

Бисев Максим Алексеевич

Студент, группы № 315, 3 курс.

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный
университет гражданской авиации имени А.А. Новикова»*

*Преподаватель: Дементьев Константин Николаевич заведующий кафедры
физической и психологической подготовки.*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ У СТУДЕНТОВ

Аннотация: Данная статья направлена на исследование эффективности методик по профилактике травм у студентов. В статье рассматриваются различные подходы и программы, используемые для предотвращения травм, анализируются факторы, которые влияют на эффективность данных мероприятий и формулируются рекомендации по данному виду профилактики.

Ключевые слова: методики по профилактике травм, студенты, студенческая жизнь, активность, спорт, безопасность.

Bisev Maksim Alekseevich

Student, group No. 315, 3rd year.

St. Petersburg State University of Civil Aviation named after A.A. Novikov

*Teacher: Konstantin Nikolaevich Dementiev, Head of the Department of Physical
and Psychological Training.*

EFFECTIVENESS OF THE METHOD OF INJURY PREVENTION IN STUDENTS

Abstract: This article is aimed at investigating the effectiveness of methods for the prevention of injuries in students. The article discusses various approaches and programs used to prevent injuries, analyzes the factors that affect the effectiveness of these measures and formulates recommendations for this type of prevention.

Key words: injury prevention techniques, students, student life, activity, sports, safety.

Введение

Важной частью здоровья студентов в университетах и средних учебных заведениях является профилактика травм. Если рассматривать в целом, то студенческая жизнь довольно часто связана со спортом: различными физическими нагрузками и активностями, участием в соревнованиях и общественной жизни учебного заведения. В связи с этим, увеличивается риск получения различных травм и повреждений, которые могут отрицательно повлиять на здоровье и жизнь студента. Исходя из этого, эффективная профилактика травм имеет ключевое значение в жизни студента, влияющая на его благополучие и успеваемость в целом.

Цель и задачи:

Цель данного исследования выступает изучение методик по профилактике травм у студентов с точки зрения эффективности, а также оценка их влияния на снижение риска получения этих травм. Для достижения поставленной цели были выделены следующие задачи:

1. Изучить существующие методики и программы по профилактике травм у студентов.
2. Изучить факторы, которые влияют на эффективность профилактики, а именно образовательную среду, физическую и студенческую активность.
3. Сформулировать основные рекомендации для профилактики, исходя из факторов и существующих методик.

Актуальность темы:

Данная тема имеет высокую актуальность на сегодняшний день, поскольку обеспечение безопасной среды для обучения студентов, является ключевым фактором по работе со студентами для учебных заведений. Получение различных травм, полученных в студенческие годы, могут повлечь за собой серьезные последствия, как и для физического здоровья студента, так и психологического, что также может привести к ухудшению успеваемости в учебном процессе. Изучение и понимание эффективности различных методик профилактики травм учебными заведениями, понизит риск получения повреждений у студентов, обеспечив безопасность и комфортную среду для студенческой жизни.

В первую очередь, стоит предоставить небольшой обзор рассмотреть различные типы травм у студентов, с которыми они сталкиваются чаще всего:

- В-первую очередь, это спортивные травмы. Различного рода повреждения связок, суставов и мышц, переломы и вывихи за счет участия в активных видах спорта при учебных заведениях.
- Во-вторых, это травмы, полученные в результате несчастных случаев в учебном заведении. Такие как: ушибы и падения, травмы, полученные в

трудовых или лабораторных кабинетах. Так, по В.В. Ткачевой «поскольку современные студенты придерживаются подобного малоподвижного образа жизни, то, находясь даже в обычной, казалось бы, безобидной сидячей позе, всю основную нагрузку берут на себя мышцы шеи и туловища» [3]

- В-третьих, стоит отметить травмы, которые получены из-за стресса или высоких требований от преподавательского состава.
- Также, по О.А. Сбитневой «В жизни современных студентов большое количество времени отнимает работа с компьютером, в связи с этим резко падает физическая активность. Значимость физической культуры и ежедневных занятий спортом возрастает многократно». [2]

Данная классификация и понимание типов травм, которым подвержены студенты, может направить на рассмотрение эффективных методик профилактики по предотвращению таких травм.

В различных образовательных учреждениях можно наблюдать, как разрабатываются и применяются как раз таки различные методы и программы по предотвращению травм и обеспечению безопасной учебной среды. Это касается различного рода образовательных программ и информирования, например, проведение тренингов и семинаров, донесение информации с помощью различных рекомендаций по предотвращению травм.

Помимо этого, активно продвигаются и разрабатываются программы физической подготовки, которые направлены на постановление правильной техники выполнения не травмоопасных упражнений. И исходя из этого, на роль преподавателей ставят квалифицированных тренеров по физической культуре. Также наблюдается тенденция по обеспечению безопасной инфраструктуры в рамках учебного заведения, а именно в спортивных залах, аудиториях и компьютерах классах, также это касается и противоскользящих покрытий, правильного освещения. По Н.Д. Алексеевой «наиболее часто травмы возникают у обучающихся первого курса в первом полугодии, на основании чего можно предположить, что травматизм возникает не вследствие неправильно примененных средств и методов со стороны преподавателей». [1]

Также стоит отметить роль психологической поддержки и подобного консультирования для студентов, которые могут испытывать стресс или напряжение, приводящие, в свою очередь, к повышению получения травм.

Обзор всех перечисленных методик по профилактике говорит о следующем: многообразие подходов со стороны учебных заведений, ведет к уменьшению травм у студентов.

Стоит также рассмотреть факторы, которые влияют на эффективность данных методик:

1. Методики, подобранные под особенности студентов. А именно учет как возрастных показателей, так и культурных и социальных особенностей студентов.
2. Вовлечение и привлечение внимания студентов. Активное участие и самоотдача являются ключевыми факторами в достижении успешной реализации профилактики.
3. Регулярность и комплексность. Это касается разных сфер, которые в совокупности дают общий результат, например, проведение профилактики через образовательные программы, спорт, различные мероприятия. [4]
4. Активное взаимодействие учебного заведения со студентами. Это касается получения обратной связи, оценки профилактики, корректировок программы.

Все факторы, которые были перечислены выше, являются важными для обеспечения наиболее эффективного результата профилактики травм у студентов. Исходя из этого, стоит выделить несколько рекомендаций.

Во-первых, это касается исследований и анализа данных. Это необходимо для того, чтобы понять основные причины, факторы времени и места возникновения травмоопасных ситуаций. Поскольку различные анализы помогут выявить особо рискованные для студентов ситуации. [5]

Во-вторых, внедрение и использование современных технологий, которые, в свою очередь, могут помочь для мониторинга, эффективного взаимодействия и коммуникации между студентами и образовательным учреждением.

В-третьих, использование оценки, анализа и обратной связи. Это касается использованием различных показателей и статистики, коммуникации для решения проблемных моментов, для внесения необходимых изменений в программе профилактики.

Таким образом, профилактика травм среди студентов различных учебных заведений имеет важную роль для обеспечения их безопасности. В этой статье были рассмотрены основные типы травм, факторы и различные методы профилактики. Стоит отметить, что исследование различного рода профилактик, данных, статистик, технологий, все это влияет на повышения качества студенческой жизни и уменьшения травматических ситуаций в рамках учебного заведения.

Список использованной литературы

1. Алексеева Надежда Дмитриевна, Зиновьев Николай Алексеевич, Зиновьев Алексей Николаевич, Святченко Петр Борисович. "Профилактика травматизма у студентов-первокурсников на занятиях по

- дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»" Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, № 3 (181), 2020, С. 12-15. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-travmatizma-u-studentov-pervokursnikov-na-zanyatiyah-po-distsipline-elektivnyy-kurs-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu> (дата обращения: 30.11.2023).
2. Сбитнева, О.А. Физическая культура как профилактическое средство профессиональных заболеваний и спортивного травматизма / О.А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 5-1. – С. 91–94. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-profilakticheskoe-sredstvo-professionalnyh-zabolevaniy-i-sportivnogo-travmatizma> (дата обращения: 30.11.2023).
 3. Ткачева Виктория Валерьевна, Савельев Михаил Юрьевич. "Эффективность специально подобранных упражнений на профилактику остеохондроза у студентов" Наука-2020, № 9 (54), 2021, С. 19-23. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-spetsialno-podobrannyh-uprazhneniy-na-profilaktiku-osteohondroza-u-studentov> (дата обращения: 30.11.2023).
 4. "Evaluation of the amplitude exercises use for the sports injuries prevention in basketball" Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, vol. 15, no. 3 (eng), 2020, pp. 19-22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/evaluation-of-the-amplitude-exercises-use-for-the-sports-injuries-prevention-in-basketball> (дата обращения: 30.11.2023).
 5. Vũ Thanh Hòa. "Actual status of educating accident prevention skills to preschoolers at school in the mountainous region of Quang Ninh Province, Vietnam" Sciences of Europe, no. 57-3 (57), 2020, pp. 20-22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/actual-status-of-educating-accident-prevention-skills-to-preschoolers-at-school-in-the-mountainous-region-of-quang-ninh-province> (дата обращения: 30.11.2023).