

Профилактика травматизма у студентов на занятиях физической культурой

Доль Никита Андреевич

Студент (бакалавр)

Алтайский государственный педагогический университет, Институт физической культуры и спорта, Барнаул, Россия

E-mail: dolnickita@yandex.ru

Актуальность темы

Проблема профилактики травматизма остается актуальной из-за высокого уровня травм на занятиях физкультурой в вузах. Это связано с недостаточной физической подготовленностью современных студентов, нарушениями дисциплины и техники безопасности, а также методическими ошибками в организации учебного процесса. Безопасность занятий напрямую влияет на здоровье молодежи и эффективность образовательного процесса.

Объект исследования

Процесс физического воспитания студентов в высшем учебном заведении (или непосредственно занятия физической культурой в вузе).

Предмет исследования

Методы, формы и средства профилактики травматизма, используемые на занятиях физической культурой для обеспечения безопасности студентов. К ним относятся:

Соблюдение методических принципов (разминка, постепенность нагрузок).

Контроль за техникой выполнения упражнений и состоянием инвентаря.

Организационные меры и соблюдение правил техники безопасности.

Гипотеза исследования

Предполагается, что уровень травматизма среди студентов на занятиях физкультурой существенно снизится, если:

Будет разработана и внедрена комплексная система профилактических мероприятий, включающая обязательную качественную разминку и обучение студентов приемам само-страховки.

Преподаватели будут осуществлять постоянный контроль за техникой выполнения упражнений и дозированием физической нагрузки в соответствии с индивидуальным уровнем подготовки студентов.

Будет обеспечено строгое соответствие мест занятий и спортивного инвентаря установленным гигиеническим и техническим нормам.