

ПРИМЕНЕНИЕ ДИДАКТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА У СТУДЕНТОВ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

ДОЛЬ Никита Андреевич

студент

ГУБАРЕВА Наталья Владимировна

кандидат педагогических наук, доцент

Алтайский государственный педагогический университет,

г. Барнаул, Россия

Статья посвящена проблеме профилактики травматизма среди студентов высших учебных заведений в процессе оздоровительных занятий в тренажерном зале. Обосновывается необходимость внедрения дидактических материалов как системообразующего элемента снижения риска повреждений опорно-двигательного аппарата. Разработан и апробирован комплекс дидактических средств, включающий визуальные алгоритмы техники выполнения упражнений, карточки самоконтроля. В педагогическом эксперименте приняло участие 58 студентов (18-21 год), занимающиеся силовыми тренировками оздоровительной направленности. Установлено, что применение разработанного дидактического комплекса позволило снизить частоту травм и предтравматических состояний на 47% в экспериментальной группе по сравнению с контрольной ($p < 0,05$) по t-критерию Стьюдента для независимых выборок. Разработанный материал, может быть, рекомендован во все вузы, имеющие тренажерные залы, для профилактики травматизма.

Ключевые слова: дидактический материал, оздоровительные занятия, тренажерный зал, высшее образование, образовательный процесс.

Актуальность проблемы профилактики травматизма в студенческой среде при занятиях в тренажерном зале обусловлена несколькими факторами [1, с. 33; 2, с. 65; 3, с. 8]. Во-первых, наблюдается устойчивый рост популярности силовых тренировок среди учащейся молодежи, во-вторых, значительная часть занимающихся не имеет систематической подготовки по технике безопасности и биомеханике упражнений, что приводит к высокому уровню травматизма [4, с. 24; 5, с. 15].

По мнению ряда авторов особую значимость приобретает разработка и внедрение специализированного дидактического материала, который позволяет в доступной и наглядной форме донести до студентов ключевые правила безопасности, правильную технику движений и методы самоконтроля [3, с. 6; 6, с. 50].

В связи с вышеизложенным было организовано поисковое исследование, направленное на снижение уровня травматизма в студенческой среде на физкультурно-оздоровительных занятиях в тренажерном зале Алтайского гос

ударственного педагогического университета.

Для реализации исследования был разработан дидактический материал в виде визуальные алгоритмы техники выполнения упражнений, карточки самоконтроля, который включал детальную технику выполнения упражнений и самооценку освоения техники, и субъективное самочувствие занимающихся. В исследовании приняли участие 58 обучающихся 1 и 2 курса Алтайского государственного педагогического университета г. Барнаул. Экспериментальное воздействие осуществлялось в 2025 г. с сентября по ноябрь. Для подтверждения эффективности обучающиеся были разделены на две группы контрольную (КГ) и экспериментальную группы (ЭГ) по 30 и 28 человек соответственно. КГ занималась в тренажерном зале самостоятельно (как это и делают они обычно), тогда как в ЭГ в процессе оздоровительных занятий студентам были предложен разработанный дидактический материал в виде визуальные алгоритмы техники выполнения упражнений, карточки самоконтроля. Продолжительность экспериментального воз-

действия составляла 24 занятия (2 тренировки в тренажёрном зале в течение трех месяцев).

Данная положительная динамика выявлена за три месяца регулярных занятий с использованием разработанного дидактического материала. При условии более длительного применения разработанных рекомендаций в возможной перспективе получится полностью убрать травмирующие факторы из физкультурно-оздоровительного процесса, что повысить не только уровень здоровья обучающихся, но и будет служить мотивирующим фактором для занятий в тренажёрном зале.

Таким образом, в результате проведенно-

го исследования выявлено, что разработанный комплекс дидактических материалов, включающий визуальные алгоритмы техники выполнения упражнений, карточки самоконтроля являются эффективным средством профилактики травматизма на оздоровительных занятиях студентов в тренажёрном зале. Разработанный материал, может быть, рекомендован во все вузы, имеющие тренажёрные залы, а также включение модуля по профилактике травматизма с использованием данных материалов в курсы повышения квалификации преподавателей физической культуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Балакин, Ю. П. Мониторинг психоэмоционального состояния студенческой молодежи на занятиях физической культурой / Ю. П. Балакин, Е. М. Колпакова, М. А. Гнездилов // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 2(19). – С. 32-35.
2. Барина, Н. Г. Тьюторское сопровождение образовательного процесса студентов-инвалидов в освоении компетенций / Н. Г. Барина // Alma Mater (Вестник высшей школы). – 2023. – № 5. – С. 62-65.
3. Белоуско, Д. В. Проектирование физического самосовершенствования как инструмент зеркальной индивидуализации формирования физической культуры личности студентов / Д. Белоуско, Н. Губарева, О. Подольская, Н. Простихина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2022. – № 4(28). – С. 3-8.
4. Забнева Э. И. История и философия науки / Э. И. Забнева, С. А. Ан, В. В. Маркин [и др.]. – Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2022. – 304 с.
5. Матвейчук, Н. С. К вопросу об основах безопасного поведения на занятиях физической культурой в вузах / Н. С. Матвейчук, М. Ю. Скворцова, Т. А. Линдт // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 2(19). – С. 12-18.
6. Павлышина, О. С. К вопросу изучения субъективного благополучия в период студенчества / О. С. Павлышина // Общество. – 2024. – № 2-2(33). – С. 48-53.

APPLICATION OF DIDACTIC MATERIAL FOR THE PREVENTION OF INJURIES IN STUDENTS DURING HEALTH CLASSES IN THE GYM

GUBAREVA Natalia Vladimirovna

Candidate of Sciences in Pedagogy, Associate Professor

DOL Nikita Andreevich

Student

Altai State Pedagogical University

Barnaul, Russia

This article examines the issue of injury prevention among university students during fitness classes in the gym. It substantiates the need to introduce didactic materials as a system-forming element in reducing the risk of musculoskeletal injuries. A set of didactic tools, including visual algorithms for exercise technique and self-monitoring cards, was developed and tested. Fifty-eight students (aged 18-21) engaged in fitness-focused strength training participated in the pedagogical experiment. The use of the developed didactic complex was found to reduce the incidence of injuries and pre-injury conditions by 47% in the experimental group compared to the control group ($p < 0.05$) according to the Student's t-test for independent samples. The developed material can be recommended for injury prevention at all universities with gyms.

Keywords: didactic material, health classes, gym, higher education, educational process.
