

образования России с учётом поликультурных особенностей регионов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васельцова И.А. Изучение мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / И.А. Васельцова, А.Б. Бродецкий, С.А. Петров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С. 19–25.
2. Проектирование физкультурно-рекреационной деятельности молодежи республики Саха (Якутия) средствами туризма / А.А. Зайцев, Д.К. Гармаева, Н.В. Саввина, А.Е. Тарасов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10, № 2. – С. 109–115.
3. Петков В.А. Самоорганизация как условие профессионального роста конкурентоспособного специалиста / В.А. Петков, В.А. Филоненко // Вестник Армавирского института социального образования (филиала) РГСУ, Армавир. – 2014. – С. 104–107.
4. Шихшабеков Ш.Ю. Особенности духовно-нравственного воспитания молодежи в системе физического воспитания и спорта / Ш.Ю. Шихшабеков, Ш.З. Ибрагимова // Вестник социально-педагогического института. – 2014. – № 2 (10). – С. 47–48.

REFERENCES

1. Vaseltsova, I.A., Brodetsky A.B. and Petrov S.A. (2016), “The study of motivation for physical culture of student youth”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (139), pp. 19–25.
2. Zaitsev, A.A., Garmaeva, D.K., Savvina, N.V. and Tarasov, A.E. (2022), “Designing physical culture and recreational activities of the youth of the Republic of Sakha (Yakutia) by means of tourism”, *Science and sports: modern trends*, Vol. 10, No. 2, pp. 109–115.
3. Petkov, V.A. and Filonenko, V.A. (2016), “Self-organization as a condition for a competitive career specialist”, *Bulletin of the Institute of social education in Armavir (affiliate)*, pp. 104–107.
4. Shikhshabekov, Sh. Yu. and Ibragimova, Sh.Z. (2014), “Features of spiritual and moral education of youth in the system of physical education and sports”, *Bulletin of the Social and Pedagogical Institute*, No. 2 (10), pp. 47–48.

Контактная информация: valerye@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.08.2023

УДК 796.011.3

СПОРТИВНЫЕ ТРАВМЫ У СТУДЕНТОВ, ПРИЧИНЫ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА

Вера Николаевна Еременко, старший преподаватель, Алина Сергеевна Медведева, преподаватель, Агеева Ксения Сергеевна, студент, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

Для современного студента спорт – важная часть жизни. Благодаря активному развитию сферы спортивного образования всё больше молодых людей интересуется активным и здоровым образом жизни. Однако в процессе занятий спортом мы неизбежно подвергаемся риску получения травм, которые могут сильно повредить наше здоровье. Спортивные травмы могут происходить в любой дисциплине. Например, в футболе часто возникают травмы головы, коленей, лодыжек и стоп, а в баскетболе – травмы кистей, плеч и спины. Другие виды спорта, такие как хоккей, американский футбол и гребля, также известны своими высокими уровнями травмоопасности. И, к сожалению, многие виды спорта не являются абсолютно безопасными даже для здоровья молодого и крепкого организма студента, от возникновения травм во время игры не застрахован никто, именно поэтому нами было проведено исследование, направленное на изучение спортивных травм, их профилактику и причин, по которым они возникают.

Ключевые слова: здоровье, спорт, студент, травма, здоровый образ жизни, спортивный травматизм, причина травмы, студенчество, профилактика травм, спортсмен, вид спорта.

SPORTS INJURIES IN STUDENTS, THEIR CAUSES AND PREVENTION

Vera Nikolaevna Eremenko, senior teacher, Alina Sergeevna Medvedeva, teacher, Ksenia Sergeevna Ageeva, student, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

For a modern student, sports – an important part of life. Thanks to the active development of sports education, more and more young people are interested in an active and healthy lifestyle. However, in the process of doing sports, we are inevitably at risk of injury, which can greatly damage our health. Sports injuries can occur in any discipline. For example, injuries to the head, knees, ankles and feet often occur in football, and injuries to the hands, shoulders and back often occur in basketball. Other sports, such as hockey, American football and rowing, are also known for their high levels of injury risk. And, unfortunately, many sports are not absolutely safe even for the health of a young and strong student's body, no one is immune from injuries during the game, which is why we conducted a study aimed at studying sports injuries, their prevention and the reasons why they occur.

Keywords: health, sport, student, injury, healthy lifestyle, sports injury.

Спортивная активность является одним из самых популярных способов оздоровления и укрепления здоровья. Однако, нередко спортивные занятия сопровождаются травмами, которые могут значительно снизить качество жизни и способность к физической активности [1]. Студент, занимающийся спортом, должен принимать все меры предосторожности, чтобы избежать травм. Кроме того, ему следует регулярно посещать врача и получать консультации, чтобы убедиться в отсутствии заболеваний, которые могут привести к травмам в будущем [2, 3].

Спортивный травматизм – неотъемлемый аспект жизни любого спортсмена. Несмотря на высокий уровень подготовки и спортивные достижения, никто не застрахован от травм во время тренировок или соревнований. Независимо от того, какая травма произошла, важно знать, как ее предотвратить и правильно обработать, чтобы вернуться к тренировкам как можно скорее [4, 5].

Наиболее распространенные травмы связаны с повреждением костей, суставов, мышц и связок [6]. Спортивный травматизм среди студентов является особенно актуальной проблемой, так как многие из них увлечены спортом и не всегда соблюдают необходимые предосторожности.

Перечислим основные причины спортивных травм:

- несоблюдение правил безопасности в процессе тренировки;
- недостаточная подготовка, отсутствие регулярных тренировок и нехватка времени на разминку;
- несоответствие вида спорта возрасту, полу и физическим возможностям спортсмена.

Спортивные травмы могут существенно отразиться на здоровье студента. Они могут вызвать болевые ощущения, ограничить движения и мешать нормальному функционированию тела [4, 6]. Травмы могут оказать негативное влияние на психическое состояние студента, вызвав чувство бессилия, депрессию и страх перед повторными травмами [7].

Ниже перечислены основные рекомендации, которые помогут избежать травм и справиться с их последствиями:

- регулярная физическая подготовка и разминка, которые помогут предотвратить растяжения и вывихи;
- соблюдение правил безопасности и правильный выбор экипировки;
- начинать заниматься спортом следует с минимальной нагрузки и постепенного увеличения;

• не играть или тренироваться при наличии травм и болевых ощущений, в случае необходимости обратиться к врачу.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Для проведения данного исследования нами были проанализированы результаты травматизма в рамках соревнований, в которых участвовали студенты Кубанского государственного технологического университета. При исследовании были использованы такие теоретические методы, как изучение научных и научно-методических источников, опрос студентов, анализ полученной информации. В ходе подведения итогов была составлена таблица, основанная на полученных данных.

Таблица – Результаты спортивного травматизма в различных видах спорта

Вид спорта	Травмы, дегенеративно-дистрофические заболевания									%
	Позвоночник	Колено	Плечо	Локоть	Тазобедр. сустав	Кисть и стопа	Голова	Голень	Всего	
Дзюдо	12	10	8	1	3	2	2	3	41	22,2
Самбо	3	14	5	4	-	3	-	-	29	15,7
Метания	6	4	10	4	7	2	3	-	36	19,5
Велоспорт	6	7	3	-	5	-	-	-	21	11,4
Теннис	3	2	6	5	2	4	-	2	24	13,0
Гимнастика	6	2	-	-	2	5	-	4	19	10,3
Легкая атлетика	-	3	-	-	4	5	-	3	15	8,1
Всего	36	42	32	14	23	21	5	12	185	100
%	19,5	22,7	17,3	7,6	12,4	11,4	2,7	6,5	100	

На основании полученных данных, представленных в таблице, можно сделать вывод о том, что спортивные травмы не являются редкостью во многих видах спорта, однако в некоторых они встречаются чаще. Согласно результатам нашего исследования самыми травмоопасными видами спорта оказались дзюдо и спортивные метания. Гимнастика и легкая атлетика, по полученным данным, в меньшей степени вредят здоровью спортсменов. При этом стоит отметить, что среди всех видов травм наиболее распространены травмы позвоночника и коленного сустава. Наименьшие повреждения во время участия в различных соревнованиях получает голова и голень.

Для предупреждения возникновения спортивных травм спортсменам стоит придерживаться определенных мер: правильная методика тренировки, обеспечение хорошего состояния мест занятий, инвентаря, одежды, обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебный контроль, выполнение гигиенических требований.

Создание условий для предупреждения травм – это ключ к успеху в спортивных занятиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Инновационные модели социально-педагогического взаимодействия / Н.А. Агеева, В.Н. Еременко, О.А. Снимщикова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116) – С. 7–10.
2. Еременко В.Н. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов студентов / В.Н. Еременко // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 1 (81). – С. 146–149.
3. Повышение мотивации к занятиям физической культурой среди студентов / В.Н. Еременко, Г.Е. Тюпенькова, В.А. Питкин [и др.] // Современное педагогическое исследование. – 2018. – № 3. – С. 59–62.
4. Еременко В.Н. Особенности развития человека под влиянием научно-технического прогресса и его принятие человеком / В.Н. Еременко, О.В. Синько, Н.П. Федорова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8, № 3 (28) – С. 336–338.
5. Еременко В.Н. Роль физической культуры в жизни человека / В.Н. Еременко, А.С. Медведова, А.А. Левченко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019 – Т. 8, № 3 (28) – С. 353–355.
6. Еременко В.Н. Роль физической культуры в жизни молодёжи / В.Н. Еременко, О.В. Синько, Н.П. Федорова // E-scio. – 2019. – № 6. – С. 303–310.

7. Питкин В.А. Формирование культуры здорового образа жизни в системе непрерывного образования / В.А. Питкин // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 316–321.

REFERENCES

1. Ageeva, N.A., Eremenko, V.N., Snimshchikova, O.A., Voroshilova, I.S. and Romanov, D.A. (2014), “Innovative models of socio-pedagogical interaction”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (116), pp.7–10.
2. Eremenko, V.N. (2022), “Influence on the efficiency of the periodicity of rhythmic processes of students”, *Physical culture and health.*, № 1 (81), pp. 146–149.
3. Eremenko, V.N., Tyupenkova, G.E., Pitkin, V.A., Sinko, O.V. and Khamzina, L.N. (2018), “Increasing motivation to engage in physical culture among students”, *Modern pedagogical research*, No. 3. pp. 59–62.
4. Eremenko, V.N., Sinko, O.V. and Fedorova, N.P. (2019), “Features of human development under the influence of scientific and technological progress and its acceptance by man”, *Azimut of scientific research: pedagogy and psychology*, No. 3 (28), pp. 336–338.
5. Eremenko, V.N., Medvedeva, A.S. and Levchenko, A. A. (2019), “The role of physical culture in human life”, *Azimut of scientific research: pedagogy and psychology*, No. 3 (28), pp. 353–355.
6. Eremenko, V.N., Sinko, O.V. and Fedorova, N.P. (2019), “The role of physical culture in the life of youth”, *E-scio*, No. 6, pp. 303–310.
7. Pitkin, V.A. (2022), “Fostering a healthy lifestyle culture in the system of continuing education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (209), pp. 316–321.

Контактная информация: vera220903@gmail.com

Статья поступила в редакцию 29.07.2023

УДК 796.894.2

РАЗВИТИЕ КИСТЕВОГО ХВАТА В ГИРЕВОМ СПОРТЕ ПО СРЕДСТВАМ АРМРЕСТЛИНГА

Алексей Валерьевич Живодёров, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта России по гиревому спорту, Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, Санкт-Петербург; Иван Михайлович Евдокимов, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург; Валерий Александрович Живодёров, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Тренировочный и соревновательный процесс в гиревом спорте предъявляет высокие требования к развитию кистевого аппарата. Существующие соревновательные движения толчок, рывок, толчок по длинному циклу все вышеперечисленные упражнения начинаются с нагрузки на кисти с постепенным расширением силового потенциала, а именно прерогатива переходит от силы к силовой выносливости в динамическом и статическом режимах работы. Гиревой спорт относится к циклическим видам спорта, где всем упражнениям предоставляется временной интервал 10 минут. При этом кисти находятся в постоянном статическом или динамическом режимах работы, удерживая гири. Смена статического и динамического режимов происходит во время фазности смены работы, переходя от фазы напряжения к фазе расслабления. Но даже при смене фаз нагрузка на кистевой аппарат полностью не снимается. В следствии всего вышесказанного, а также роста соревновательных результатов поиск расширения арсенала развития кистевого аппарата не прекращается.

Ключевые слова: кистевой аппарат, нагрузка, гиревой спорт, тренировочный процесс, соревновательная деятельность.