

О. В. Гребик

Педагогические условия профилактики травматизма среди студентов вузов во время занятий настольным теннисом

Занятия оздоровительной физической культурой являются не только средством укрепления состояния здоровья, но и могут быть причиной различных травм опорно-двигательного аппарата. Основная причина травматизации опорно-двигательного аппарата у студентов, которые занимаются настольным теннисом – это недостаточная разминка мышц и связок перед игрой. В статье обсуждаются педагогические условия профилактики травматизма среди студентов во время занятий настольным теннисом

Ключевые слова: занятия, мышцы, настольный теннис, разминка, связки, техника безопасности, травматизм, физическое воспитание

O. V. Grebik

Pedagogical conditions in jazy prevention among University students during the classes table tennis

The recreation physical culture lessons are not only the means of health condition's strengthening, but it can cause various traumas of the locomotor system also. The basic reason of the locomotor system's traumatism at table tennis section's students is insufficient warming up of muscles and ligaments before game. Too fast increasing of training loadings is excessive for detrained muscles, ligaments and joints. In the article the pedagogical terms of prophylaxis of traumatism come into question among students during employments by table tennis

Keywords: lessons, ligaments, muscles, safety measuzes, physical education, table tennis, traumatism, warming-up

У интенсификация учебного процесса в высших учебных заведениях, активизация самостоятельной творческой работы, увеличения психических нагрузок, остро поставили вопрос о внедрении в повседневную жизнь студентов физической культуры и спорта [9]. Доказано, что систематические занятия физическими упражнениями повышают нервнопсихическую стойкость до эмоциональных стрессов, поддерживают умственную работоспособность на оптимальном уровне, способствуют повышению успеваемости студентов [1]. Кроме того, физическое воспитание – это составная часть системы воспитания будущих специалистов, которая играет важную роль в сохранении и укреплении здоровья студентов, повышении физической работоспособности, увеличении продолжительности жизни, формирования профессионально важных качеств личности.

Однако, выполнение двигательных действий должно проходить за определенными правилами. Несоблюдение этих правил ведет к разнообразным травмам, которые негативно влияют

на весь организм человека. В последнее время, к сожалению, существенно увеличилось количество случаев травматизма на занятиях по физической культуре и спорту. Травмы при этом приносят разочарование, нежелание заниматься спортом и, что хуже всего, приводят к разным функциональным и органическим нарушениям в организме [4].

Травматизм студентов сегодня рассматривается как существенная проблема социального плана. Иногда он является одной из основных причин, что угрожает жизни. Если травмируется студенческая молодежь во время занятий физическими упражнениями это уже не только медицинская проблема. Она влечет социальные последствия для педагогического коллектива (кафедры, факультета, института, и т.п.), которые негативно отражаются на воспитании и учебе [2]. У травмированных подростков возникает повышенный уровень тревожности и эмоциональной неуравновешенности, иногда они вообще прекращают заниматься физическими упражнениями.

Считается, что настольный теннис является нетравматическим видом спорта, но повреждение все же случаются. Как их избежать мы попытаемся осветить в нашей научной статье.

Повышение умственных нагрузок в вузе, в результате научно-технического процесса ограничивают двигательную активность и уменьшают объем физической нагрузки в режиме дня студентов. В условиях гиподинамии задерживается развитие основных физических качеств студентов, одновременно оказывается неадекватность реакций сердечнососудистой системы, снижения функциональных возможностей дыхательной системы [7].

Снижение вероятности травматизации при проведении занятий по настольному теннису можно с помощью физической подготовки, разминки и соблюдением техники безопасности. Физическая подготовка игрока с настольного тенниса направлена на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, которые создают благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. В свою очередь, физическая подготовка делится на общую и специальную, при этом, общая физическая подготовка допускает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, а специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, которые непосредственно определяют достижение в избранном виде спорта.

Разминка представляет собой короткий отрезок времени, на протяжении которого организм готовится к физическим нагрузкам. Отказ от выполнения разминки ведет к травмам, потому что к выполнению упражнений не готовы мышцы, связочный аппарат и нервная система. При хорошо выполненной разминке разогревы мышцы, они могут безопасно растягиваться с большей амплитудой. Студент становится гибче и может минимизировать повреждения, которые могут произойти случайно. Гибкое тело быстрее реагирует и амортизирует неудобные положения, которые не исключены во время игры. Разминка подготавливает организм к активной игре, тренировке и помогает предотвратить травмы [5].

При невыполнении разминки возможное возникновение следующих ситуаций: получение травм опорно-двигательного аппарата (вывихи, разрывы, растягивания мышц); более быстрая усталость (мышцы и сердечнососудистая система не могут адекватно включиться в интенсивную работу — происходит увеличение продуктов распада).

У теннисистов есть свои «профессиональные» болезни. Очень распространенное воспаление суставов кисти игровой руки, второе «болезненное место» теннисистов — колени, третья пробле-

ма — хронические растягивания и воспаления связок. Часто страдает спина и поясница через разные вращения и резкие движения, рекомендуется использование профилактических гелей после игры, которые снимают отеки и боль. До игры можно применять разогревающие кремы, они готовят организм к нагрузке, снижают риск травмы, снимают симптомы.

Однако, никакие мази не заменят полноценную разминку и красивую физическую подготовку, а после тренировки обязательно нужно делать упражнения на растягивание. Многие сразу после занятия оставляют зал, но выполнение упражнений для восстановления является важной частью занятия и тренировки, что позволяет избежать травмы.

Техникой безопасности при проведении занятий по настольному теннису можно назвать такую систему мероприятий, которая обеспечивает безопасные условия проведения занятий. Правила по технике безопасности содержат обязательные требования какими должно обладать помещение, в котором проводится занятие, все виды инвентаря и методика проведения занятия.

Частоту, объем и интенсивность тренировок, стоит регулировать таким образом, чтобы в дни отдыха не возникало никаких нарушений функций опорно-двигательного аппарата. В случае появления болезненных ощущений в мышцах или суставах необходимо немедленно уменьшить тренировочную нагрузку [3].

Одежда для занятий настольным теннисом должна быть удобной, не сковывать движения. Этим требованиям лучше всего отвечает одежда из хлопковой ткани. Спортивная обувь должна быть легкой, крепкой, удобной, эластичной, отвечать размеру ноги и хорошо защищать стопу от повреждений. Нельзя пользоваться тесной обувью, потому что при этом нарушается кровообращение, происходит деформация стопы, образуются потертости и мозоли.

Инвентарь для проведения занятий по настольному теннису также нуждается в проверке. Особенное внимание необходимо обратить на соответствие требований ракеток для настольного тенниса и столов [8].

Подытоживая выше рассмотренное можем отметить следующие педагогические условия профилактики травматизму на занятиях по настольному теннису среди студентов:

1. К занятиям по настольному теннису допускаются студенты, которые прошли медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм: при падении; при нахождении в зоне удара; при наличии лишних предметов вблизи стола; при ракетках, которые имеют недостатки; при игре на слабоукрепленном столе.

3. В месте проведения занятия необходимо наличие медпункта для предоставления первой помощи пострадавшему.

4. Игроки должны быть в спортивной форме, которая предусмотрена правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухом полу.

Студенты должны перед началом занятий:

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой.

2. Тщательным образом проверить отсутствие посторонних предметов поблизости стола.

3. Провести разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности.

Во время занятий:

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновений и падений, игрок должен уметь применять приемы самостраховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину.

4. Не играть влажными руками.

При аварийных ситуациях:

1. При плохом самочувствии прекратить занятие и доложить об этом преподавателю.

2. При получении травмы немедленно сообщить об этом преподавателю.

3. Студенты должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую помощь.

По окончании занятий:

1. Убрать спортивный инвентарь в место его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ и тщательным образом вымыть лицо и руки с мылом.

4. Обо всех происшествиях, которые замечены во время занятия, сообщить преподавателю [6].

Следовательно, за педагогическими условиями профилактики травматизма на занятиях по настольному теннису нужно следить всегда, так как один неправильный шаг может испортить многолетнее влияние двигательных действий на организм человека и привести к непредусмотренным последствиям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н. А. Учение о здоровье и проблемы адаптации. Ставрополь.: Изд-во СГУ, 2000. 204 с.
2. Бойченко Ю. Профілактика травматизму на уроках фізичної культури і перша долікарська допомога // Фізичне виховання в школі, 2009. № 4. С. 21-24.
3. Брижата І. А. Педагогічні технології профілактики шкільного травматизму у фаховій підготовці майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук: ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка. Чернівці, 2011. 21 с.
4. Верхорубова О. В. Формирование «здоровья» как ценности в образовании // Перспективы науки и образования, 2013. № 4. С. 50-59.
5. Грубар І. Дитячий травматизм: соціально-психологічні умови виникнення // Наукові записки. Серія: Педагогіка Тернопільського державного педагогічного університету ім. В. Гнатюка, 2000. Т. 1. № 7. С. 33-37.
6. Конох А. П. Профілактика травматизма у младших школьників средствами фізического воспитания : автореф. дис. ... канд. наук с физ. воспитания и спорта: // Нац. ун-т физ. воспитания и спорта Украины. К., 2000. 17 с.
7. Мардар Г. Запобігання травматизму в процесі підготовки спортсменів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Т. 3. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. С. 82-87.
8. Меры безопасности на уроках физической культуры: (Все для учителя физической культуры): Учебно-методическое пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, П. А. Киселев, Г. Н. Попова. Волгоград.: Изд-во ВолГУ, 2003. 150 с.
9. Славгородская Е. Л. Активные средства организации учебно-профессиональной деятельности студентов // Перспективы науки и образования, 2013. № 3. С. 96-105.

REFERENCES

1. Agadzhanian N.A. *Uchenie o zdorov'e i problemy adaptatsii* [Doctrine of health and adaptation problems]. Stavropol, SGU, 2000. 204 p.
2. Boichenko Iu. Prevention at the lessons of physical culture and first aid. *Fizichne vikhovannia v shkoli - Physical education in school*, 2009, no.4, pp.21-24 (in Ukrainian).
3. Brizhata I.A. *Pedagogichni tekhnologii profilaktiki shkil'nogo travmatizmu u fakhovii pidgotovtsi maibutnix uchiteliv fizichnoi kul'turi: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [Pedagogical prevention technologies school of injuries in professional preparation of future teachers of physical culture : Avtoref. Diss. ... Cand. Ped. Sciences]. Chernigov, 2011. 21 p.
4. Verkhorubova O. V. Formation of "health" as values in education. *Perspektivy nauki i obrazovaniia - Perspectives of science and education*, 2013, no.4, pp.50-59 (in Russian).
5. Grubar I. Child injuries: a socio-psychological conditions of occurrence. *Naukovi zapiski. Serii: Pedagogika Ternopil'skogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu im. V. Gnatiuka - Scientific notes. Series: Pedagogy Ternopol state pedagogical University*, 2000. V.1, no.7, pp.33-37 (in Ukrainian).
6. Konokh A.P. *Profilaktika travmatizma u mladshikh shkol'nikov sredstvami fizicheskogo vospitaniia: avtoref. dis. ... kand. nauk* [Prevention in primary school physical education facilities : Avtoref. Diss. ... Cand. Ped. Sciences]. Kiev, 2000. 17 p.
7. Mardar G. Prevention of injuries in the process of preparation of sportsmen. *Physical education, sports and culture of health in modern society: collected science works*. Lutsk, RVV «Vezha», 2008. pp.82-87.
8. *Mery bezopasnosti na urokakh fizicheskoi kul'tury: (Vse dlia uchitelia fizicheskoi kul'tury): Uchebno-metodicheskoe posobie / V.Iu. Davydov, T.G. Kovalenko, P.A. Kiselev, G.N. Popova* [Security measures at the lessons of physical culture: (All for teachers of physical culture): Educational-methodical manual / C.Y.Davydov, I.G.Kovalenko, P.A.Kiselev, G.N.Popova]. Volgograd, VolGU, 2003. 150 p.
9. Slavgorodskaia E.L. Active means of the organization of training and professional activity of students. *Perspektivy nauki i obrazovaniia - Perspectives of science and education*, 2013, no.3, pp.96-105 (in Russian).

Информация об авторе

Гребик Олег Васильевич

(Украина, Луцк)

Преподаватель кафедры физического воспитания
Луцкий национальный технический университет
E-mail: bakiko_igor@mail.ru

Information about the author

Grebik Oleg Vasil'evich

(Ukraine, Lutsk)

Lecturer of the Department of Physical Education
Lutsk National Technical University
E-mail: bakiko_igor@mail.ru