

ПРИЧИНЫ ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ И МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

© 2026 К. С. Романов¹, О. Г. Савченко¹, Н. Н. Радова³

^{1,2} Самарский государственный экономический университет, г. Самара, Россия

³ Самарский университет государственного управления

«Международный институт рынка», г. Самара, Россия

Статья посвящена выявлению причин травматизма обучающихся вуза на занятиях физической культурой и профилактическим мерам по их предотвращению. Выявлено, что риск повреждений связан с недостаточной разминкой, ошибками техники исполнения упражнений, большой физической нагрузкой и нерегулярной двигательной активностью обучающихся. На основе результатов социологического опроса студентов был сделан вывод о действенных способах предупреждения травматизма, к которым можно отнести качественную разминку, контроль выполнения упражнений и учет уровня подготовленности обучающихся.

Ключевые слова: физическая культура, травматизм, студенты, причины травм, профилактика, разминка, физическая нагрузка.

Занятия физической культурой связаны с риском повреждений, и риск травмироваться на занятиях физического воспитания в вузах – не исключение. У студентов фиксируются ушибы, растяжения, перегрузки мышц, повреждения связок и суставов. Часто случаи возникают при нарушении техники выполнения упражнений, недостаточной разминке, несоответствии нагрузки уровню подготовленности и игнорировании текущего функционального состояния организма. Травматизм, по мнению ученых, – это результат действия комплекса факторов, в числе которых – уровень подготовки, условия проведения занятий, объем нагрузки и качество профилактических мер [1].

Цель работы – выявить причины травм у студентов вуза при занятиях физической культурой и определить меры профилактики травматизма, применимые в образовательной практике. Акцент делается на выяснении обстоятельств получения травмы или вероятности получения повреждений между организацией тренировочного процесса, индивидуальными особенностями обучающихся и соблюдением требований безопасности.

Цель исследования предполагает решение следующих задач:

- охарактеризовать распространенные травмы, возникающие в процессе занятий физической культурой у студентов;

- установить причины возникновения с учетом физической подготовленности, техники выполнения упражнений, режима нагрузки и организационных условий проведения занятий;

- проанализировать профилактические меры, которые используются в учебной и спортивной практике для снижения частоты повреждений;

- изучить мнение студентов о факторах риска, типичных нарушениях во время занятий и способах предупреждения травм.

Методы, использованные в работе: анализ научной литературы, обобщение научных подходов к проблеме спортивного травматизма, сравнение позиций исследователей и социологический опрос студентов. Эмпирическая часть строится на анкетировании обучающихся, посещающих занятия по физической культуре. Метод помогает получить сведения о том, сталкивались ли студенты с травмами, при каких обстоятельствах это происходило, как они оценивают собственную подготовленность, соблюдают ли разминку и насколько внимательно относятся к рекомендациям преподавателя. Ответы могут быть обработаны с помощью описательной статистики, что дает возможность увидеть частоту отдельных причин, выявить наиболее типичные ситуации и соотнести их с условиями учебного процесса. Подход рассматривает через

представления студентов, которые включены в практику занятий физической культурой.

Факт регулярной физической активности студента не означает, что он застрахован от получения травмы. При слабой организации занятия полезная нагрузка превращается в фактор перегрузки. Уязвимым звеном оказывается коленный сустав. На него приходится до 50% спортивных повреждений, что связано с высокой нагрузкой при беге, прыжках, остановках, поворотах корпуса и приземлениях. За ним следуют голеностоп, поясничный отдел позвоночника, стопа, плечевой пояс и кисть. Большая часть неблагоприятных случаев приходится на подвижные и спортивные игры, где сочетаются скорость, контактность, эмоциональное напряжение и снижение точности движений. Встречаются ушибы, растяжения, частичные разрывы связок, вывихи, травмы мягких тканей и эпизоды черепно-мозговых повреждений [4].

Под травмой понимают нарушение целостности тканей либо расстройство функции органа, возникшее в ходе выполнения упражнения, игрового действия или тренировочного элемента [6]. Опасность возрастает в тот момент, когда нагрузка перестает соответствовать уровню подготовленности человека и выходит из режима контролируемого воздействия [1].

Повреждения могут затрагивать кожу, подкожные структуры, суставные элементы и внутренние образования. По состоянию наружных покровов подразделяются на открытые и закрытые. От систематизации зависит порядок первой помощи, длительность восстановления, ограничения по нагрузке и решение вопроса о дальнейшем участии студента в занятиях. Для преподавателя это часть профессиональной ответственности, так как от оценки ситуации зависит безопасность всей группы.

Легкие формы включают поверхностные ссадины, ушибы и неглубокие раны, которые не вызывают выраженного нарушения общей работоспособности. Средняя степень сопровождается ощутимыми функциональными изменениями и требует ограничения двигательной активности на срок от десяти до тридцати дней. Тяжелые случаи ведут к

утрате учебной и спортивной работоспособности, а восстановление продолжается свыше месяца. Для студента это означает пропуски занятий, снижение уровня физической подготовки, сложности с выполнением нормативов и психологическую настороженность перед новыми нагрузками [2].

Острые формы развиваются после резкого травмирующего воздействия. Это может быть падение, столкновение, неудачное приземление, внезапный рывок, неверно выполненный элемент. Хронические состояния складываются постепенно. Они формируются в случаях, когда область тела получает перегрузку без восстановления. Ситуация типична для студентов, которые после периода низкой активности резко включаются в двигательную работу, нерегулярно посещают занятия, пренебрегают разминкой или продолжают тренировку несмотря на усталость и болезненные ощущения [3].

Коварство микротравм связано с малозаметным началом. Человек ощущает дискомфорт, легкую боль, скованность, уменьшение амплитуды движения, но продолжает заниматься в прежнем режиме. В тканях сохраняется асептическое воспаление, формируются дистрофические изменения, обратимое нарушение переходит в стойкое функциональное расстройство. Процесс может затрагивать мышцы, фасции, связки, сухожилия, суставные сумки, хрящи, костные структуры и нервный аппарат. У молодых людей, регулярно занимающихся спортом, изменения возникают в области колена, голени, ахиллова сухожилия, плечевого пояса и поясницы, так как именно эти зоны испытывают повторяющуюся нагрузку во время прыжков, бега, силовой работы и игровых действий [5].

Причины травматизма рассматривают через совокупность условий, связанных с учебной средой и с обучающимися.

К факторам риска получения травмы относятся [5]:

- слабое освещение зала;
- скользкое покрытие;
- неисправный инвентарь;
- дефицит пространства;
- неблагоприятный температурный режим;

- слишком большая численность группы;
- просчеты в построении занятия и недостаточный медицинский контроль;
- формальный инструктаж по технике безопасности, когда объяснение упражнения занимает несколько секунд и не позволяет студентам понять траекторию движения;
- правила страховки и допустимый уровень усилия.

Риск повышается при утомлении, неполном восстановлении после предыдущей нагрузки, перенесенной болезни, слабой координационной готовности, низком уровне общей физической подготовки, нарушении техники движения, мышечных спазмах и ограниченной подвижности суставов. После долгого перерыва студент иногда пытается выполнять прыжковые, гимнастические или силовые элементы на том же уровне, что и более подготовленные однокурсники. Повреждение становится следствием несоответствия между фактическим состоянием организма и требуемым движением.

Среди причин повреждений не последнюю роль играют падения. Они сопровождают игровые упражнения, гимнастические задания, бег, работу на нестабильной опоре и движения, выполняемые в спешке или при недостаточной координации. Последствия различны. Это могут быть ушибы и ссадины, переломы конечностей, сотрясение головного мозга, повреждения внутренних структур. Вероятность эпизодов возрастает, когда студент приходит на занятие в неподходящей обуви, игнорирует указания преподавателя, выполняет элемент без страховки или начинает двигательную работу в состоянии выраженного утомления.

Система профилактики требует продуманной организации всего занятия. Снижение риска начинается с дозирования нагрузки, которая должна соотноситься с возрастом, полом, медицинской группой и уровнем подготовленности обучающихся. Большую роль играет разминка. Смысл состоит в подготовке суставов, мышц, сердечно-сосудистой системы и нервно-мышечной

координации к работе, а не в механическом повторении движений.

Одежда должна соответствовать температуре помещения и характеру движения. Обувь обеспечивает фиксацию стопы, надежное сцепление с покрытием и снижение ударной нагрузки. Отклонения в экипировке увеличивают вероятность падения, подворачивания стопы и перегрузки коленного сустава. Безопасная среда складывается из элементов. Это исправный инвентарь, нормальное покрытие, проветриваемый зал, приемлемое освещение и доступ к медицинскому сопровождению.

Преподавателю нужно контролировать технику выполнения упражнений, корректировать ошибки, дозировать нагрузку, учитывать самочувствие группы и останавливать опасные действия до момента повреждения. От студентов нужна дисциплина, внимательное отношение к состоянию и готовность сообщать о боли либо о перенесенной травме до начала занятия. Когда безопасность становится частью учебной практики, частота неблагоприятных случаев уменьшается.

В результате социологического опроса, проведенного авторами среди студентов 3 курса Самарского государственного экономического университета, посещающих занятия по физической культуре на постоянной основе (выборка составила 120 респондентов), были получены данные по трем блокам вопросов:

- 1) об опыте получения травм или болезненных повреждений во время занятий физической культурой в университете;
- 2) о причинах травм, которые студенты считают наиболее типичными для занятий физической культурой в университете;
- 3) о мерах профилактики травматизма, которые студенты считают наиболее эффективными.

Объем выборки помогает увидеть повторяющиеся тенденции, так как основную роль играют регулярные и повторяющиеся обстоятельства. Часть из них связана с организацией занятия, что-то – с самим студентом, его подготовленностью, дисциплиной и отношением к разминке.

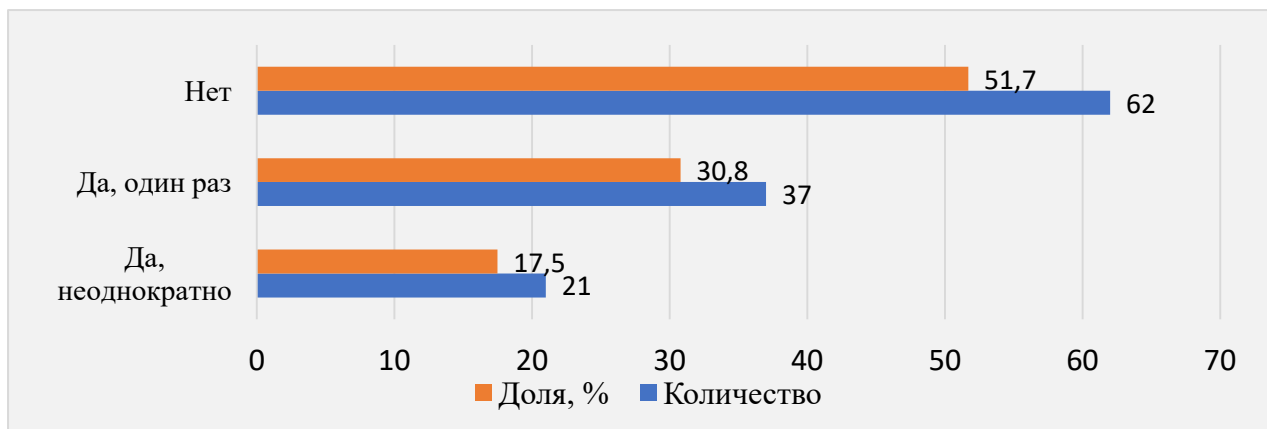


Рисунок 1 – Опыт получения травм или болезненных повреждений во время занятий физической культурой

Проблема травматизма в студенческой среде нередка. Она знакома большей части обучающихся по личному опыту, по наблюдению за одногруппниками. Как видно из рисунка 1, половина респондентов сказали, что минимум один раз сталкивались с травмой или болезненным повреждением на занятии. Студенты говорили об ушибах, растяжениях, подвывихах голеностопа, боли в колене после прыжков или бега, неприятных состояниях, из-за которых приходилось ограничивать движение и пропускать занятие. Травматизм имеет накопительный и повседневный характер.

Если говорить о причинах травм, которые студенты считают наиболее типичными для занятий физической культурой в университете (рис. 2), то на верхних позициях оказались причины, связанные с организацией двигательной работы. Студенты указывали слабую разминку, ошибки техники и невнимательное поведение во время выполнения упражнений. Ниже расположились нагрузка и проблемы экипировки. Факторы, которые зависят от преподавателя, респонденты не воспринимают как единственную причину. Они ясно связывают безопасность с дисциплиной и готовностью соблюдать правила.

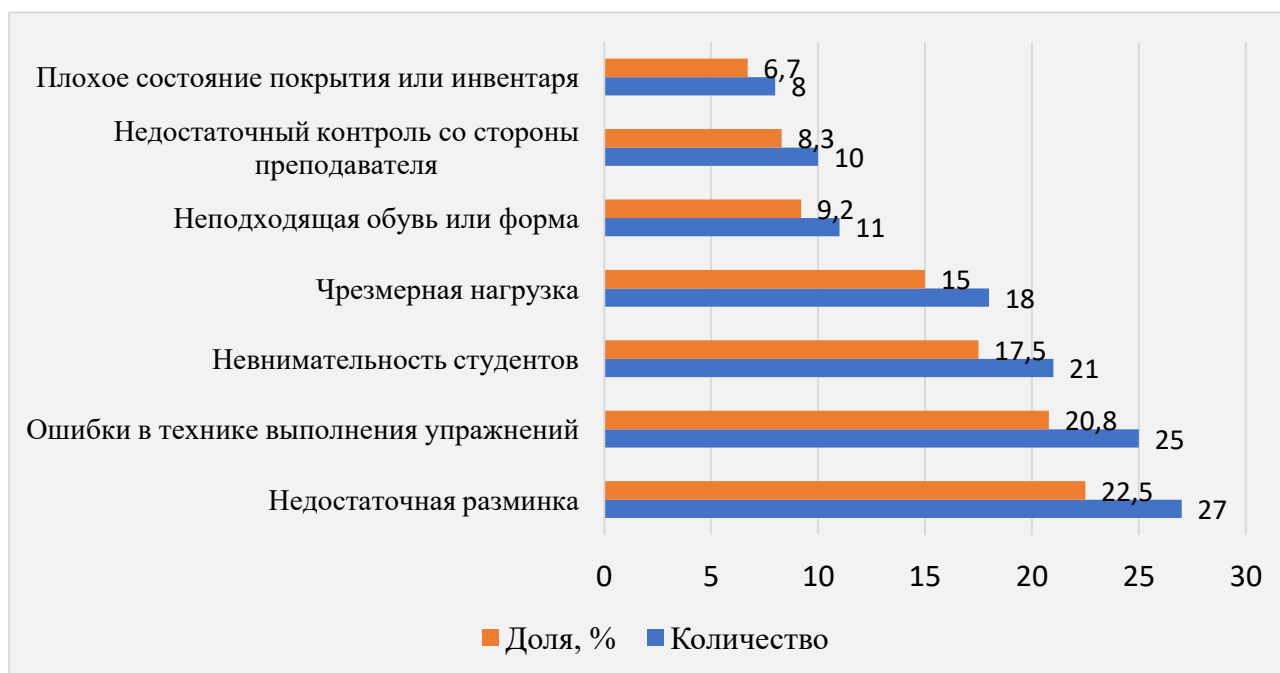


Рисунок 2 – Наиболее типичные причины получения травмы

Такие позиции сохраняются и в блоке, посвященном профилактике (рис. 3). Большое число голосов получили полноценная разминка, контроль техники выполнения упражнений и соразмерная нагрузка. Считаем, что респонденты называли именно те звенья, в которых чаще всего возникает

сбой: когда обучающийся плохо подготовлен к «усилию», неверно выполняет движение и при этом работает на уровне, который не соответствует его текущему физическому состоянию, вероятность получить повреждения намного повышается.

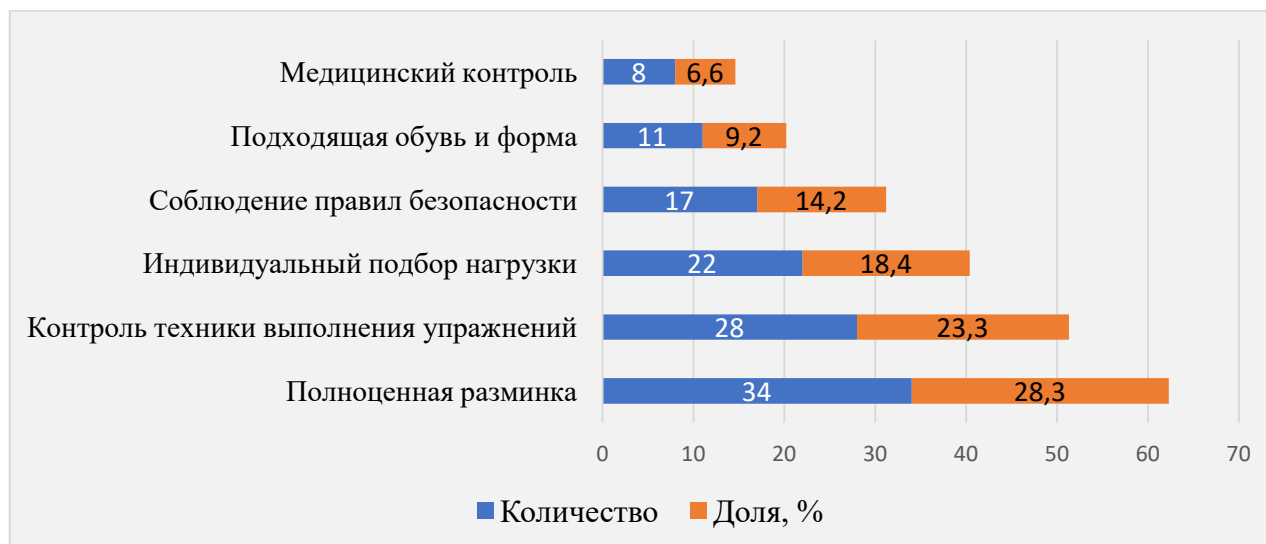


Рисунок 3 – Наиболее эффективные меры профилактики травматизма

В заключение необходимо сказать о том, что предупреждение травматизма при занятиях физической культурой предполагает сочетание общих и специальных мер. К общим мерам относятся медицинский контроль, соблюдение правил безопасности, рациональная структура разминки, поддержание санитарно-гигиенических условий, исправность оборудования и грамотное построение урока. Специальные меры включают конкретную двигательную активность

(так как в баскетболе, гимнастике, легкой атлетике и силовой подготовке механизмы риска различаются). В этом состоит логика профилактики. Снижение частоты повреждений может быть без пересмотра системы физического воспитания. Реалистичным шагом выглядит усиление методической точности на самом занятии, повышение дисциплины выполнения упражнений и учет фактической подготовленности группы.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Буранбаев Р. А., Захарова Ю. А. Травмы при занятиях физической культурой, их причины и профилактика / Р. А. Буранбаев, Ю. А. Захарова. // Молодой ученый. 2021. № 18 (360). С. 372–373. URL: <https://moluch.ru/archive/360/80636>.
2. Опарина С. В. Психология восстановления спортсменов // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2025. № 2–1. С. 97–100.
3. Елистратов Д. Е., Ильин С. Н., Ишмухаметова Н. Ф., Галимов Д. Р. Травматизм на занятиях физической культурой и спортом // Мировые тенденции развития науки, образования, технологий: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции (11 июня 2021 г. Белгород). Белгород: Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. С. 121–124. URL: <https://apni.ru/article/2554-travmatizm-na-zanyatiyakh-fizicheskoy-kultur>.
4. Хабибуллин И. М., Сатдаров Р. А. Травмы во время физических нагрузок. Из-за чего происходят и как избежать // Вестник науки. 2023. Т. 4. № 11 (68). С. 876–881.

5. Шарапата В. А., Агошков В. В. Травматизм при занятиях спортом // Мировая наука: электронный журнал. 2022. № 3 (60). URL: <https://sciur.org/140292074>.
6. Борзенков Б. Д., Радова Н. Н. Спортивное право как отрасль права // Вестник Международного института рынка. 2024. № 1. С. 50–55.

CAUSES OF INJURIES AND INJURY PREVENTION MEASURES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN HIGHER EDUCATION ENTITIES

© 2026 Kirill S. Romanov¹, Oleg G. Savchenko², Natalya N. Radova³

^{1,2} Samara State University of Economics, Samara, Russia

³ Samara University of Public Administration

“International Market Institute”, Samara, Russia

The article discusses injuries in physical education classes among students, their causes, and preventive measures. The risk of injuries is associated with insufficient warm-up, technical errors, heavy loads, and irregular physical activity. Based on a survey of students, the authors have found that effective ways to prevent injuries include proper warm-up, monitoring of exercise performance, and taking into account the students' level of fitness.

Keywords: physical education, injuries, students, causes of injuries, prevention, warm-up, physical activity.