



24 квітня 2024 р. викладачі фізичного виховання Класичного фахового коледжу СумДУ взяли участь в онлайн-вебінарі на тему «Профілактика спортивного травматизму в закладі освіти». Спікером зустрічі був проректор з науково-педагогічної роботи СумДУ, канд. пед. наук, доцент БРІЖАТИЙ Олександр Володимирович.

На початку заходу він зауважив, що недостатня фізична активність, невміння правильно розподілити навантаження, незнання про правильне відновлення – усе це призводить до поганого фізичного та емоційного самопочуття, у результаті – до виникнення різних видів травм, що є важким випробуванням для людини.

Під час вебінару було надано важливі практичні рекомендації щодо профілактики та попередження травматизму при проведенні занять з фізичної культури та спорту. Олександр Володимирович акцентував увагу на тому, що фізкультура і спорт – це надійний засіб зміцнення організму і фізичного розвитку молоді, підвищення працездатності, однак важливо розуміти, що для досягнення цієї мети потрібно правильно проводити заняття, тренування і змагання, створювати необхідні умови для забезпечення належного рівня фізичної досконалості.

Серед усіх видів травм спортивний травматизм охоплює 2%. І там, де профілактика спортивного травматизму організована незадовільно, відсоток травм, одержаних на заняттях, значно вищий.

Учасники онлайн-вебінару ділилися власним досвідом та знаннями щодо уникнення спортивного травматизму, розглянули такі аспекти, як правильна техніка виконання вправ, підготовка до тренувань та змагань, а також ефективні методи реабілітації після травм.

Дякуємо Олександру Володимировичу за надзвичайно важливу інформацію.

Створюємо безпечне та здорове середовище в коледжі разом!