

MOKINIŲ SPORTO TRAUMOS KŪNO KULTŪROS PAMOKOSE IR JŲ PREVENCIJA

Birutė Strukčinskienė¹, Neringa Strazdienė¹, Sigutė Norkienė^{1,2}, Vaiva Strukčinskaitė³

¹Klaipėdos universitetas, ²Klaipėdos jūrininkų ligoninė, ³Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas

Raktažodžiai: mokiniai, sporto traumos, prevencija, kūno kultūros pamokos.

Santrauka

Sportas ir fizinis aktyvumas yra svarbūs veiksniai vaikų sveikatai ir gerovei. Tačiau sportuojant gali būti patiriamos traumos. Jų galima išvengti taikant sporto traumų profilaktikos priemones. Tyrimo tikslas buvo ištirti 3-4 gimnazijos klasių mokinių kūno kultūros pamokose patirtų sporto traumų ypatumus ir numatyti tokių traumų prevencijos būdus.

Tyrimo metu atlikta apklausa raštu. Tirti 596 Vakarų Lietuvos 8 gimnazijų trečių ir ketvirtų klasių mokiniai. Tyrimas atkleidė, jog apie trečdalis mokinių buvo patyrę traumą(-as) kūno kultūros pamokų metu, daugiausia - 6-8 klasėse. Traumas dažniau patiria vaikinai nei merginos: vaikinai - žaizdami krepšinį, futbolą, merginos - tinklinio metu ir užsiimdamos kita sportine veikla. Dauguma mokinių patyrė labai lengvas ir lengvas traumas ir 16,3 proc. - vidutinio sunkumo traumas. Dauguma mokinių teigė, jog kūno kultūros mokytojas(-a) jiems aiškino apie saugų elgesį pamokos metu, supažindino juos su judesių atlikimo technika, demonstravo teisingą ir saugų jų atlikimą. Daugiau rajono/kaimo nei miesto mokinių pažymėjo, kad mokytojas kūno kultūros pamokų metu mokinių nepalikto be priežiūros. Ne visi mokytojai suteikė žinių ar pakankamai diskutavo su mokiniais apie sporto traumas. Be to, ne visada sporto įrenginiai yra pakankamai saugūs, mažai mokinių sportuodami dėvi apsaugas. Sporto traumų prevencijai ir saugos stiprinimui mokykloje būtina skirti pakankamai dėmesio.

Įvadas

Fizinis aktyvumas daro teigiamą įtaką visuomenės sveikatingumui, vaikų fiziniam bei psichiniam tobulėjimui ir vaikų užimtumui, todėl gerai, kad vaikai yra įtraukiami į sportinę veiklą nuo pat vaikystės [1]. Fizinis aktyvumas ir

sportas – tai svarbūs sveikatos, gyvenimo kokybės, gerovės, ilgaamžiškumo veiksniai [2, 3]. Kūno kultūra, fizinis aktyvumas, sportiniai žaidimai, treniruotės, mankšta stiprina sveikatą, grūdina žmogaus organizmą, kelia nuotaiką, gerina savijautą, gyvenimo kokybę ir padeda vaikams ugdytis socialinius gebėjimus [4, 5]. Tačiau minėta veikla sukelia galimybes patirti sporto traumas [1].

Sporto traumos – tai sužalojimai, susiję su sportine veikla, kurie patiriami kūno kultūros pamokų, sporto pratybų arba varžybų metu [6]. Mokykloje sportuodami nemažai traumų patiria vaikai ir paaugliai. Taigi sveikatą stiprinančiam fiziniam aktyvumui yra ypač svarbi palanki aplinka – saugi ir aktyvumą skatinanti erdvė [4]. Laikantis saugos reikalavimų sportuojant, taikant sporto traumų profilaktikos priemones, sporto traumų galima išvengti. Mokinių traumatizmo tyrimai, sužalojimų sportuojant kūno kultūros pamokų metu analizė padeda atskleisti vaikų sporto traumų priežastis, rizikos veiksnius, sportavimo organizavimo spragas, aplinkos saugos reikalavimų pažeidimus, kūno kultūros mokytojų kompetencijų lygius ir įgalina efektyviau planuoti bei įgyvendinti prevencines traumų priemones ir veiksmus saugai stiprinti.

Tyrimo tikslas – ištirti 3-4 gimnazijos klasių mokinių kūno kultūros pamokose patirtų sporto traumų ypatumus ir numatyti tokių traumų prevencijos būdus.

Tyrimo medžiaga ir metodai

Taikyta apklausa raštu. Tyrimas vyko 2013-2014 metais 8 Vakarų Lietuvos regiono gimnazijose: 3 miesto (324 tiriamieji) ir 5 rajono (272 tiriamieji). Tyrime dalyvavo 596 trečių ir ketvirtų gimnazijos klasių mokiniai, iš kurių 289 buvo (48,5 proc.) berniukai ir 307 (51,5 proc.) - mergaitės. Duomenys apdoroti kompiuterine statistikos programa SPSS (21 versija). Taikytas chi kvadrato testas. Statistinis hipotezių reikšmingumas patvirtintas, kai $p \leq 0,05$.

Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas

Tyrimu siekta išsiaiškinti, ar mokiniai viso mokymo si mokykloje laikotarpiu yra patyrę traumų kūno kultūros

pamokų metu. 32,8 proc. (196) apklaustųjų buvo patyrę traumą(-as) kūno kultūros pamokų metu. Šias traumas yra patyrę 39,5 proc. (114) vaikinių ir 26,7 proc. (82) merginų. Tyrimas parodė, kad traumas statistiškai reikšmingai dažniau patiria vaikinai nei merginos ($p < 0,05$) (1 pav.).

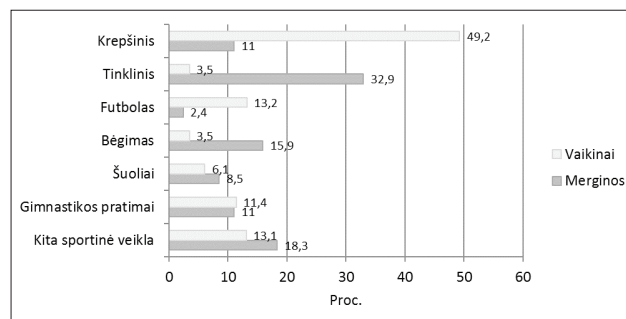
Moksleivių buvo paprašyta prisiminti, kurioje klasėje jie buvo, kai patyrė traumą kūno kultūros pamokoje. Didžiausias traumų skaičius buvo fiksuotas 6 (78 traumos), 7 (109 traumos) ir 8 (103 traumos) klasėse (2 pav.).

Tyrimu siekta nustatyti, kiek dienų dėl traumos buvo apribotas mokinio fizinis aktyvumas. Tyrimo rezultatai parodė, kad 37,2 proc. sporto traumą patyrusių moksleivių fizinis aktyvumas buvo apribotas 1 dieną, 33,1 proc. - 2-6 dienas (iki savaitės), o 16,3 proc. sportinę traumą patyrusių moksleivių 2-3 savaites negalėjo dalyvauti kūno kultūros pamokose. Tai rodo, kad dauguma mokinių patyrė labai lengvas arba lengvas traumas, o 16,3 proc. - vidutinio sunkumo traumas.

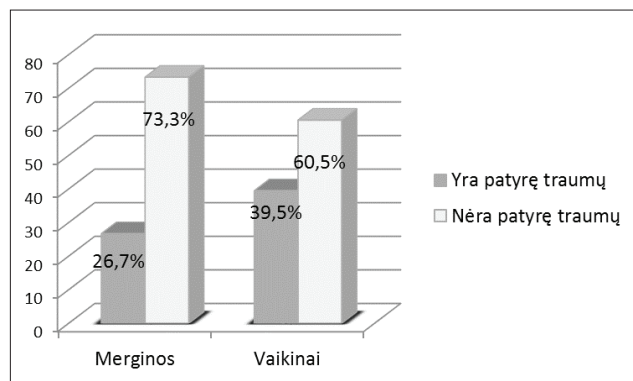
Tyrimu buvo norima išsiaiškinti, kokia veikla užsiimant kūno kultūros pamokoje įvyko trauma. Apie patiriamas traumas pasisakė 58,2 proc. (114) vaikinių ir 41,8 proc. (82) merginų. Lyginant vaikinių ir merginų pasisakymus

išryškėjo statistiškai reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$). Vaikiniai reikšmingai dažniau patiria traumas žaizdami krepšinį (49,2 proc.) ir futbolą (13,2 proc.), o merginos - tinklinio metu (32,9 proc.) ir užsiimdamos kita sportine veikla (18,3 proc.) (3 pav.).

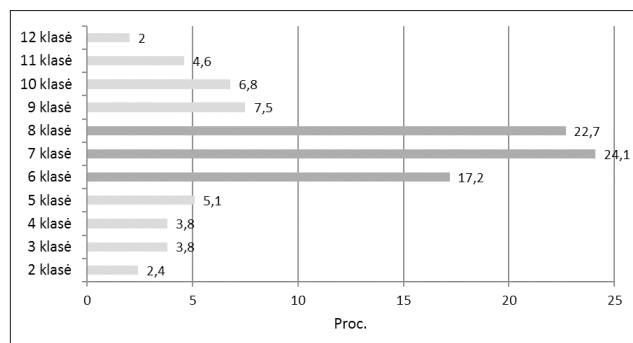
Apklauskos metu buvo domėtasi, ar kūno kultūros pamokose laikomasi saugos reikalavimų (1 lentelė). Beveik visi apklaustieji (91,9 proc.) pažymėjo, kad atliekant įvairius pratimus (pvz., kūlverštį, šuolį per ožį, prisitraukimus ir kt.) sportavimo patalpoje yra patiesiami čiužiniai. 85,9



3 pav. Kūno kultūros pamokos veikla, kurios metu įvyko trauma



1 pav. Traumų, patirtų kūno kultūros pamokų metu, pasiskirstymas pagal lytį



2 pav. Sporto traumų pasiskirstymas pagal atskiras klases

1 lentelė. Sauga sportuojant kūno kultūros pamokų metu

Saugos sportuojant veiksniai	Teigiamai atsakiusieji mokiniai Proc. (N)
Atliekant pratimus (kūlverštį, šuolį per ožį, prisitraukimus ir kt.) patiesiami čiužiniai	91,9 proc. (548)
Kūno kultūros mokytojas(-a) suteikė žinių apie saugų elgesį sportuojant	85,9 proc. (512)
Sporto salėje langai, švieštuvai ir radiatoriai apsaugoti specialia įranga.	82,0 proc. (498)
Sporto salė, sporto įrenginiai, priemonės, įrankiai techniškai tvarkingi, tinkamai paruošti ir tinkami naudojimui	77,5 proc. (462)
Kūno kultūros mokytojas(-a) supažindina su judesių atlikimo technika, demonstruoja teisingą ir saugų jų atlikimą	75,2 proc. (448)
Kūno kultūros pamokų metu mokytojas(-a) nepalieka mokinių be priežiūros	63,6 proc. (379)
Kūno kultūros mokytojas(-a) suteikia žinių apie sporto traumas	58,2 proc. (347)
Sporto salėje krepšinio, tinklinio stulpai padengti minkšta apsauga	23,3 proc. (139)
Mokiniai dėvi apsaugas, žaisdami žaidimus ar sportuodami (tinklinis, futbolas ir kt.).	7,8 proc. (47)
Kita	1,5 proc. (9)

proc. respondentų atsakė, kad kūno kultūros mokytojas(-a) pamokoje paaiškino jiems apie saugų elgesį sportuojant kūno kultūros pamokų metu. Reikšmingai daugiau kūno kultūros mokytojų rajone/kaime nei mieste suteikė žinių apie sporto traumas ($p < 0,05$), ir reikšmingai daugiau rajone/kaime, nei mieste mokytojai kūno kultūros pamokų metu mokinių nepalieka be priežiūros ($p < 0,01$). Tyrimo metu paaiškėjo, kad tik 7,8 proc. visų apklaustų moksleivių sportuodami dėvi apsauginę aprangą.

Sporto traumų prevencija – tai įvairių priemonių rinkinys, padedantis išvengti traumų, įvykstančių kūno kultūros pamokų metu, per treniruotes ar varžybas. Pasak S. Šlekio, dažniausiai tai būna traumas sukeliančių priežasčių išmitymas ir pašalinimas [7].

Mūsų tyrimas parodė, kad daugiausia traumų mokiniai patyrė būdami šeštokais, septintokais ir aštuntokais. Panašius duomenis gavo ir Čepulėnas ir kt., kurių atliktas tyrimas parodė, kad didžiausias traumų skaičius buvo fiksuotas V-VIII klasėse. Šį faktą tyrėjai paaiškina amžiaus tarpinių ypatumais, kai paauglystėje vaikai dažnai tampa ūmūs, įžeidūs, jų elgesys dažnai tampa neprognozuojamas. Daugelio šio amžiaus moksleivių elgsena sukelia traumas [8].

Sporto traumų prevencijoje svarbų ugdomąjį poveikį turi kūno kultūros mokytojas, svarbi yra ir saugi sportavimo aplinka bei teisinės prevencinės priemonės. Mūsų tyrimo metu dauguma mokinių teigė, jog mokytojas(-a) jiems aiškino apie saugų elgesį pamokos metu, supažindino su judesių atlikimo technika, demonstravo teisingą ir saugų jų atlikimą. Daugiau rajono/kaimo nei miesto mokinių pažymi, kad mokytojas kūno kultūros pamokų metu mokinių nepalieka be priežiūros. Išryškėjo kiti saugos kūno kultūros pamokose aspektai: ne visi mokytojai suteikia žinių ar per mažai diskutuoja su mokiniais apie sporto traumas, sporto įrenginiai nėra pakankamai saugūs (krepšinio, tinklinio stulpai nepadengti minkšta danga), mokiniai sportuodami nedėvi apsaugų. Sauga ugdymo įstaigoje turi būti ypač svarbiu strateginiu prioritetu. Pasak Jones S. E. ir kt., valstybė, apskrities administracija, atsakingi savivaldybių padaliniai turi vykdyti tinkamą sveikatos politiką, teikti techninę pagalbą, palaikant ugdymo įstaigų pastangas kurti saugią aplinką [9]. Kvalifikuotų profesionalių vaikų sporto trenerių, sporto mokytojų rengimas, šiuolaikinių sporto aikštynų ir stadionų projektavimas ir įrengimas, saugi sporto įranga, tinkama sportinė apranga – tai priemonės, padedančios sudaryti saugią sportavimui aplinką [1]. Padidintas dėmesys turi būti skiriamas kūno kultūros mokytojų rengimui, jų kvalifikacijos tobulinimui bei kompetencijų ugdymui. Mokytojai, treneriai negali palikti sportuojančių vaikų be priežiūros, vaikams turi būti aiškinama apie galimas sporto traumas bei apie saugų elgesį siekiant išvengti

tokių traumų. Sporto traumų prevencijai ir saugos stiprinimui mokykloje privaloma skirti pakankamai dėmesio.

Išvados

1. Apie trečdalis apklaustų mokinių buvo patyrę traumą(-as) kūno kultūros pamokų metu. Traumas statistiškai reikšmingai dažniau patyrė vaikinai nei merginos. Vaikinai dažniau patyrė traumas žaizdami krepšinį ir futbolą, o merginos – žaisdamos tinklinį ir užsiimdamas kita sportine veikla.

2. Mokinių nuomone, daugiausia traumų kūno kultūros pamokose jie patyrė 6-8 klasėse.

3. Dauguma mokinių patyrė labai lengvas ir lengvas traumas, ir 16,3 proc. - vidutinio sunkumo traumas.

4. Dauguma mokinių teigė, jog kūno kultūros mokytojas(-a) jiems aiškino apie saugų elgesį pamokos metu, supažindino juos su judesių atlikimo technika, demonstravo teisingą ir saugų jų atlikimą. Daugiau rajono/kaimo nei miesto mokinių pažymėjo, kad mokytojas kūno kultūros pamokų metu mokinių nepalikė be priežiūros. Ne visi mokytojai suteikė žinių ar pakankamai diskutavo su mokiniais apie sporto traumas. Be to, ne visi sporto įrenginiai yra pakankamai saugūs, mažai mokinių sportuodami dėvi apsaugas.

Literatūra

1. Strukčinskienė B. Sužalojimai mokykloje ir jų prevencija. Klaipėda. KU leidykla, 2011.
2. Robinson LE, Wadsworth DD. Stepping toward physical activity requirements: Integrating pedometers into early childhood settings. *Early Childhood Educ* 38, 2010: 95-102. <http://dx.doi.org/10.1007/s10643-010-0388-y>
3. Wadsworth DD, Robinson LE, Beckham K, Webster K. Break for physical activity: Incorporating classroom-based physical activity breaks into preschools. *Early Childhood Education* 2011; 39: 391-395. <http://dx.doi.org/10.1007/s10643-011-0478-5>
4. Adaškevičienė E., Strazdienė N. Vaikų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo ugdymas: monografija. Klaipėda. KU leidykla, 2013.
5. Seippel O. The meanings of sport: fun, health, beauty or community? sport in society: cultures, commerce, media, politics 2006; 9(1): 51 – 70.
6. Wood S, Bellis MA, Towner E, Higgins A. Childhood injuries: A review of evidence for prevention from the UK focal point for violence and injury prevention. Liverpool, Centre for Public Health, John Moores University, 2010.
7. Šlekys S. Sauga per kūno kultūros pratybas. Vilnius. Švietimo aprūpinimo centras, 2002.
8. Čepulėnas A., Bobrova L., Grajauskas L. Moksleivių sportinių traumų per fizinio ugdymo vyksmą paplitimas ir priežastys. *Pedagogika*, 2005; 78: 93-96.

9. Jones SE, Fisher CJ, Greene BZ, Hertz MF, Pritzl J. Healthy and safe school environment, part I: results from the school health policies and programs study of 2006. *Journal of School Health* 2007; 77(8): 522-543.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1746-1561.2007.00233.x>

**SPORT INJURIES IN SCHOOLCHILDREN DURING
PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND
THEIR PREVENTION**

**B. Strukčinskienė, N. Strazdienė, S. Norkienė,
V. Strukčinskaitė**

Key words: schoolchildren, sport injury, physical education classes, prevention.

Summary

Sport and physical activity are important factors in children's health and well-being. However, during sport activities children could be injured. Anyway, sport injuries could be avoided when injury prevention measures are used.

The aim of this study was to investigate sport injuries during physical education classes in schoolchildren, and to provide the ways of sport injury prevention. The survey was conducted at eight gymnasiums in Western Lithuania. The survey involved 596 children of third and fourth gymnasium grades. The study revealed

that about one-third of the schoolchildren were injured during physical education classes, mostly - in grades 6th to 8th. Boys were injured more often than that of girls. Boys were injured mostly when playing basketball and football, and girls – when playing volleyball, and during other sports activities. Most of the students suffered from not serious injuries - a very mild and mild injury, and 16.3% - from moderate injuries. Most of the students said that the teacher of physical education informed them about safe behaviour during lessons, introduced them movement technique, and demonstrated the correct and safe performance during classes. District/rural schoolchildren more than urban ones noted that the physical education teacher left them unattended during classes. Not all teachers provided knowledge or discussed sufficiently with students about sports injuries. In addition, the sports facilities are not always safe, and very few schoolchildren go for sports wearing guards. Sport injury prevention and safety promotion at school needs more attention.

Correspondence to: birutedoctor@gmail.com

Gauta 2015-12-08