від каліцтва. Захист у нашому житті є основою розвитку, оскільки саме ним ми забезпечуємо гармонійне формування особистості студентів. Як показує досвід, якщо застосовувати профілактичні заходи можна уникнути непередбачуваних наслідків.

## Використані джерела

1. Балл Г. О. Гуманізація загальної та професійної освіти: суспільна актуальність і психолого-педагогічні орієнтири / Г. О. Балл // Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи. – К., 2000. – С. 134–157.
2. Бойченко Ю. Профілактика травматизму на уроках фізичної культури і перша долікарська допомога / Ю. Бойченко, К. Білоус // Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 4. – С. 21–24.
3. Бріжата І. А. Педагогічні технології профілактики шкільного травматизму у фаховій підготовці майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 "Теорія і методика навчання" (фізична культура, основи здоров'я) / Бріжата Ірина Анатоліївна ; ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2011. – 21 с.
4. Вадимов Я. Детский спортивный травматизм в Италии / Я. Вадимов // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 10. – С. 58 – 59.
5. Вишневыский В. А. Здоровьесбережение в школе. Педагогические стратегии и технологии / В. А. Вишневыский. – М. : ФиС, 2002. – 270 с.

6. Выдрин В. М. Физическая культура студентов вузов : [учебное пособие] / В. М. Выдрин, Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко. – М. : Просвещение, 1991. – 195 с.
7. Грубар І. Дитячий травматизм: соціально-психологічні умови виникнення / І. Грубар // Наукові записки. Серія : Педагогіка. Тернопільського державного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. – Т., 2000. – №7. – С. 33–37.
8. Конох А. П. Профілактика травматизма у младших школьників средствами физического воспитания : автореф. дис. ... канд. наук с физ. воспитания и спорта : спец. 24.00.02 "Физ. культура, физ. воспитание разных групп населения" / А.П. Конох // Нац. ун-т физ. воспитания и спорта Украины. – К., 2000. – 17 с.

*Panasjuk A., A., Bazyuk V. D., Hrebic O. V.*

#### INJURY PREVENTION IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

*This article illustrates the position of traumatic enlarging driving the sport lessons (physical training lessons in our Volyn universities). It is pointed out that traumas of the moving activity are widespread. Physical training lessons increase the work ability, nervous firmness, successes of students in optimistic level but doing the moving activity must be done by the rules. If we don't keep the rules it can lead to traumas.*

*Prophylactic measures, right building (construction) of the studies and right doses of training diminish cases of traumas.*

*Research work was done in Lutsk national university according to the information work of physical culture and sports for the theme: "Pedagogical diagnostics in the system of pupils physical bringing of secondary schools".*

*The results of psychological-pedagogical and medical-biological analyses testify that getting during physical upbringing was and are the serious pedagogical problem. We can sum up that traumas during the physical training lessons are sufficiently widespread.*

*74.8 % of students get traumas at the physical training lessons. Most of them take place during the lessons in the gymnasiums or sports halls and stadiums too. For quantity the boys get more traumas.*

*For the results of forms we can prove that Physical Training teachers have Knowledge and experience of the first medical help. The teachers must create such pedagogical conditions for the physical training process waist traumatic.*

*For example: right organization and methods of physical upbringing; providing good places for lessons; sport equipments, clothes bods and shoes, using portending things, regular doctors' control, doing such pedagogical conditions of prophylactic measures of traumas during the physical upbringing of students higher educational establishments will give opportunity to go in for sports of gull value and develop their, personality without physical and psychosis damages. Knowledge and preventing of traumas can even save the man's life and something defends from cripples.*

**Key words:** *students, physical upbringing, traumatic shock, moving activity.*

*Стаття надійшла до редакції 31.03.2016 р.*