

## ОСОБЕННОСТИ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ШКОЛЕ

*В. С. Шанель* (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *С. А. Угликов*,

ст. преподаватель

Учащиеся учреждений общего среднего образования не менее двух раз в неделю согласно расписанию посещают уроки физической культуры и здоровья, а также по желанию факультативные занятия, объединения по интересам, секции спортивной направленности [1].

Во время проведения таких занятий, в том числе легкой атлетики, иногда случаются травмы, так как данные занятия отличаются активной деятельностью. По характеру полученные травмы чаще различают по степени тяжести (тяжелые, средней тяжести и легкие) и локализации (травмы верхних, нижних конечностей и др.).

Безусловно, получению травм на занятиях легкой атлетикой способствуют причинно-следственные связи, к числу которых относятся: нарушения методики обучения (соответствующей разминки, использования подводящих и подготовительных упражнений) и дозирования нагрузки (учет внешних признаков утомления, контроль пульсометрии); недисциплинированность учащихся на занятиях; использование неисправного инвентаря; отсутствие спортивной формы и обуви; санитарно-гигиеническое состояние спортивных сооружений; состояние беговых дорожек, прыжковых ям и пр.

По мнению специалистов, на занятиях легкоатлетическими упражнениями самыми уязвимыми местами опорно-двигательного аппарата являются голеностопный и коленный суставы.

Чаще всего для занятий в беговых дистанциях характерны повреждения мышечных волокон задней поверхности бедра, разрывы и растяжения связок голеностопного и коленного суставов (66 % от общего числа травм). В результате падений в беге, прыжках в длину с разбега страдают также верхние конечности (лучезапястные суставы, предплечья). В метательных дисциплинах страдают верхние конечности (растяжения плечевого сустава), а также возможен момент непреднамеренного попадания мяча или гранаты в присутствующих на занятиях.

### Литература

1. Угликов, С. А. Теоретические основы обеспечения безопасности занятий в процессе физического воспитания в учреждениях общего среднего образования: методический материал / сост. С. А. Угликов. – Могилев : УО «МГОИ-РО», 2013. – 42 с.