

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических  
основ физического воспитания

**ВЫПУСНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА БАКАЛАВРА**

**На тему: «Особенности спортивного травматизма у детей 10-14 лет»**

студента 4 курса 403 группы  
по направлению подготовки 44.03.01  
«Педагогическое образование»  
профиль «Физическая культура»

**Елина Алексея Алексеевича**

Институт физической культуры и спорта

Научный руководитель

доцент, к.м.н., доцент \_\_\_\_\_

Царева Нина Михайловна

Заведующий кафедрой теоретических  
основ физического воспитания

к.м.н., доцент \_\_\_\_\_

Беспалова Татьяна Александровна

Саратов 2017

## ВВЕДЕНИЕ.

**Актуальность.** Ежедневно мы встречаемся с различными ушибами, вывихами, растяжениями, переломами как верхних, так и нижних конечностей. Чтобы избежать таких травм, необходимо знать и понимать причины их возникновения, стараться избегать травмоопасных ситуаций, тем самым оберегая себя от травматизма. У детей основная масса травм приходится на школьный возраст, в основном с 10 до 14 лет. При этом большое значение имеют анатомические, физиологические, а также психологические особенности детей. Степень их физического и умственного развития, отсутствие жизненных навыков, снижение и ослабление родительского и педагогического контроля, повышенная любознательность и не здоровое любопытство, а также многочисленные шалости, нарушения правил поведения в быту и в спорте, неосмотрительность на дорогах, неосторожное обращение с опасными предметами приводят порой к очень опасным последствиям. Травмы, полученные детьми, требуют много моральных сил и времени на выздоровление. У ребенка прерывается учебный процесс, и даже при удачном выздоровлении, он еще долгое время не может полностью восстановиться. Родители при этом несут значительные душевные страдания и материальные потери. Последствиями детского травматизма может стать инвалидность, и как самый худший вариант - смерть пострадавшего. Родителям и педагогам необходимо обучать детей жизненным правилам, а также как безопасно вести себя дома, в школе, с друзьями на улице, во время пребывания в общественных местах, при различных занятиях спортом.

Не зря говорят, дети наше будущее и будущее нашей страны. Ведь чем более здоровым в медицинском смысле, и крепче в физическом, будет подрастающее поколение, тем более глобальные задачи сможет решать наше государство и тем выше будет общий уровень жизни.

При анализе особенностей спортивного травматизма необходимо учитывать, что в разном возрасте у детей преобладают те или иные виды травм, число пострадавших девочек и мальчиков может значительно отличаться.

Данные проблемы будут затронуты в работе.

**Объект исследования** – учащиеся 5-8х классов средней школы №55 г. Саратова.

**Предмет исследования** – особенности спортивного, школьного, уличного и бытового травматизма у школьников.

**Цель исследования** – установить частоту спортивного, школьного, уличного, бытового и травматизма у детей 10-14 лет.

Цель исследования поставила следующие **задачи**:

1. Анализ литературы, посвященной изучению уровня травматизма у детей, обучающихся в школе.
2. Установить частоту и характер спортивного, школьного, уличного и бытового травматизма, в исследуемых группах школьников
3. Провести анализ полученных данных.

**Методы исследования**: изучение литературных источников и их анализ, опрос школьников, метод анкетирования, сравнение особенностей травматизма, анализ полученных данных.

**Гипотеза исследования**: установить частоту спортивного и не спортивного травматизма у детей исследуемой группы.

## **Травматизм. Особенности детского травматизма.**

Травма (она же рана) — это, какое либо воздействие на организм человека различных внешних факторов, нарушающих целостность, нормальное строение и функциональность каких либо органов. Факторы воздействия могут быть механического, физического, теплового и пр. характера. Это также может быть электричество, рентгеновские лучи, радиация, различные стихийные природные явления и техногенные катастрофы. Травмы могут быть кожные (порезы, ожоги, мозоли, ссадины), подкожные (переломы костей, разрывы связок) и полостные (ранения живота, грудной клетки, кровоизлияния и пр.). Травмы бывают как одиночные (порез, перелом кости, вывих), так и множественные (в основном после ДТП, падений с высоты, в результате драки и т.д. Различают сочетанные (перелом костей таза с разрывом мочевого пузыря) и комбинированные (перелом руки и сотрясение головного мозга и т.п.).

Раны бывают открытые, когда нарушается кожный покров, и закрытые, когда травмируются внутренние органы, при этом кожа и слизистая остаются целыми, без повреждений. По тяжести поражения принято разделять травмы на легкие, средней степени тяжести и тяжелые.

К легким относят травмы, не принесшие значимых нарушений в организме и не приведшие к потере трудоспособности. Это ссадины, легкие растяжения, потертости, ушибы и пр. Пациент может находиться под наблюдением медработника, при этом ведя привычный образ жизни.

При средней степени тяжести у пострадавшего наблюдаются ярко выраженные изменения в организме, результат которых – потеря трудоспособности на срок от 10 до 30 дней.

Человек, получивший тяжелую травму, теряет трудоспособность на срок свыше 30 дней и нуждается в постоянной медицинской помощи, хотя бы на первом этапе выздоровления.

Самое распространенное спортивное повреждение, это ушиб. С этой травмой знакомы спортсмены, занимающиеся баскетболом, боксом, хоккеем, футболом, волейболом и др. спортивными играми. Спортсмены, занимающиеся

борьбой, гимнастикой и легкой атлетикой часто получают повреждения мышц и сухожилий. При занятиях штангой, борьбой, легкой атлетикой и гимнастикой, спортивными играми и боксом довольно часто можно получить растяжение. Переломы конечностей и костей преобладают у борцов, боксеров, конькобежцев, горнолыжников, велосипедистов, хоккеистов, футболистов. Раны, различные ссадины, многочисленные потертости можно получить при занятиях греблей, хоккеем, катании на лыжах, коньках, при езде на велосипеде. Сотрясение мозга, как результат травм, встречается у боксеров, футболистов, представителей горнолыжного и велосипедного спорта. По локализации мест повреждений у занимающихся физкультурой и спортом, чаще всего преобладают травмы конечностей, как верхних, так и нижних, среди них в основном встречаются повреждения различных суставов, особенно коленного и голени. На занятиях по спортивной гимнастике очень часто случаются травмы верхней конечности (около 70% всех травм). Нижние конечности часто травмируют в таких видах спорта, как лыжи и легкая атлетика (66%). Боксеры постоянно травмируют лицо и голову (65%), а любители поиграть в волейбол и баскетбол, - пальцы рук (80%). Локтевой сустав, больное место теннисистов (70% травм), от постоянных болей в коленном суставе страдают в основном футболисты (48%) и т.п. Среди травм, полученных спортсменами, как правило, основную массу составляют травмы средней степени тяжести.

Согласитесь, травма, а особенно у ребенка – это очень непростое испытание как для него, так и для родителей. Даже если лечение прошло удачно и учащийся быстро идет на поправку, тяжелая травма и связанные с этим неприятности у молодых спортсменов, надолго отбивает или существенно снижает желание заниматься любимым видом спорта. К сожалению, до 10% тяжелых травм оборачиваются потерей трудоспособности, в том числе и спортивной, как результат - инвалидность.

Детский травматизм во всех странах давно стал предметом особой заботы и внимания не только педагогов и врачей, этим вопросом постоянно стали заниматься различные органы государства. Ведь сейчас от полученных травм и

различных несчастных случаев смертность детей во много раз больше, чем от различных инфекционных заболеваний.

### **Спортивный травматизм у детей.**

Теме спортивного травматизма посвящено множество литературы, написаны различные научные работы. Среди множества информации нет единого мнения и истину трудно отличить от ошибочного мнения. Начнём с того, что разные авторы трудов заявляют о необходимости «покончить со спортивным травматизмом», «ликвидировать его полностью». Но это мнение в корне неверно. При многолетних спортивных тренировках спортсмен ставит перед собой различные трудновыполнимые задачи, и используя сверх возможности своего организма выполняет их, тем самым продвигая вперед себя как спортсмена и любимый вид спорта. Естественно, что любые чрезмерные требования сопровождаются перегрузками физическими и психическими, а следовательно, при многих видах спорта возможны и травмы.

В тоже время никто даже не поднимает вопрос об отстранении детей от спорта, ведь физическое развитие — неперемнное условие нормального развития личности. Соответственно, речь идет о том, каким образом постараться снизить вероятность и опасность спортивной травмы и что нужно для этого предпринять.

Статистика свидетельствует, что именно у детей чаще всего бывают спортивные травмы, хотя дети составляют лишь примерно 30 процентов общей численности населения. Происходит это потому, что дети в отличие от взрослых меньше занимаются организованным спортом (всего около 35 процентов).

В каких видах спорта чаще всего возникают повреждения? При прыжках в длину, в высоту, при работе на снарядах, игре в баскетбол и волейбол. Как это ни странно, но самбо, борьба и бокс дают наименьшее число травм (возможно, потому, что этими видами спорта занимается меньшее число детей).

О снарядах. Турник, канат, кольца наиболее безобидны. Более подробное изучение снарядов показало, что у них один общий дефект: их стандартность.

Сравните кисть ребёнка и взрослого, а взбираться наверх приходится, хватаясь за канат одинаковой толщины. Результаты улучшатся, а травматизм уменьшится, если ребята получают две-три возрастных разновидности снарядов. В том числе и канаты различной толщины.

От исправности и тщательной индивидуальной подгонки спортивного инвентаря зависит безопасность тренировок. Например, в хоккее при отсутствии необходимой экипировки сразу увеличивается количество травм. Это раны лица, повреждения зубов, челюсти, глаз, которые часто носят серьёзный характер.

Нормы для школьников необходимо разрабатывать не только для каждого возраста, но и ещё более глубоко: с учётом тренированности, физической подготовки и развития каждого ребенка. Ведь очевидно, как велика бывает разница в росте ребят одного и того же возраста, в силе, в физическом развитии. С этим необходимо считаться. Вот почему нагрузки и усложнение заданий нужно наращивать постепенно, осторожно. Важно показать ребятам не только различные приемы выполнения упражнений, но и научить их, как правильно и быстро выходить из критической ситуации — как нужно падать, какие группы мышц напрягать. Особенно это касается лыжного спорта. Травмы глаз у ребят-лыжников (а они достигают 9% спортивного травматизма) чаще всего возникают от неумения «правильно падать, обращаться с лыжами, палками и т. п.

Большую роль в предупреждении спортивных травм играет правильная и методично выполняемая страховка. К сожалению, некоторые преподаватели поручают это занятие старшим ребятам, а те, в свою очередь практически не владеют приемами предупреждения травмы или относятся к поручению небрежно, спуская рукава. Часто во время тренировок и занятий физической культурой педагоги забывают, что в детях накопился запас энергии, требующий разрядки. Длительное сидение на скамеечке и наблюдение за работающими на снарядах одноклассниками скучно и приводит к различным шалостям, начинаются толчки, подножки, возня, которые приводят порой к тяжелым повреждениям.

## Заключение.

Поставленные перед нами задачи решены в полном объёме, а именно:

1. Проанализировали 37 доступных источников литературы, посвященных изучению уровня травматизма у детей школьного возраста.

2. Установлена частота и характер спортивного и неспортивного (школьного, уличного, бытового) травматизма, в исследуемых группах школьников 10-14 лет.

Травмы у мальчиков встречаются чаще, чем у девочек, что подтверждено данными литературных источников.

В спортивном травматизме травм достоверно больше у мальчиков, чем у девочек (3.13% и 1.79%). Скорее всего, это связано с тем, что в данном возрасте девочки, более осторожны и аккуратны, чем мальчики. Секции, которые посещают девочки, подразумевают под собой менее травмоопасные виды спорта: балльные танцы, художественная гимнастика, современные танцы, плавание. Мальчики же, посещают более травмоопасные секции: каратэ, борьба, бокс, футбол, хоккей, баскетбол. В них они подвергают себя гораздо большей степени получения травм.

В бытовом травматизме травмы встречаются чаще у мальчиков, чем у девочек (12.95% и 7.14%). Мальчики, в отличие от девочек, больше шалят, озорничают, нарушают элементарные правила безопасности и как результат ожоги, порезы, переломы верхних и нижних конечностей, многочисленные вывихи.

В школьном травматизме показатели травм мальчиков, гораздо выше, чем у девочек (3.57% и 1.34%). Связано это с тем, что активность мальчиков на переменах больше. Они основные нарушители дисциплины, играют в догонялки, бегают по межэтажным лестницам, ставят друг другу подножки, скользят на полу из плиточного покрытия, дерутся портфелями.

В уличном травматизме в большинстве случаев получают травмы мальчики (8.93%), у девочек этот показатель меньше (4.46%). На улицах дети в основном находятся без присмотра взрослых, в результате чего полностью предоставлены сами себе. Лазают по деревьям, прыгают с гаража на гараж,



насмотревшись на взрослых подростков, пытаются повторить упражнение на турниках и брусьях, катаются на скейтбордах, велосипедах, самокатах, в результате неправильного подхода ко всем видам различных спортивных и подвижных игр и мероприятий, они получают разные травмы.

### 3. Провели анализ полученных данных.

Благодаря анализу полученных данных и сравнения показаний таблиц, можно прийти к выводу, что среди неспортивного травматизма показатели достоверно выше, чем у спортивного (38.39% и 4.92%), у мальчиков больше, чем у девочек (28.58% и 14.73%) соответственно, что объяснимо тем, что в спортивных секциях детям со стороны тренерского состава уделяется постоянное внимание. Перед каждым занятием проводится разминка, на тренировках не допускается переутомления, излишних нагрузок на ребенка, что способствует получению травм. Залы оснащены специальными тренажерами, безопасными покрытиями, специальными ограждениями, гимнастическими матами, которые предохраняют ребёнка от более тяжёлых травм, дети более внимательны, так как тренеры, инструктора регулярно говорят об осторожности, технике безопасности и правильности исполнения спортивных упражнений и постоянно следят за выполнением указаний. От детей требуют соблюдения правил личной гигиены, поддержания в чистоте формы одежды, не допущения употребления алкоголя и курения табака. Воспитанники на занятиях более сосредоточены и соблюдают правильность и очередность выполнения упражнений. Чего нельзя сказать про уличный, бытовой, школьный травматизм, где дети большую часть времени предоставлены сами себе, за ними нет должного внимания со стороны взрослых, в результате чего, школьники получают основное количество травм. Иногда бывает полезно рассказать ребёнку о несчастных случаях, происшедших с его сверстниками. Чтобы этот рассказ запомнился ребёнку и действительно принес ощутимую пользу воспитанию навыков правильного и безопасного поведения, необходимо предоставить ему возможность самому разобраться в причинах несчастия. Ребёнок должен понять, как нужно было бы действовать в данной ситуации, что бы избежать опасности. Именно

такой подход убедит его в том, что опасность всегда можно предотвратить и избежать.

Ушибы и удары могут быть следствием не только недисциплинированности, но и неловкости. Ребенку необходимо быть физически развитым, такие дети реже падают, более ловкие, уверенней выполняют любую работу по дому. Ловкость, умение ориентироваться в окружающей обстановке прививают ребенку систематические занятия физическими упражнениями, спортом. Одних уроков физической культуры недостаточно, следует всячески поощрять желание детей заниматься в спортивных секциях. Ведь такие занятия не только физически развивают, но и очень дисциплинируют детей, служат хорошей разрядкой энергии, отвлекают от рискованных шалостей на улице, крышах, стройках, подвалах и т. д.