

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ТРАВМАТИЗМ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ПРИ ЗАНЯТИИ ДЗЮДО И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 521 группы
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Крахмалева Михаила Михайловича

Научный руководитель
Старший преподаватель

подпись, дата

И.А. Суменков

Зав. кафедрой
кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

ВВЕДЕНИЕ

Современное развитие спортивной борьбы характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований.

Повсеместное распространение отечественной школы борьбы, а также возросшие возможности науки и техники, позволяющие основным конкурентам детально изучать особенности технико-тактического мастерства ведущих российских борцов, обусловили необходимость постоянного поиска и тщательного изучения, анализа и обобщения всего того огромного опыта, который накоплен как у нас в стране, так и за рубежом по проблемам разработки и научного обоснования содержания и методики формирования и совершенствования технико-тактического мастерства борцов на различных этапах многолетней тренировки. Основные положения многолетней тренировки борцов, ее этапы и содержание частично отражены в работах А.Н.Ленца (1960, 1964, 1972), А.А.Новикова и А.И.Колесова (1972), Р.Петрова (1977), Г.С.Туманяна (1984), Р.А.Пилюяна (1985,1988), Я.К.Коблева (1982, 1990), В.М.Игуменова (1992), Ю.А.Шахмурадова (1978, 1981, 1997) и др.

При значительном числе исследований и методических работ по технике и тактике борьбы необходимо отметить, что одной из проблем теории и практики спортивной борьбы остается отсутствие разработанной методики обучения технике на начальных этапах подготовки и вопросы совершенствования содержания и последовательности изучения базовой техники борьбы. Эта проблема имеет непреходящую актуальность, которая объясняется постоянным острым соперничеством борцов на международных соревнованиях, расширением арсенала технических и тактических действий, наличием большого количества школ с различной направленностью в технической и тактической подготовке спортсменов и частым изменением правил соревнований.

Достижение высоких результатов по борьбе невозможно без совершенствования системы начального обучения, где важно делать акцент на упражнения ,которые в большинстве случаев приводят к травмам спортсменов. К сожалению, в теории борьбы этому вопросу уделено мало внимания, подавляющее большинство исследований проведено со спортсменами высокой квалификации. Методика начального обучения в недостаточной степени учитывает возрастные особенности юных борцов, во многом повторяет методику обучения, используемую взрослыми.

До сих пор мало исследованными остаются вопросы: каким приемам, защитам и контрприемам необходимо обучать в течение года, в какой последовательности, скольким приемам, сколько раз следует повторять изучаемый прием в одном занятии, сколько раз выполнять его до усвоения

оптимальной структуры и применения не только в учебно-тренировочных схватках, но и в условиях соревнований.

Актуальность проблемы состоит в том, что высокие требования предъявляются к качеству выполняемых бросков и способности полноценно атаковать на протяжении каждой схватки до последней секунды. Все это требует поиска новых, более рациональных путей подготовки спортсменов к соревнованиям, а любые соревнования и тренировки сопровождаются различными травмами.

Учитывая актуальность, практическую потребность и значимость нами была определена *тема исследования*: «Травматизм у детей младшего школьного возраста при занятии дзюдо его профилактика»

Объект исследования: Объектом нашего исследования явился учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки дзюдоистов младшего школьного возраста.

Предмет исследования: травматизм у детей младшего школьного возраста при занятии дзюдо и его профилактика.

Целью исследования является: изучения основных причин травматизма у детей и их профилактика на разных этапах, учитывая возрастные особенности, необходимые для успешного выступления на соревнованиях.

Гипотеза: если в начале работы больше времени уделять тщательному изучению различных травмоопасных приемов, направленных на усиление интереса у младших школьников к занятию дзюдо, риск получения различных видов травм снижается.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

1) изучить и проанализировать методическую литературу по проблеме организации работы при занятии дзюдо. Раскрыть содержания понятий «детский травматизм», «методы профилактики»;

2) изучить методику обучения различных упражнений, которые могут привести к травмам ;

3) выявить основные упражнения приводящие к получению травм и их профилактика

Методы исследования:

Теоретические:

- анализ научной, методической, периодической литературы по теме работы;
- изучение, анализ и обобщение передового опыта – с целью создания теоретической базы исследования.

Эмпирические:

- анализ учебной документации ;
- беседа с тренерами по дзюдо;
- анкетирование родителей и тренеров ;

Практическая значимость исследования представлена в виде рекомендаций тренеров по организации и применению разнообразных форм работы на занятиях дзюдо при обучении младших школьников.

Опытно-экспериментальная работа по профилактике травматизма у детей младшего школьного возраста при занятии дзюдо

Цель, задачи и методы исследований

Целью нашей работы становится изучения основных причин травматизма у детей и его профилактика на разных этапах, учитывая возрастные особенности необходимые для успешного выступления на соревнованиях. В основу рабочей гипотезы положено предположение о том, что если в начале каждого занятия ,больше времени уделять дисциплине на занятиях , а так же изучению ТБ и наглядному разбору травмоопасных приемов различных, то риск получения различных видов травм на тренировках у детей снижается.

В работе мы поставили перед собой следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать методическую литературу по проблеме организации работы при занятии дзюдо. Раскрыть содержания понятий «детский травматизм», «профилактика травм»
2. Определить содержание технико-тактической подготовленности дзюдоистов .
3. Выявить основные упражнения приводящие к получению травм и их профилактика.

При работе над выпускной квалификационной работой были использованы следующие методы исследования:

- изучение научной и методической литературы по теме исследования;
- беседа
- анкетирование;
- педагогический эксперимент;

Изучение научной и методической литературы по теме исследования, содержащих факты, характеризующие современное состояние изучаемого объекта, служит способом создания первоначальных представлений и исходной концепции о предмете исследования, его сторонах и связях, обнаружения пробелов, неясностей в разработке выбранной для изучения проблемы. Тщательное изучение литературы помогло отделить известное от неизвестного, зафиксировать уже разработанные концепции, установленные факты, накопленный педагогический опыт, четко очертить грани предмета исследования.

Под *беседой* в данном случае понимается разговор между наблюдателем и испытуемыми для получения исследователем информации об изучаемом явлении в логической форме, как от исследуемой личности. Научная ценность метода заключается в установлении личного контакта с объектом исследования, возможности получить данные оперативно, уточнить их в виде собеседования, задать дополнительные интересующие вопросы [11; с.136].

Практика психолого-педагогических исследований выработала определенные правила применения метода беседы:

- беседовать лишь по тем вопросам, которые непосредственно связаны с исследуемой проблемой;

- формулировать вопросы четко, ясно и лаконично, учитывая степень компетентности в них собеседника;
- выбирать и ставить вопросы в понятной форме, побуждающей собеседников давать на них развернутые ответы;
- избегать некорректных вопросов, учитывать настроение, субъективное состояние собеседника;
- вести беседу так, чтобы собеседник видел в исследователе не руководителя, а товарища с доверительным отношением, проявляющего неподдельный интерес к его жизни и мыслям;
- не стоит проводить беседу куда-либо торопясь, в возбужденном состоянии;
- выбирать место и время проведения беседы, недоступное для посторонних лиц, которые могли бы помешать.

В наблюдении применялась беседа с детьми посещающими МАУ СШ «Юность», в ходе которой с ребятами был проведен инструктаж по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура», заданы вопросы по теме травматизма, ответы на которые должны были показать, насколько школьники знакомы с понятием травматизма и его видами.

Инструктаж включал в себя такие разделы, как: основные понятия физической культуры; общие требования безопасности; требования безопасности перед началом занятия физкультурой; требования безопасности во время занятий; требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях; требования безопасности по окончании занятий.

Анкетирование — письменная форма опроса, которая была осуществлена заочно, т.е. без прямого и непосредственного контакта интервьюера с респондентом. Оно целесообразно в двух случаях: а) когда нужно опросить большое число респондентов за относительно короткое время; б) когда респонденты должны тщательно подумать над своими ответами, имея перед глазами отпечатанный вопросник.

После применялось анкетирование, которое проводилось в виде выдаче каждому учащемуся анкеты с вопросами и пунктами ответов «Да», «Нет». Анкета выглядела следующим образом (Табл. 2):

Таблица 2 - Образец анкеты для выявления отношения к урокам физической культуры

№	Вопрос
1.	Вам нравятся уроки дзюдо? а) да б) нет
2.	Всегда ли Вы занимаетесь в благоприятных санитарно-гигиенических условиях? а) да б) нет
3.	Тренер проводит с Вами инструктаж по технике

	безопасности на уроке? а) да б) нет
4.	Утомляетесь ли Вы, когда занимаетесь ? а) да б) нет
5.	Случалось ли, что Вы получали травмы на занятиях? а) да б) нет
6.	Бывало ли такое, когда кому-либо из учащихся становилось плохо на занятиях? а) да б) нет
7.	Умеете ли вы оказывать первую помощь при получении той или иной травмы? а) да б) нет
8.	Часто ли Вы получаете травмы при занятии дзюдо? а) да б) нет
9.	Есть ли в спортивном зале инвентарь, который не исправен или имеет неудовлетворительное состояние? а) да б) нет
10.	Какие травмы, на Ваш взгляд, на занятиях, чаще всего получают ребята? а) ушибы, б) ранения, в) растяжение связок, г) вывихи, д) переломы костей

Эксперимент был направлен на профилактику травматизма при занятии дзюдо. Каждое занятие начиналось с объяснением техники безопасного поведения и использования оборудования в спортзале. В ходе эксперимента нами выявлялся уровень знаний о травматизме и мерах его избежания.

Педагогический эксперимент условно можно разделить на три этапа.

На первом этапе изучалась научно-педагогическая литература по теме: «Травматизм у детей младшего школьного возраста при занятии дзюдо и его профилактика». На данном этапе нами определялся ход исследования, разрабатывалась диагностика – анкетирование, определялись участники эксперимента.

На втором этапе нами проводилось наблюдение на занятиях дзюдо. Также нами разрабатывались занятия, включающие технику безопасного поведения с

различным спортивным инвентарем, правилами поведения в спортивном зале и профилактику травм.

Третий этап – был посвящен подведению итогов и разработке рекомендаций по профилактике травм, технике безопасного поведения занятий.

Многообразные причины возникновения травм у спортсмена в литературе принято делить на объективные (экзогенные) и субъективные (эндогенные). Это деление в какой-то степени условно и не всегда позволяет вскрыть истинную причину спортивного травматизма и дать правильное направление дальнейшим исследованиям по проблеме его профилактики.

Практика показывает, что подавляющее большинство травм возникает как следствие организационных и методических погрешностей (ошибок) в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсмена, так и в результате его индивидуальных особенностей (степень тактико-технической, физической, морально-волевой подготовленности, состояния здоровья, от содержания мест тренировок и мест проведения соревнований).

Основными причинами организационного характера являются ошибки тренера, обусловленные низким уровнем его теоретической подготовленности, часто недостаточным опытом, личными особенностями, неудовлетворенным состоянием санитарно-гигиенических и метеорологических условий проведения тренировок и соревнований, недостатками материально-технического обеспечения (плохим оборудованием, низким качеством спортивного инвентаря, одежды, обуви, индивидуальных средств защиты).

Другую группу причин составляют недостатки методического характера: нарушение принципов постепенности, непрерывности, цикличности проведения учебно-тренировочного процесса, несовершенство и нарушение правил врачебного контроля.

Состояние причин факторов травматизма, их значимость и удельный вес находятся в зависимости от характера спортивной деятельности, периода подготовки, квалификация, пола, возраста и личностных особенностей спортсмена и т.п.

Организационно-методические погрешности проявляются уже на этапе отбора спортсмена, т.е. когда он должен определить вид спорта, в котором будет специализироваться и совершенствоваться в дальнейшем. Их принято объединять в группу причин, обусловленных индивидуальными особенностями спортсмена. Неудовлетворительное состояние спортивного инвентаря, оборудования, обуви, пренебрежительное отношение к индивидуальным средствам защиты, часто являются причинами возникновения травм. В связи с этим заслуживает внимания вопрос разработки и внедрения в тренировочную практику специальных тренажеров, которые автоматически исключают погрешности в техническом исполнении упражнений.

Кроме того, изучение травматизма среди спортсменов выявило, что основной причиной травм и перенапряжении опорно-двигательного аппарата являются технические погрешности при выполнении специальных упражнений. В процессе многолетних тренировок техника спортсмена должна

совершенствоваться и изменяться с учетом приобретаемых новых качеств. В этом смысле постоянное техническое совершенствование есть не только средство достижения высоких спортивных результатов, но и одна из форм профилактики травматизма и заболеваний.

Вопрос нарушения врачебного контроля имеет в профилактике травм несколько аспектов. Врачебный контроль должен сопровождать спортсмена на всех этапах подготовки, от новичка до мастера спорта международного класса. Здесь в первую очередь необходимо обращать внимание на раннюю специализацию и ранний отбор. Так, например, скрытая патология ничем не проявляет себя на начальных стадиях и выявляется в более поздние сроки на фоне больших нагрузок.

Раннее выявление скрытой патологии требует особого подхода к учебно-тренировочному процессу, своевременного подключения специальных средств лечебной физкультуры, в том числе массажа, разгрузок, что в ряде случаев позволяет спортсмену успешно продолжать занятия в избранном виде спорта и даже достичь высоких результатов (показателей).

Таким образом, тщательное изучение вопросов скрытой патологии важно для каждого спортсмена. Оно должно осуществляться при самом серьезном контроле со стороны спортивного врача.

В методике и организации подготовки высококвалифицированных спортсменов иногда допускаются нарушения гигиенических требований, ошибки в постановке воспитательной работы. Таким образом, профилактика спортивного травматизма, есть комплекс организационно-методических мероприятий, направленных на постоянное совершенствование материально-технического обеспечения, улучшения проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований, постоянное повышение квалификации тренерско-педагогического состава, соблюдение принципов постепенности, цикличности и непрерывности подготовки спортсменов, обеспечивающих планомерное повышение уровня его физической и технико-тактической подготовленности, морально-волевых качеств и укрепления здоровья. У дзюдоистов чаще всего травмы нижних конечностей, встречаются и повреждения кистей рук.

По материалам В.П. Воробьева, повреждения нижних конечностей на тренировках составляли 60,2 %, а на соревнованиях - 72,4 %, тогда как повреждения верхних конечностей (кисти рук) - соответственно 15,0 и 17,5 %. Для характеристики причин повреждений у дзюдоистов во время занятий и на соревнованиях приводим данные В.П. Воробьева.

Таблица 3 - Виды травм при проведении соревнований по дзюдо

Виды травм	Ссадины	Растяжения и разрывы связочного аппарата	Нервно-мышечные боли	Различные раны	Ушибы	Потертости	Прочие	Всего
Данные первенства по дзюдо	34,2	18,4	16,0	13,6	9,0	8,8	0	100,0
Данные соревнований Москвы по дзюдо	44,8	15,2	-	19,0	10,6	-	10,4	100,0

Недостатки мест и условий проведения занятий были причиной травм на тренировках в 26,7% случаев, на соревнованиях - в 18,0%. Недочеты в организации и методике проведения на тренировках - 37,1% и на соревнованиях - 40,1% ; нарушение правил медицинского контроля на тренировках - 30,5% и на соревнованиях - 27,3%, недостаточная воспитательная работа (поведение) на тренировках - 5,7% и соревнованиях - 6,8%. Прочие причины на соревнованиях - 7,8 %.

Причиной травм может быть состояние занимающихся, связанное с условиями внешней среды (например, с погодой) или наличием перегрузки во время тренировок.

Таблица 4 - Локализация травм на занятиях и соревнованиях в Москве по дзюдо (в %)

Части тела Виды занятий	Кисти рук	Бедро	Голень	Колесо	Стопа	Другие части тела	Всего
Соревнования	17.5	17.3	20.3	15.4	19.4	10.9	100
Тренировки	15.0	5.7	20.3	18.0	16.2	24.8	100

Важной проблемой являются современные аспекты спортивной травматологии. Профилактика спортивного травматизма требует, прежде всего, детального изучения причин травм, которые должны анализироваться врачом, тренером и самим спортсменом, чтобы в последствии можно было устранить ее конкретную причину и исключить возможные повторения. /10/.

Как известно, в отечественной литературе вопросу предупреждения травм всегда уделялось большое внимание. Начиная обзор вопроса необходимо уточнить причины возникновения травм. Они разнообразны и в настоящее время в отечественной литературе нет единой номенклатуры причин возникновения спортивных травм, так же как и нет классификации спортивного травматизма. Для унификации учета и анализа причин травматизма З.С. Миронова и А.З. Хайрец рекомендуют следующую номенклатуру:

1. Неправильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.

2. Неправильная методика проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

3. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена.

4. Неблагоприятные санитарно-гигиенические требования и метеорологические условия для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

5. Нарушение правил врачебного контроля и его недостаточность.

6. Нарушение спортсменом дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Другие авторы Л.А. Ласская и З.С. Миронова все причины возникновения спортивных травм делят на две большие категории: объективные и субъективные.

Представляется, что оба подхода к созданию классификации причин спортивного травматизма не лишены недостатков, из которых, как считает В.Ф. Башкиров, /1/ основными являются отсутствие универсальности травм, что подтверждают З.С. Миронова и А.З. Хайрец и неточность определения.

В.Ф. Башкиров предлагает целесообразно изъять понятие «субъективный», так как очевидно, что все причины спортивного травматизма носят объективный непосредственный или опосредованный характер и могут быть разделены на три группы:

- причины организационного характера;
- причины методического характера;
- причины, обусловленные индивидуальными особенностями спортсмена.

Само собой разумеется, что это деление условно, так как трудно себе представить, чтобы неправильная организация учебно-тренировочного процесса не имела отрицательного влияния на методику тренировки. И наоборот, всякое существенное изменение методического характера ведет за собой определенные изменения в организационно-методическом уровне учебно-тренировочной работы и это, безусловно, отражается на квалификации спортсмена, что ведет к незамедлительным изменениям в организации и методике тренировки.

Анализ результатов исследования по выявлению травмоопасных упражнений и их профилактика

Суть работы заключается в выявлении травмоопасных упражнений и соответствующая профилактическая работа, по снижению травматизма у начинающих спортсменов. Нами было проведено анкетирование в начале преддипломной практики и по окончании нее.

Первое анкетирование проводилось 16 января 2019 года, в ходе которого были проведены эксперимент и наблюдение. В процессе исследования велось наблюдение, в ходе которого нами оценивалось и анализировалось поведение обучающихся, соблюдение ими основных правил техники безопасности на занятиях дзюдо.

Второе анкетирование проводилось 5 марта 2019, в ходе которого проводилась обработка и анализ результатов исследования, были сделаны выводы, оформлена данная работа. Все материалы были систематизированы и приведены в хронологический порядок.

Педагогическое наблюдение проводилось в течение 3 месяцев (по три раза в неделю), в ходе которых мною было выявлено наличие факторов, влияющих на возникновение травм, которые можно разделить на следующие основные группы:

- несоблюдение техники безопасного поведения при организации учебно-тренировочных занятий и в методике их проведения;
- неудовлетворительное состояние оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся;
- нарушение правил врачебного контроля;
- нарушение обучающимися дисциплины на занятиях

На занятиях использовались групповой и индивидуальный методы организации занимающихся, а при развитии двигательных качеств – посменный и самостоятельный.

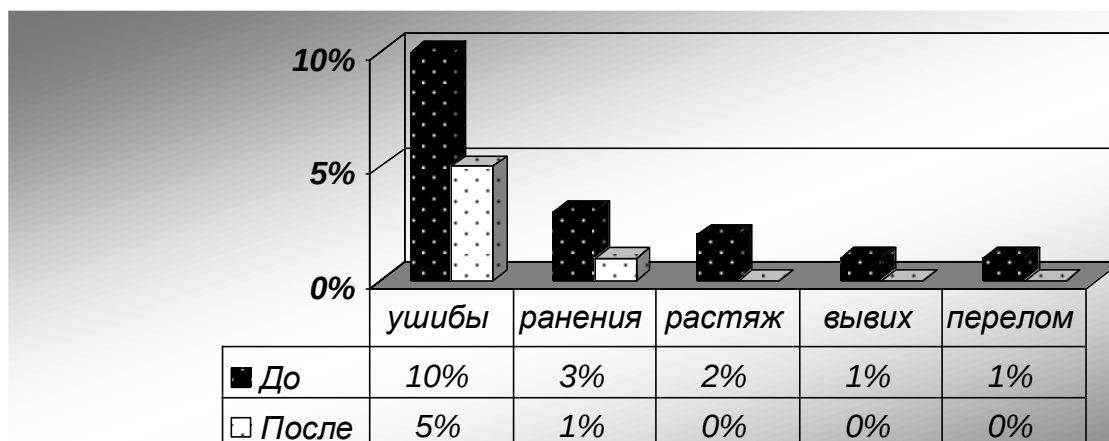
В проведенном нами анкетировании приняли участие ребята занимающиеся дзюдо в МАУ СШ «Юность». Всего нами было опрошено 29 человек, из которых 17 мальчиков и 12 девочек.

Анонимное анкетирование привело к выводу, что ребята на занятиях дзюдо из перечисленных видов наиболее часто получают такие травмы, как ушибы и растяжения связок. Они не являются тяжелыми травмами и легко излечимы. Однако, следует отметить, что учащиеся после инструктажа по технике безопасности на занятиях, заметно меньше стали получать травмы, ушибы и растяжения.

Так, если до проведения бесед о технике безопасного поведения ,ребята обозначили следующие виды травм: ушибы - 10%, ранения 3%, растяжения связок 2%, вывихи - 1% и переломы костей - 1%.

То после проведения инструктажа и бесед обозначили значительно меньшее количество травм: ушибы - 5%, ранения 1%

Рисунок 6 – Результат до проведения беседы и после нее



Ответы учащихся МАУ СШ «Юность» на вопрос «Вам нравятся занятия дзюдо?» большинство учащихся отметили, что «да» - 86,2 % и «нет» - 13,8% до проведения эксперимента, так и после его проведения. Однако, многие обучающиеся отметили, что не всегда занимаются в благоприятных условиях 55,17% и в благоприятных условиях – 44,83%.

В следующей диаграмме видно , что 41,37% обучающихся отметили, что с ними тренер постоянно проводит инструктаж по технике безопасности и дали отрицательный ответ - 58,63%. После проведения эксперимента положительный ответ дали 82,75% отрицательный ответ дали - 17,25%



Рисунок 7 - Результат анкетирования до проведения и после проведения инструктажа по технике безопасности тренером по дзюдо

Анализ следующих данных анкетирования показывает следующую статистику: 24,13% ребят отметили, что тренер при объяснении техники безопасности на занятиях использует технические средства обучения и не использует - 75,87%. Вопрос о частоте проведения инструктажа на занятиях вызвал разногласия. После проведения эксперимента положительный ответ дали 62,06 % и отрицательный ответ дали - Одни ученики ответили, что инструктаж по технике безопасности с ними проводится довольно часто. С ними часто проводятся физкультминутки, минутки отдыха, релаксации, эмоциональные паузы.

Следующий показатель - это сравнительный анализ получения травм. 19% ребят отметили, что получали травмы на занятиях дзюдо, 81% - не получали. После проведения трехмесячного эксперимента количество травм и ушибов сократилось на 13% - 6% - положительных ответов. Причем часто получали травмы 3%.

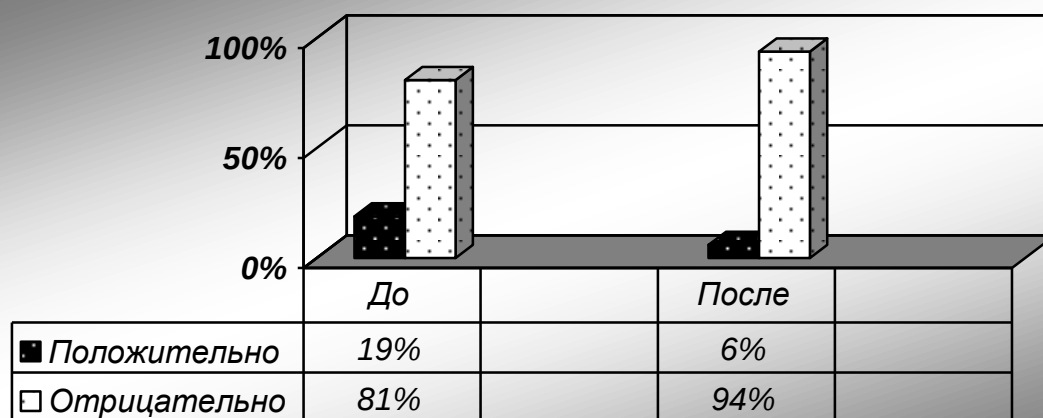


Рисунок 8 - Получаемые травмы на занятии дзюдо

Еще один немало важный фактор это плохое самочувствие на тренировках. По разным причинам детям разного возраста может становится плохо. 79,31% ребят отметили, что были такие случаи, когда на занятиях кому-либо из учащихся становилось плохо, остальные отметили отрицательно – 20,69%. После проведения эксперимента число положительных ответов сократилось на 37,94% - 41,37% - положительных ответов и 58,63% - отрицательных ответов.

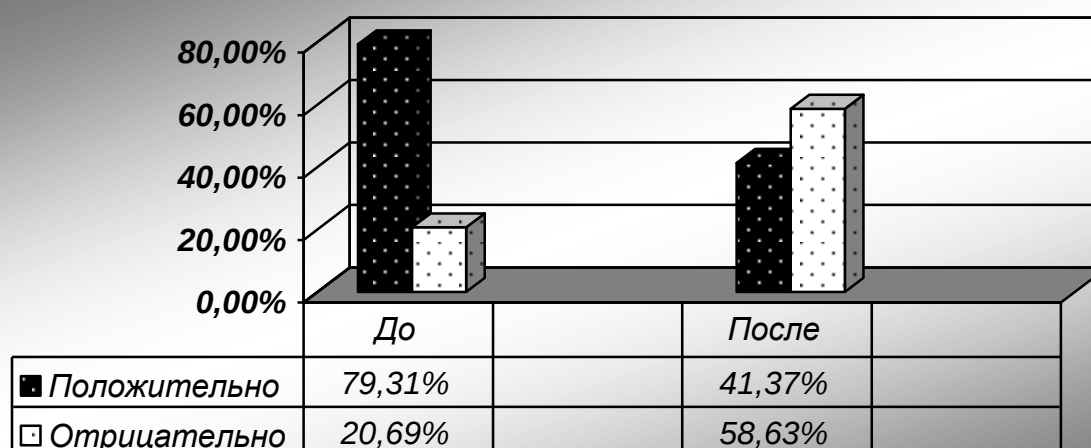


Рисунок 9 - Количество случаев на занятиях дзюдо, когда кому-либо из учащихся становилось плохо

Результаты проведенного эксперимента отчетливо показали преимущество 3-разовых занятий по дзюдо в неделю в улучшении показателей физической подготовки и состояния здоровья школьников

Эффективность использования учащимися физических упражнений зависит как от организации педагогического процесса, так и от уровня материального и научного обеспечения, совершенства систем управления. Целенаправленное взаимодействие административно-функциональных элементов и создает целостную социальную организацию, которая называется системой физического образования и воспитания. Система характеризуется определенным составом элементов (компонентов), присущими им функциями, особенностями взаимных связей с другими системами общества.

Цель и задачи системы физического образования и воспитания могут совпадать при одновременном различии некоторых организационных компонентов системы. При разных задачах системы физического воспитания иногда используются одинаковые средства, методы и формы организации занятий.

Наивысшая результативность физического воспитания достигается комплексным использованием всей системы средств, однако наибольший удельный вес в решении задач обучения и воспитания приходится на долю физических упражнений. Обусловлено это рядом причин. Самой главной из них является то, что среди всех видов учебно-воспитательной деятельности только в физическом воспитании предметом обучения являются действия, направленные на физическое совершенствование обучающегося и выполняемые ради усвоения самих действий. Занятие физической культурой оказывает воздействие не только на морфофункциональное состояние организма, но и на развитие личности выполняющего их. Физические упражнения через систему движений выражают мысли и эмоции человека, его отношение к окружающей действительности. Физические упражнения являются одним из способов передачи общественно-исторического опыта в области физического воспитания, его научных и практических достижений; они удовлетворяют природную потребность человека в движениях.

Одно и то же физическое упражнение может привести к разным эффектам и, наоборот, разные физические упражнения могут вызвать одинаковый результат. Это является доказательством того, что физические упражнения сами по себе не наделены какими-то постоянными свойствами. Следовательно, знание факторов, определяющих эффективность воздействия физических упражнений, позволит повысить управляемость педагогическим процессом.

В связи с вышесказанным, нами были разработаны рекомендации, направленные на профилактику травматизма на занятиях дзюдо и уменьшения процента получения травм обучающимися.

- при правильном планировании учебно-тренировочного процесса и разработке индивидуальных планов, особенно в отношении нагрузок, необходимо учитывать данные медицинского заключения о состоянии здоровья и уровне физической подготовленности занимающихся;
- при планировании тренировочного занятия в него нельзя включать технически сложные упражнения сразу же после приема пищи;
- во время занятий следует обеспечивать надежную страховку учащихся. В то же время нужно воспитывать в учащихся навыки самостраховки, т.е. приемы правильного и безопасного падения, что достигается систематической тренировкой;
- перед каждым занятием (тренировкой) организовывать выполнение общей разминки, которая позволяет разогреть мышцы и привести их в рабочее состояние;
- соблюдать в спортивном зале порядок и меры безопасности;

- использовать только исправные тренажеры, тренировочные приспособления и снаряды. Неисправные тренажеры могут привести к травме.
- не отвлекаться при выполнении силовых упражнений;
- применять правильную технику при выполнении упражнений;
увеличивайте нагрузку должно быть постепенным.
- не включать такие упражнения, при выполнении которых возникают болевые ощущения, приводящие к травмам мышц и связок;