

ОБЩАЯ ПЕДАГОГИКА, ИСТОРИЯ ПЕДАГОГИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 37.037.1

DOI 10.5930/1994-4683-2026-8-3-9

Профилактика травматизма у подростков на уроках физической культуры

Ахмедов Асхаб Оздербиевич

Джулагов Сайд-Магомед Мурванович

Чеченский государственный педагогический университет, Грозный

Аннотация

Цель исследования – разработать и экспериментально проверить эффективность комплекса профилактических мероприятий по предупреждению травматизма у подростков на уроках физической культуры.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и выводы. Эксперимент подтвердил эффективность предложенного комплекса профилактических мероприятий. В экспериментальной группе достигнут значимый прирост по всем трём блокам анкеты: по знанию правил техники безопасности, отношению к безопасности и умению действовать в опасной ситуации. Разработанный комплекс может быть рекомендован учителям физической культуры как средство предупреждения травматизма и формирования у обучающихся основной школы осознанного безопасного поведения.

Ключевые слова: физическое воспитание школьников, травматизм на уроках физической культуры, профилактика травматизма, техника безопасности, подростки

Для цитирования: Ахмедов А. О., Джулагов С.-М. М. Профилактика травматизма у подростков на уроках физической культуры. DOI 10.5930/1994-4683-2026-8-3-9 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2026. № 8 (258). С. 3–9.

Prevention of injuries among adolescents in physical education classes

Akhmedov Askhab Ozderbievich

Dzhulagov Said-Magomed Murvanovich

Chechen state pedagogical university, Grozny

Abstract

The purpose of the study is to develop and experimentally verify the effectiveness of a set of preventive measures for injury prevention among adolescents in physical education classes.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature, questionnaires, pedagogical experiment, mathematical statistics methods.

Research results and conclusions. The experiment confirmed the effectiveness of the proposed set of preventive measures. In the experimental group, a significant increase was achieved in all three blocks of the questionnaire: knowledge of safety rules, attitudes towards safety, and the ability to act in dangerous situations. The developed set of measures can be recommended to physical education teachers as a means of injury prevention and fostering conscious safe behavior among secondary school students.

Keywords: physical education of schoolchildren, injuries in physical education classes, injury prevention, safety rules, adolescents

For citation: Akhmedov A. O., Dzhulagov S.-M. M. (2026), "Prevention of injuries among adolescents in physical education classes", *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No 8 (258), pp. 3–9, DOI 10.5930/1994-4683-2026-8-3-9.

Введение. Сохранение здоровья обучающихся относится к приоритетам общего образования, чему противодействует школьный травматизм: на него приходится 12–15 % общего травматизма детей, причем заметная часть – на уроки физической культуры. Значительная доля таких травм предотвратима и связана с нарушением правил безопасности, недостаточным инструктажем и пренебрежением мерами предосторожности. Помимо вреда здоровью, травмы

влекут пропуски занятий и формируют избегающее отношение к физической активности. Это придает предупреждению травматизма наряду с медицинским и педагогическое значение, связанное с формированием у обучающихся безопасного поведения.

Обучающиеся 7–8 классов составляют группу повышенного риска: стремление к самостоятельности, повышенная двигательная активность и недооценка опасности ведут к пренебрежению правилами и игнорированию указаний учителя. Усвоенные в этом возрасте установки во многом определяют последующее поведение, что делает основную школу периодом, особенно ответственным за формирование осознанного отношения к технике безопасности.

Охрана здоровья обучающихся закреплена нормативно: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» относит ее к обязанностям образовательной организации и требует создания безопасных условий обучения [1], а федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [2] и федеральная рабочая программа по физической культуре для 5–9 классов [3] предусматривают формирование у обучающихся знаний о технике безопасности и умений соблюдать ее. Формирование основ безопасного поведения на уроках физической культуры относится, следовательно, к нормативно закрепленным задачам.

Причины травматизма на занятиях носят комплексный характер: организационные (отсутствие или формальный инструктаж, нарушение дисциплины), методические (неправильная разминка, неадекватная нагрузка, нарушение последовательности обучения), материально-технические (неисправный инвентарь, несоответствие оборудования возрасту) и поведенческие (импульсивность подростков, игнорирование правил). В работах В. Ф. Башкирова [4] и В. К. Велитченко [5] обоснованы подходы к их предупреждению средствами рационального построения занятия, подбора и дозирования упражнений, страховки и контроля за состоянием обучающихся.

Предупреждение травматизма опирается на методически грамотное построение урока. Технология обучения двигательным действиям, обеспечивающая последовательное и безопасное освоение техники физических упражнений, раскрыта Ш. З. Хуббиевым и М. А. Эльмурзаевым [6]; особенности обучения точным двигательным действиям учащихся школьного возраста рассмотрены И. А. Петровым, В. М. Скляровым и В. Е. Калининым [7]. Вопросы дозирования физической нагрузки освещены Г. И. Кусяпкуловой и Ш. А. Шамсутдиновым [8], а учет сенситивных периодов развития двигательных способностей школьников при ее регулировании обоснован В. И. Тхоревым и С. П. Аршинником [9]. Подходы к профилактике травматизма средствами рационального построения занятия и страховки раскрыты А. Ш. Мамедовым [10]. Вместе с тем технические и методические условия дают эффект лишь при осознанном соблюдении правил самими обучающимися, что выдвигает на первый план формирование у них внутренней установки на безопасное поведение; продуктивность педагогически организованного формирования у школьников навыков безопасного поведения показана В. Р. Кузекевичем и А. А. Русаковым [11].

Подходы к рациональному построению занятия и дифференциации нагрузки, непосредственно связанные с предупреждением травматизма, рассмотрены в наших предыдущих работах [12, 13]. При этом технические и методические аспекты безопасности разработаны полнее, чем педагогические средства формирования у обучающихся осознанного отношения к безопасности и их экспериментальная проверка. Это противоречие определило цель исследования – разработать и экспериментально проверить эффективность комплекса

профилактических мероприятий по предупреждению травматизма на уроках физической культуры у обучающихся 7–8 классов.

Методика и организация исследования. Опытнo-экспериментальная работа выполнена в 2025–2026 учебном году на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 57» г. Грозного Чеченской Республики в рамках педагогической практики и подготовки выпускных квалификационных работ студентов факультета физической культуры Чеченского государственного педагогического университета (направление 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура»). Сформированы две группы обучающихся 7–8 классов по 20 человек – экспериментальная и контрольная, возраст 13–14 лет. Сопоставимость исходных показателей подтверждена анкетированием на констатирующем этапе ($p > 0,05$). Профилактический комплекс реализован в рамках обеспечения безопасных условий обучения и раздела действующей рабочей программы, посвящённого знаниям о физической культуре. Работа велась как часть учебного процесса с согласия родителей (законных представителей) обучающихся. Комплекс реализован под руководством учителя и закреплён в рабочей программе, утверждённой образовательной организацией.

На формирующем этапе в экспериментальной группе реализовывался комплекс профилактических мероприятий, сочетавший словесные методы (систематические инструктажи и беседы по технике безопасности применительно к разделам программы), наглядные средства (памятки и схемы) и систематический контроль за соблюдением правил с разбором допущенных нарушений. Контрольная группа занималась в обычном режиме. Комплекс охватывал все основные разделы программы по физической культуре, что обеспечивало перенос усвоенных правил на различные виды двигательной деятельности.

Сформированность безопасного поведения оценивалась авторской анкетой. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой строится на неукоснительном соблюдении правил техники безопасности, осознанном отношении к ним и владении приёмами самостраховки и действиями при травме (В. Ф. Башкиров [4], В. К. Велитченко [5]). Обязанность образовательной организации создавать безопасные условия обучения закреплена статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» [1], а формирование навыков безопасного поведения предусмотрено федеральным государственным образовательным стандартом и федеральной рабочей программой по физической культуре [2, 3]. Конкретные правила закрепляются в инструкциях по технике безопасности, утверждаемых образовательной организацией. В соответствии с этим анкета охватывает три аспекта готовности к безопасному поведению: знание правил техники безопасности (блок «Знание правил техники безопасности»), отношение к безопасности (блок «Отношение к безопасности») и умение действовать при получении травмы (блок «Ситуационная задача»). Содержание заданий выведено из конкретных правил техники безопасности на уроках физической культуры [3]. Содержательная валидность анкеты подтверждена экспертизой: соответствие каждого задания этим требованиям оценивала группа учителей физической культуры. По каждому блоку определялись распределение обучающихся по высокому, среднему и низкому уровням и средний балл ($M \pm m$).

Эксперимент включал констатирующий, формирующий и контрольный этапы с первичным и повторным анкетированием обеих групп. Достоверность внутригрупповых сдвигов среднего балла оценивалась по парному t-критерию Стьюдента, межгрупповых различий среднего балла – по t-критерию Стьюдента для независимых выборок. Изменение доли высокого уровня (до и после) оценивалось по критерию Макнемара ($p < 0,05$). Соответствие распределений среднего балла

нормальному закону подтверждено критерием Шапиро–Уилка. Применялись также теоретический анализ литературы, педагогический эксперимент, анкетирование и педагогическое наблюдение.

Структура реализованного комплекса профилактики травматизма как единства когнитивного, мотивационно-ценностного и деятельностного компонентов с соответствующими педагогическими средствами представлена на рисунке 1.



Рисунок 1 – Модель комплекса профилактики травматизма на уроках физической культуры

Результаты исследования. На констатирующем этапе показатели групп были сопоставимы ($p > 0,05$): по всем трём блокам преобладали средний и низкий уровни, доля высокого уровня не превышала 30 %, а средний балл знания правил техники безопасности составлял около 5,0 (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели обучающихся опытных групп по технике безопасности до эксперимента ($n = 20$)

Блок анкеты	Группа	Высокий, %	Средний, %	Низкий, %	Средний балл ($M \pm m$)
А. Отношение к безопасности	КГ	30	45	25	$32,4 \pm 2,1$
А. Отношение к безопасности	ЭГ	25	45	30	$31,8 \pm 2,0$
Б. Знание правил ТБ	КГ	20	40	40	$5,1 \pm 0,6$
Б. Знание правил ТБ	ЭГ	15	45	40	$5,0 \pm 0,5$
В. Ситуационная задача	КГ	25	35	40	$0,9 \pm 0,14$
В. Ситуационная задача	ЭГ	20	35	45	$0,8 \pm 0,13$

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа.

По завершении формирующего этапа в экспериментальной группе зафиксирован значимый прирост по всем трём блокам ($p < 0,05$): средний балл знания правил возрос с 5,0 до 7,8, отношения к безопасности – с 31,8 до 38,5, ситуационной задачи – с 0,8 до 1,4, а доля обучающихся с высоким уровнем по блокам достигла 50–55 %. В контрольной группе изменения незначительны (табл. 2). Доля обучающихся с высоким уровнем по блокам анкеты до и после эксперимента представлена на рисунке 2.

Таблица 2 – Показатели обучающихся опытных групп по технике безопасности после эксперимента (n = 20)

Блок анкеты	Группа	Высокий, %	Средний, %	Низкий, %	Средний балл (M ± m)
А. Отношение к безопасности	КГ	35	45	20	33,1 ± 1,9
А. Отношение к безопасности	ЭГ	55	35	10	38,5 ± 1,6
Б. Знание правил ТБ	КГ	25	45	30	5,6 ± 0,5
Б. Знание правил ТБ	ЭГ	50	40	10	7,8 ± 0,4
В. Ситуационная задача	КГ	30	35	35	1,0 ± 0,12
В. Ситуационная задача	ЭГ	50	35	15	1,4 ± 0,10

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа.

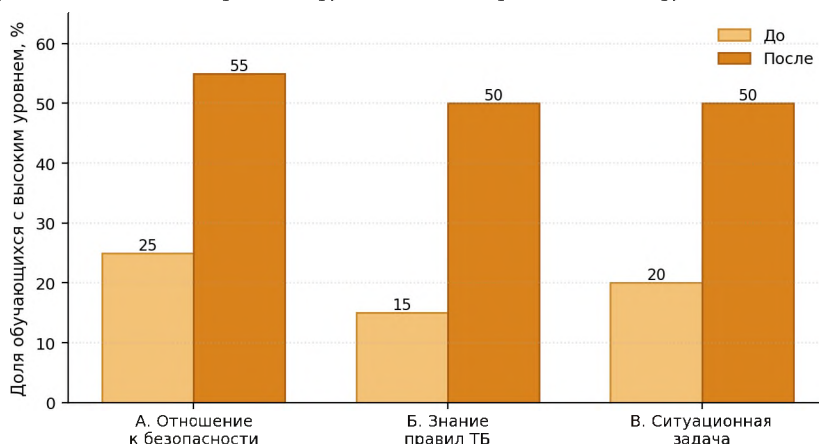


Рисунок 2 – Доля обучающихся экспериментальной группы с высоким уровнем по блокам анкеты до и после эксперимента, %

Наибольший относительный прирост достигнут по блоку знания правил, непосредственно прорабатывавшихся в ходе инструктажей. Прирост по ситуационной задаче свидетельствует о формировании умения применять знания, а по отношению к безопасности — об изменении субъективной позиции обучающихся. Межгрупповое сравнение средних баллов подтвердило достоверное преимущество экспериментальной группы по всем трём блокам ($p < 0,05$), при этом доля обучающихся с низким уровнем в ней сократилась до 10–15 % против 30–45 % на констатирующем этапе, тогда как в контрольной группе оставалась значительной.

Полученные результаты подтверждают эффективность реализованного комплекса: достоверный прирост по всем трём блокам анкеты в экспериментальной группе при отсутствии значимых изменений в контрольной показывает, что улучшение обусловлено комплексом, а не общими факторами учебного процесса. Наибольший прирост по блоку знания правил закономерен, поскольку этот блок проверял правила, прорабатывавшиеся в инструктажах и беседах.

Результативность объясняется комплексным характером воздействия: сочетание словесных методов, наглядных средств и систематического контроля с разбором нарушений воздействовало одновременно на знания, отношение и поведение обучающихся, охватывая основные группы причин травматизма – организационные, поведенческие и методические [4, 5, 6, 10]. Систематический, а

не эпизодический характер работы и охват всех разделов программы обеспечили перенос усвоенных правил на различные виды двигательной деятельности.

Прирост затронул знание правил, умение действовать в опасной ситуации и отношение к безопасности, что свидетельствует о формировании действующего навыка, а не формального знания, и сокращает характерный для подросткового возраста разрыв между знанием правил и их применением. Существенную роль сыграла позиция учителя: систематический контроль с разбором нарушений и последовательное предъявление требований формируют у обучающихся представление о безопасности как о норме поведения на занятии.

Применение анкеты, сочетающей оценку отношения, знаний и умения действовать, и совмещение распределения по уровням со средним баллом обеспечили разностороннюю и надёжную характеристику сформированности безопасного поведения. Практически комплекс может быть рекомендован учителям как средство предупреждения травматизма: он не требует дополнительных ресурсов и реализуется в рамках обычного учебного процесса [3, 12, 13]. Ограничения связаны с выполнением эксперимента на базе одной школы и опорой на анкетные данные. Направлением дальнейшей работы выступает сопоставление анкетных показателей с фактической динамикой травматизма на расширенной выборке.

Выводы. Эксперимент подтвердил эффективность комплекса профилактических мероприятий. В экспериментальной группе достигнут значимый прирост по всем трём блокам анкеты ($p < 0,05$): по знанию правил техники безопасности, отношению к безопасности и умению действовать в опасной ситуации. В контрольной группе значимых изменений не выявлено.

Разработанный комплекс может быть рекомендован учителям физической культуры как средство предупреждения травматизма и формирования у обучающихся основной школы осознанного безопасного поведения. Комплекс реализуется в рамках обычного учебного процесса без дополнительных ресурсов. Перспектива исследования – сопоставление сформированности безопасного поведения с фактической динамикой травматизма на расширенной выборке.

Список источников

- 1 Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 25 декабря 2023 г.) // Собрание законодательства Российской Федерации. 2012. № 53 (ч. I). Ст. 7598.
- 2 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования : приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 (зарегистрирован в М-ве юстиции РФ 05.07.2021, рег. № 64101). URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/401333920/> (дата обращения: 14.04.2026).
- 3 Федеральная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура (для 5–9 классов). Москва : Институт стратегии развития образования, 2023. 96 с.
- 4 Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов. Москва : Физкультура и спорт, 1987. 177 с.
- 5 Велитченко В. К. Физкультура без травм. Москва : Просвещение, 1993. 128 с.
- 6 Хуббиев Ш. З., Эльмурзаев М. А. Новые подходы к построению технологии

References

- 1 (2012), “On Education in the Russian Federation”, Federal Law No. 273-FZ of December 29, 2012 (as amended on December 25, 2023), *Collection of Legislation of the Russian Federation*, No. 53 (pt. I), Art. 7598.
- 2 The Ministry of Education of the Russian Federation (2021), “On the Approval of the Federal State Educational Standard of Basic General Education”, Order of No. 287 of May 31, 2021 (registered by the Ministry of Justice of the Russian Federation on July 5, 2021, registration No. 64101), URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/401333920/>.
- 3 Institute for Education Development Strategy (2023), “Federal Working Programme of Basic General Education. Physical Education (for grades 5–9)”, Moscow, 96 p.
- 4 Bashkirov V. F. (1987), “Prevention of injuries in athletes”, Moscow, Physical Culture and Sport, 176 p.
- 5 Velitchenko V. K. (1993), “Physical culture without injuries”, Moscow, Education, 128 p.
- 6 Khubbiev Sh. Z., Elmurzaev M. A. (2014), “New approaches to the construction of the

- обучения двигательным действиям // Теория и практика физической культуры. 2014. № 2. С. 49–51. EDN: RVFBWN.
- 7 Петров И. А., Скляров В. М., Калинин В. Е. Теоретико-методические аспекты обучения точным двигательным действиям учащихся младшего школьного возраста // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2014. № 10 (116). С. 107–112. EDN: SXLWVJ.
- 8 Кусяпкулова Г. И., Шамсутдинов Ш. А. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной физической культуре // Теория и практика современной науки. 2024. № 1 (103). С. 164–167. EDN: EJNKKE.
- 9 Тхорев В. И., Аршинник С. П. Сенситивные периоды развития двигательных способностей учащихся школьного возраста // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2010. № 1. С. 40–45. EDN: WCTQPF.
- 10 Мамедов А. Ш. Спортивная безопасность и профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом. DOI 10.24412/2305-8404-2024-9-26-33 // Известия Тульского гос. ун-та. Физ. культура. Спорт. 2024. № 9. С. 26–33. EDN: NXUNVK.
- 11 Кузекевич В. Р., Русаков А. А. Подвижные игры как форма обучения младших школьников правилам безопасного поведения на уроках физической культуры // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 251–254. EDN: FMGCEL.
- 12 Дифференцированный подход к организации двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в вузе / Умаров А. А.-К., Ахмедов А. О., Джулагов С.-М. М., Якубова М. М. DOI 10.32744/pse.2023.1.8 // Перспективы науки и образования. 2023. № 1 (61). С. 126–141. EDN: XNUEDM.
- 13 Постановка физкультурно-спортивной работы в рамках школьного спортивного клуба на основе потребностей и интереса занимающихся / С. А. М. Аслаханов, А. О. Ахмедов, А. А. К. Умаров, С. М. М. Джулагов. DOI 10.32744/pse.2024.4.27 // Перспективы науки и образования. 2024. № 4 (70). С. 434–453. EDN: KHLXLA.
- technology of teaching motor actions”, *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 49–51.
- 7 Petrov I. A., Sklyarov V. M., Kalinin V. E. (2014), “Theoretical and methodical aspects of training to the exact physical actions of pupils at younger school age”, *Scientific notes of P. F. Lesgaft university*, No. 10 (116), pp. 107–112.
- 8 Kusiapkulova G. I., Shamsutdinov Sh. A. (2024), “Dosing of physical activity in health-healthing physical culture”, *Theory and practice of modern science*, No. 1 (103), pp. 164–167.
- 9 Tkhorev V. I., Arshinnik S. P. (2010), “Sensitive periods of the development of movement abilities in school-aged pupils”, *Physical Education, Sports – Science and Practice*, No. 1, pp. 40–45.
- 10 Mamedov A. Sh. (2024), “Sports safety and injury prevention in physical culture and sports”, *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 9, pp. 26–33, DOI 10.24412/2305-8404-2024-9-26-33.
- 11 Kuzekevich V. R., Rusakov A. A. (2023), “Mobile games as a form of teaching junior schoolchildren the rules of safe behavior in physical education lessons”, *Scientific notes of P. F. Lesgaft University*, No. 3 (217), pp. 251–254.
- 12 Umarov A. A.-K., Akhmedov A. O., Dzhulagov S.-M. M., Yakubova M. M. (2023), “Differentiated approach to the motor activity organization of students in the process of physical education at the university”, *Perspectives of Science and Education*, No. 1 (61), pp. 126–141, DOI 10.32744/pse.2023.1.8.
- 13 Aslakhonov S.-A. M., Akhmedov A. O., Umarov A. A.-K., JULAGOV S. M. M. (2024), “Organizing physical education and sports within the framework of a school sports club based on the trainees’ needs and interests”, No. 4 (70), pp. 434–453, DOI 10.32744/pse.2024.4.27.

Информация об авторах:

Ахмедов А.О., младший научный сотрудник проблемной научно-исследовательской лаборатории «Изучение функциональных и адаптивных возможностей детей и взрослых в процессе занятия физической культурой и спортом», ORCID: 0000-0001-6670-069X; SPIN-код: 3719-1495.

Джулагов С.-М. М., старший научный сотрудник проблемной научно-исследовательской лаборатории «Инновационные технологии предупреждения угроз безопасности общества», ORCID: 0000-0003-1832-1091; SPIN-код: 1947-3296.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 18.06.2026.

Принята к публикации 30.06.2026.