

Швайка М.О., Кудрицька Д.О., Урум Н.С.

ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТІВ МОРСЬКИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У представленій роботі актуалізується увага на важливості профілактики травматизму під час занять фізичною культурою студентів морських ЗВО, адже специфіка роботи на морському транспорті вимагає значної фізичної підготовки і також часто має подібні травмонебезпечні наслідки. Виділені найчастіші види травм, причини травматизму під час занять спортом, вироблені рекомендації щодо попередження травматизму студентів. Стисло розглянуті поняття того чи іншого виду травм та викладена їх основна характеристика та причини виникнення, описані ситуації щодо їх усунення. Заняття фізичною культурою належать до активних видів людської діяльності й можуть супроводжуватися травматизмом. Так, як з точки зору того, де відбуваються травми, найбільш поширеними ділянками є коліно і гомілка, за ними йдуть лікоть і передпліччя, зап'ястя, рука і голова. Більшість травм викликані невдалим падінням, контактом з іншою людиною чи перешкодою і, звісно, перенапруженням (включаючи травми, викликані напруженими або повторюваними рухами). Окремі спортсмени і викладачі вважають, що травми при заняттях спортом неминучі. Аналіз причин травматизму показує, що при дотриманні всіх вимог і правил занять фізичними вправами і спортом, проблема травматизму мінімізується. У попередженні травматизму повинні активно брати участь не тільки тренери і викладачі, але і самі студенти.

В роботі висвітлені також власні класифікації причин спортивного травматизму та розкрито їх сутність (причини, які пов'язані з професійною та особистісною характеристикою викладача; недостатня сформованість життєво важливих рухових вмінь і навичок студентів, що мають запобігти травматизму та ін.)

Таким чином, результати проведеного дослідження дозволили визначити основні види та причини травматизму під час занять фізичною культурою. Кожен викладач фізичної культури повинен прикладати усі зусилля для усунення виділених причин отримання студентами травм. Аналіз наукових підходів дозволив виділити основні методи та засоби запобігання та профілактики спортивного травматизму, узагальнити основні рекомендації. Наголошено на тому, що отриманні під час навчання у ЗВО навички щодо запобігання спортивних травм стануть у нагоді при подальшій роботі на морському транспорті.

Ключові слова: *травма, травматизм під час занять фізичною культурою та спортом, причини спортивного травматизму, рекомендації з профілактики спортивного травматизму, студенти морських ЗВО.*

Постановка проблеми. Сьогодні на морському транспорті, хоча усі моряки і проходять інструктажі з техніки безпеки, охорони праці, проводяться навчання тощо, ми спостерігаємо збільшення травматизму членів екіпажу морських суден. Це загалом легкі випадки травмування, викликані специфічними умовами роботи: вібрація, шум, що генерується різноманітними механізмами, перенапруження, довге перебування на

воді, а отже в умовах високої вологості, змін температурного режиму, необхідності виконання перевантажувальних, швартових та інших технічних робіт тощо.

Найбільш розповсюджені травми – це розтягування м'язів та сухожилів, вивихи, рани, подрипини, забої, переломи через падіння з висоти або через слизьке, вологе покриття тощо.

Для запобігання травматизму у подальшій професійній діяльності на морському транспорті студенти морських ЗВО ще при навчанні повинні опанувати технікою запобігання травматизму.

Саме тому актуальним видається розгляд **тематики**: Профілактика та попередження травматизму в фізкультурній діяльності студентів морських ЗВО.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку та організації освітнього процесу з фізичної культури науковцями [3, 6, 7, 8] питанням запобігання травматизму приділяється значна увага. Цьому питанню присвячені і роботи в галузі спортивної медицини [2, 4].

Мета роботи: На основі аналізу наукових джерел розкрити причини, узагальнити та систематизувати рекомендації щодо профілактики та попередження травматизму в спортивній діяльності студентів морських ЗВО.

Виклад основного матеріалу. Заняття фізичною культурою належать до активних видів людської діяльності й можуть супроводжуватися травматизмом.

Травма (від грец. *trauma* – рана) визначається як ушкодження тканин організму, щозумовлене різким або раптовим впливом на нього зовнішнього середовища [6, с. 89].

Виокремлюють відкриті (порушення цілісності зовнішніх покривів) та закриті (зміна тканин чи органів відбувається при неушкодженій шкірі й слизовій оболонці) травми.

З точки зору того, де відбуваються травми, найбільш поширеними ділянками є коліно і гомілка, за ними йдуть лікоть і передпліччя, зап'ястя, рука і голова. Більшість травм викликані невдалим падінням, контактом з іншою людиною чи перешкодою і, звісно, перенапруженням (включаючи травми, викликані напруженими або повторюваними рухами).

За характером пошкоджень травми, що отримують моряки при виконанні професійних обов'язків та студенти на заняттях з фізичної культури загалом схожі, в обох випадках частіше спостерігаються удари, рани, садни, розтягнення зв'язок і т.д. Розкриємо їх характер.

Удари – пошкодження м'яких тканин без порушення цілості загального покриву. Супроводжуються пошкодженням кровоносних судин і розвитком крововиливів (гематома). Ознаки характерні для ударів: біль, припухлість, змінюється колір шкіри від крововиливу, порушуються функції області суглобів і кінцівок [4, с. 117].

Рана – пошкодження тканин і органів з порушенням цілості їх покриву, викликане механічним впливом [4, с. 119]. Рани бувають поверхневими, коли пошкоджена лише шкіра або слизова (садна), і глибокими.

Розтягування. При розтягуванні відбувається часткове порушення цілісності окремих волокон. Якщо травма сталася з повним розривом зв'язки, або якщо зв'язка відривається у місця прикріплення до кістки – це вже не розтягнення зв'язок, а розрив. Як правило, при пошкодженні зв'язки рвуться кровоносні судини, які її живлять. В результаті цього утворюється крововилив в навколишні тканини.

Розтягнення м'язів або сухожилів, що приєднують м'яз до кістки, зазвичай спостерігається при їх перевантаженні або різкому русі. Розтягнення зв'язок і м'язів подібні: це сильний біль, особливо при русі (деякі розтягнення болять сильніше, ніж переломи), набряк в місці пошкодження, утруднення рухів, болючість придати до ушкодженого місця, гематоми під шкірою або її почервоніння.

Вивихи – це зміщення суглобових поверхонь, що викликає порушення функції суглоба [4, с. 116]. Виникають при падінні на витягнуту кінцівку, при різкому повороті плеча, розриву зв'язок, які зміцнюють відповідні суглоби. Ознаки: при вивиху кінцівка приймає вимушене положення, деформується суглоб, відчувається біль і обмеження активних рухів.

Переломи – повне або часткове порушення цілісності кістки. Переломи бувають закриті (без пошкодження цілісності загального покриву і слизових оболонок), відкриті (з пошкодженням цілісності загального покриву); без зміщення (відламки кістки залишаються на місці), зі зміщенням (відламки зміщуються).

Нерідко студент, який отримав травму, потребує тільки обробки рани і накладання пов'язки, але, як ми вже з'ясували, іноді травми бувають важкі, на довгий час виводять учня з ладу.

Все це вимагає від викладача самої наполегливої уваги, відношення до занять, яке базуватиметься на поглибленому вивченні і точному знанні причин, що породжують травматизм.

Викладач повинен з відповідальністю віднестися до навчання техніці і правилам спортивних ігор, запобіганню в них травматичних випадків. Адже саме завдяки таким іграм в майбутніх моряків виховується здатність до командної роботи, згуртованість під час надзвичайних подій, закладаються основи техніки безпеки.

Окремі спортсмени і викладачі вважають, що травми при заняттях спортом неминучі. Аналіз причин травматизму показує, що при дотриманні всіх вимог і правил занять фізичними вправами і спортом, проблема травматизму мінімізується. У попередженні травматизму повинні активно брати участь не тільки тренери і викладачі, але і самі студенти.

Узагальнення наукових досліджень показує, що на сьогодні фахівці з викладання фізичної культури, спортивної медицини [2, 4, 9] переважно виокремлюють п'ять причин травматизму при заняттях спортом:

- неправильна організація навчально-тренувальних занять і змагань, недоліки в методиці їх проведення;
- незадовільний стан місць занять і несприятливі умови проведення занять;
- незадовільний стан обладнання, спортивного інвентарю, одягу і взуття спортсмена;
- порушення правил лікарського контролю;
- порушення спортсменами дисципліни під час тренувань і занять.

У свою чергу, спираючись на свій досвід та сучасні наукові розробки, ми дещо доповнили цю класифікацію причин спортивного травматизму, розкривмо їх сутність:

1. Організаційні недоліки: порушення інструкцій проведення занять фізичної культури; неправильне складання програми змагань, порушень їх правил; відсутність послідовності в проведенні заняття; непідготовлені зала або траса для кросу; неправильне комплектування груп; зовелика численність груп, що займаються складними в технічному відношенні видами фізичних вправ в залі, на майданчику.

2. Недоліки методики проведення занять: порушення принципів навчання, недотримання індивідуального підходу; зловживання великими силовими навантаженнями на хребет, тривалою напругою м'язів, виконання силових вправ без достатньої розминки; виконання вправ з біля – та граничними обтяженнями на тлі втоми, застосування великих обтяжень у вправах, які недостатньо засвоєні (недосконала міжм'язова координація).

3. Причини, які пов'язані з професійною та особистісною характеристикою викладача: недостатній особистий фізичний стан, що не дозволяє показати приклад виконання фізичних завдань; низький рівень педагогічних та особистих здібностей,

авторитету; невідповідальне ставлення до роботи; слабкий контроль викладача за правильністю виконанням студентами вправ.

4. Недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять: замалі спортивні зали; відсутність зон безпеки на спортивних майданчиках; тверде покриття легкоатлетичних доріжок і секторів; неякісна екіпіровка, інвентар та обладнання; неякісне покриття тренувальних площ та доріжок; погане кріплення снарядів, не виявлені дефекти снарядів.

5. Несприятливі метеорологічні та санітарні умови при проведенні занять: дуже низька або висока температура довкілля, висока вологість, сніг, дощ сильний вітер; значна загазованість повітря, відсутність вентиляції у спортивних залах; недостатнє освітлення, або навпроти розміщення спортивного інвентарю таким чином, що при виконанні вправ, сонце постійно засліплює очі; занадто тверде і слизьке покриття, на якому виконуються вправи тощо.

6. Порушення вимог лікарського контролю: допуск до занять учнів без проходження лікарського огляду; невиконання викладачем і учнями лікарських рекомендацій по термінах відновлення занять після захворювання і травм, по обмеженню інтенсивності навантажень; невідповідне комплектування груп.

7. Недисциплінованість студентів, що займаються фізичними вправами. Недбалість, неухважність, поспішність при виконанні вправ ведуть до розслаблення м'язів в той момент, коли потрібна особливість і технічна правильність руху; недбалість, невиконання вимог спортивної дисципліни часто веде до травм.

У тих видах спорту, де учасники зустрічаються віч-на-віч (футбол, баскетбол, боротьба та ін.), недостатньо дисципліновані студенти, борючись за оволодіння м'ячем, іноді вступають в боротьбу, часто порушують встановлені правила, застосовують заборонені прийоми і допускають грубість. Грубість з боку одного учасника призводить до травм іншого учасника.

8. Недостатня сформованість життєво важливих рухових вмінь і навичок студентів, що мають запобігти травматизму. Тут чимала роль належить страховці і самостраховці. Під страховкою розуміють активне втручання викладача, спрямоване на запобігання ушкоджень у студента, що виконує вправу. Сутність самострахування полягає в умінні при виконанні вправи уникнути небезпечних положень і рухів, вміти «зібратися». Тому дуже важливо з самого початку виховати у студентів навички самостраховки і навчити їх правилам безпечного падіння, правильного зіскоку, триманню рівноваги і т.ін.

На сьогодні вчені пропонують ряд засобів та методів попередження травматизму при заняттях фізичною культурою.

Так, Е. Вайнер пропонує наступні методи профілактики травматизму [2, с. 25 - 26]:

- профілактика травматизму на основі фізичних вправ показує зниження травматизму в спорті, існуючі спортивні програми-«розминки», які довели свою ефективність в зниженні травматизму;
- розігрів м'язів покращує кровотік в м'язах і дозволяє підвищити температуру м'язів, що допомагає запобігти м'язовій напрузі;
- забезпечення правильним обладнанням для занять, таким як запобіжники гомілки, фіксатори щиколотки, рукавички та інші для запобігання травм від ударів;
- наявність перерв і можливість відновлення водно-соляного балансу.

Г. Юмашев пропонує наступні засоби щодо зменшення ризику отримання травми під час занять спортом [9, с. 24]:

1) розтягування м'язів до і після заняття підвищує їх гнучкість і еластичність. Підвищена гнучкість дозволить краще працювати під час основного тренування і мінімізувати ризик травм. Погана форма може привести до розриву зв'язок;

2) м'язи реагують на тепло і матимуть велику гнучкість до розтягування, отже, необхідно проводити ряд вправ на розігрівання. Відповідна розминка, що імітує спортивні рухи, збільшить кровоток, еластичність м'язів і допоможе зменшити спортивні травми. Теплі м'язи менш схильні до травм;

3) регулярне тренування сприяє опору до ударів;

4) контроль навантаження: наявні докази дозволяють припустити, що ризик травм високий, коли людина займається занадто багато або занадто мало, все повинно бути в міру. Дана точка зору передбачає, що ці швидкі або надмірні коливання в тренувальному навантаженні призводять до травм;

5) профілактика старих травм: слідувати інструкціям по подальшому раніше отриманих травм, стежити за навантаженнями і використовувати додаткову екіпіровку або інвентар для запобігання повторних рецидивів.

6) гідратація - обов'язкова умова підтримання водно-соляного балансу. Намагатися працювати без питної води до і під час тренування не можна. Водний баланс повинен завжди дотримуватися;

7) харчування. Харчування має бути повноцінним, включати білки, жири, вуглеводи, вітаміни і мінерали. М'язова недостатність в середині вправ призведе до хворобливих розривів в тканинах;

8) відпочинок. Слід уникати надмірного тренування, повинен бути хоча б один вихідний день від щотижневого спортивного режиму. Робити перерву, якщо спостерігається погане самопочуття, передхворобне самопочуття і виснаження або сильний фізичний дискомфорт. Обов'язковий контроль стану здоров'я, щоб виключити будь-які серйозні зміни стану здоров'я або травм.

На підставі досліджених думок науковців та наведених нами причин спортивного травматизму, виділимо найбільш загальні рекомендації, які сприятимуть профілактиці травматизму під час занять фізичними вправами та спортом:

Під час занять спортом, від студента необхідні:

- уважність і зібраність. На тренуванні необхідно думати тільки про тренування, і ні про що інше. Бути зосередженим на своїх діях, технічно правильно виконувати вправи і не відволікатися на сторонні розмови і думки.

- знання техніки безпеки. У кожному виді спорту, для кожних видів вправ є свої правила техніки безпеки, які потрібно не лише знати, але й неухильно виконувати.

- дотримання правил особистої гігієни. Нігті треба стригти і на руках і на ногах. Спортивну форму та взуття після тренування сушити і частіше прати. Використовувати шльопанці в загальному душі і т.д.

- гарна розминка і розігрів м'язів. Погана розминка призводить до розтягування зв'язкового апарату, зменшує рухливість.

- правильно виконувати техніку рухів і прийомів. При виконанні нової вправи обов'язково починати з вивчення правильної техніки виконання рухів, не збільшувати амплітуду, швидкість. Організм повинен освоїти новий рух, правильну постановку. У протилежному випадку можуть відбуватися розтягнення і розриви м'язів, зв'язок і сухожилів.

- розрахунок сил і можливостей організму, а також дотримання режиму.

Старі травми потрібно доліковувати до повного одужання. Після отримання травми знижувати навантаження задля запобігання новим травмуванням у силу послаблення травмованого організму.

Професійність викладацького складу, який може продемонструвати правильну техніку виконання рухів, пояснити помилки, які можуть бути при виконанні тої чи іншої вправи, вчасно виправити студента. Викладач також повинен забезпечувати створення безпечних умов проведення занять.

Недопустимість порушення методики тренувань. При тренуванні повинні превалювати принципи послідовності та поступовості нарощування тренувальних навантажень.

Навчання студентів спеціальним вправам для запобігання отриманню травм. Правильний зіскок, хват, техніка падіння тощо.

Необхідний якісний лікарський контроль за станом здоров'я студентів. При деяких захворюваннях вводяться певні обмеження на вправи та інтенсивність тренувань.

Травматизм притаманний при будь-яких фізичних заняттях, особливо, якщо вони виконуються із порушеннями, та найбільше травм трапляється під час командних спортивних ігор. Проводячи паралель із працею моряків, можемо порівняти їх із надзвичайними ситуаціями. Саме тому, ще під час навчання, студенти мають навчитися діяти командою, злагоджено та дотримуючись правил, долати страх та паніку, бути зосередженими та прагнути досягнення загального результату.

Найбільш розповсюджені командні спортивні ігри, що застосовуються у навчанні студентів морських ЗВО – баскетбол, волейбол та футбол.

При грі в баскетбол найчастіше відбуваються пошкодження зв'язкового апарату гомілковостопного і колінного суглобів (внаслідок різких поворотів тулуба при нерухомому положенні ноги або через невдалі приземлення після стрибків), а також травми пальців кисті в результаті удару по м'ячу або удару супротивника. Можуть бути і удари при падінні. Щоб уникнути ушкоджень, треба опановувати майстерністю, правильно проводити розминку перед заняттям. Велике значення має якість інвентарю та обладнання. Поверхня баскетбольного майданчика повинна бути рівною, а підлога в тренувальному залі не слизькою. У самому залі повинно бути вільно (гімнастичні снаряди слід прибрати). Значення має і добре підібране взуття на гумовій підшві (кеди).

При грі в волейбол причини травм багато в чому схожі з причинами травм в баскетболі: можливі удари в результаті падіння, розтягування зв'язкового апарату колінного і гомілковостопного суглобів через невдалі приземлення після стрибка, пошкодження пальців кисті при прийомі м'яча або в результаті ударів м'ячем. Для попередження травм треба добре відпрацювати техніку гри: удари і приймання м'яча, правильну стійку приземлення при прийомі м'яча.

При грі в волейбол необхідно, щоб ґрунт відкритого майданчика був рівним, а підлога в закритому приміщенні – не слизькою. Волейболістам слід надягати кеди на гумовій підшві.

При грі в футбол травми спостерігаються досить часто. Це удари, розтягнення зв'язок і надриви м'язів; іноді бувають переломи кісток і вивихи в суглобах. У польових гравців в основному пошкоджуються нижні кінцівки; у воротарів, крім того, можуть виникнути травми пальців лучезапястного суглоба в результаті падіння на руки при прийомі м'яча.

Причини пошкоджень, в основному такі: недостатня тренуваність спортсмена, слабка дисципліна або грубість гравців, поганий стан футбольного поля, відсутність належної взуття та захисних пристосувань.

Для профілактики пошкоджень необхідний хороший стан місць занять – наявність рівного поля без будь-яких сторонніх предметів. Кутові прапори потрібно прикріплювати до деревка на висоті не менше півтора метрів; кордони футбольного поля – позначати білою фарбою. Одяг футболістів повинен бути легким, не стискати

рухів. Футболісти повинні користуватися індивідуальними захисними пристосуваннями: надягати під гетри захисні щитки, під труси – бандаж для захисту статевих органів від ударів; воротареві необхідно додатково рукавички.

Якщо у футболіста раніше була травма ноги, то слід деякий час бинтувати її еластичним бинтом або носити наколінник.

Велике значення для попередження травматизму при спортивних іграх має вироблення поваги до «противника» і дотримання коректного стилю гри; необхідна також організація правильного, чіткого і уважного суддівства.

Висновки. Результати проведеного дослідження дозволили визначити основні види та причини травматизму під час занять фізичною культурою. Кожен викладач фізичної культури повинен прикладати усі зусилля для усунення виділених причин отримання студентами травм. Аналіз наукових підходів дозволив виділити основні методи та засоби запобігання та профілактики спортивного травматизму, узагальнити основні рекомендації.

Отриманні під час навчання у ЗВО навички щодо запобігання спортивних травм стануть у нагоді при подальшій роботі на морському транспорті.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бріжата І. А. Впровадження технологій травмопрофілактики школярів у підготовці майбутніх учителів фізичної культури. Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. С. 36-40.
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник. Москва: ФЛИНТА, 2011. 421 с.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Ростов на Дону: Феникс, 2003. 384 с.
4. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: підручник/ за ред. В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. К.: Здоров'я, 1995. 312 с.
5. Мардар Г., Ячнюк І. 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. 2008. Т. 3. С. 82-87.
6. Ніфака Я. Профілактика травматизму під час проведення занять із фізичної культури та спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 2. С. 89-93.
7. Ратушний Р. Т. Фізичне виховання – основа оперативно-рятувальних дій в надзвичайних ситуаціях: навчальний посібник. Львів : ЛДУ БЖД, 2014. 188 с.
8. Фізичне виховання студентів: курс лекцій. / За заг. ред. Р. Р. Сіренко. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2011. 251с.
9. Юмашев Г.С. Травматология и ортопедия. Москва: Медицина, 2015. 576 с.

REFERENCES

1. Brizhata I. A. (2008) Vprovadzhennia tekhnolohii travmoprofilaktyky shkoliariv u pidhotovtsi maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury [Introduction of technologies of trauma prevention of schoolchildren in training of future teachers of physical culture]. Osvita i zdorovia: formuvannia zdorovia ditei, pidlitkiv ta molodi v umovakh navchalnoho zakladu. Sumy : SumDPU im. A.S. Makarenka. [in Ukrainian]
2. Vainer E.N. (2011) Lechebnaia fizycheskaia kultura: uchebnyk [Therapeutic physical culture]. Moskva: FLYNTA. [in Russian]
3. Evseev Yu. Y. (2003) Fyzycheskaia kultura [Physical culture]. Rostov na Donu: Fenyks. [in Russian]

4. Likuvalna fizkultura ta sportyvna medytsyna: pidruchnyk [Therapeutic physical training and sports medicine]/ ed. by V.V. Klapchuka, H.V. Dziaka. K.: Zdorovia, 1995. [in Ukrainian]
5. Mardar H., Yachniuk I. (2008) Zapobihannia travmatyzmu v protsesi pidhotovky sportsmeniv [Injury prevention in the process of training athletes]. Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. Vol. 3. 82-87. [in Ukrainian]
6. Nifaka Ya. (2013) Profilaktyka travmatyzmu pid chas provedennia zaniat iz fizychnoi kultury ta sportu [Injury prevention during physical education and sports classes]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. № 2. 89-93. [in Ukrainian]
7. Ratushnyi R. T. (2014) Fizychnye vykhovannia – osnova operatyvno-riatuvalnykh dii v nadzvychainykh sytuatsiiakh: navchalnyi posibnyk [Physical education - the basis of operational and rescue operations in emergencies]. Lviv : LDU BZhD. [in Ukrainian]
8. Fizychnye vykhovannia studentiv: kurs lektsii [Physical education of students]. / Za zah. red. R. R. Sirenko. Lviv: LNU im. I. Franka, 2011. [in Ukrainian]
9. Iumashev H.S. (2015) Travmatolohyia y ortopedyia [Traumatology and orthopedics]. Moskva: Medytsyna. [in Russian]

Shvaika M.O., Kudrytska D.O., Urum N.S.

PREVENTION OF INJURY DURING THE PHYSICAL CULTURE OF MARINE STUDIES OF HIGHER EDUCATION

The presented work draws attention to the importance of injury prevention during physical education students of maritime free economic zones, because the specifics of work on maritime transport requires significant physical training and also often has similar traumatic consequences. The most common types of injuries, causes of injuries during sports, recommendations for the prevention of student injuries. The concepts of one or another type of injuries are briefly considered and their main characteristics and causes are described, situations for their elimination are described. Exercise is an active human activity and can be accompanied by injuries. So, in terms of where the injuries occur, the most common areas are the knee and shin, followed by the elbow and forearm, wrist, arm and head. Most injuries are caused by a failed fall, contact with another person or an obstacle and, of course, overexertion (including injuries caused by strenuous or repetitive movements). Some athletes and teachers believe that injuries in sports are inevitable. Analysis of the causes of injuries shows that with all the requirements and rules of exercise and sports, the problem of injuries is minimized. In the prevention of injuries should be actively involved not only coaches and teachers, but also students themselves.

The paper also highlights their own classifications of the causes of sports injuries and reveals their essence (reasons related to the professional and personal characteristics of the teacher; insufficient formation of vital motor skills and abilities of students to prevent injuries, etc.).

Thus, the results of the study allowed to determine the main types and causes of injuries during physical education. Every physical education teacher should make every effort to eliminate the identified causes of student injuries. The analysis of scientific approaches allowed to identify the main methods and means of prevention and prevention of sports injuries, to summarize the main recommendations. It is emphasized that the skills acquired during the training in the Free Economic Zone for the prevention of sports injuries will be useful in further work on maritime transport.

Key words: Trauma, injuries during physical culture and sports, causes of sports injuries, recommendations for prevention of sports injuries, students of maritime free economic zones.