

Skolēnu zināšanas par sporta traumām un to profilaksi

Juris Porozovs

Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija

Kopsavilkums. Lai veicinātu skolēnu interesi par sportu, sporta stundas jāpadara interesantas, bet drošas. Darba mērķis bija noskaidrot skolēnu informētību par drošību sporta stundās, iespējamām traumām sporta stundās un citiem, ar sporta stundu organizāciju saistītiem jautājumiem, kā arī sporta skolotāju viedokli par sporta stundu organizāciju skolā, sporta traumām un problēmām, ar kurām skolotājiem jāsastopas sporta stundās. Tika anketēti Rīgas skolu vienpadsmito un divpadsmito klašu skolēnu un tika organizētas intervijas ar sporta skolotājām. Vairums skolēnu uzskata, ka skolā netiek sniegtā pietiekama informācija par drošības tehnikas ievērošanu sporta stundās, sporta traumām un pirmās palīdzības sniegšanu traumu gadījumos. Skolēni ir ieinteresēti apgūt dažādus sporta veidus un arī sporta teoriju. Skolotājas uzskata, ka nopietnas problēmas, vadot sporta stundas, ir skolēnu slinkums, nedisciplinētība, liels skolēnu skaits klasēs un skolēnu vāja vispārējā fiziskā sagatavotība.

Atslēgas vārdi: skolēni, traumas, sporta stundas, pirmās palīdzības sniegšana, sporta teorija.

I. IEVADS

Bērnu un jauniešu traumatisms sportā ir aktuāla problēma. Dažādas traumas bērniem un jauniešiem rodas, nodarbojoties ar sportu gan sporta stundās, gan arī treniņos. Pētījumi liecina, ka vairāk nekā pusi no traumām skolēni iegūst sporta stundās [1]. Lai gan neviens skolēns, nodarbojoties ar sportu, nav pasargāts no traumām, tomēr zināšanas par traumām un izsargāšanos no tām mazina traumu gūšanas iespējas. Zināšanas par sporta traumu rašanās cēloniem ir nepieciešamas arī sporta skolotājiem, jo traumas bieži ir nepareizi plānotu un realizētu sporta nodarbību sekas. Visbiežāk traumas rodas, kombinējoties dažādiem riska faktoriem [2]. Raksturīgas ir potīsu, ceļa locītavu, roku, plaukstu, elkoņu, apakštilbu, kā arī galva, kakla un lāpstīju traumas [3]. Traumas daudzos gadījumos ir iespējams novērst, ievērojot drošības un profilakses pasākumus sportā. Lai mazinātu traumu skaitu, svarīgi ir informēt skolēnus par traumām un to sekām, izsargāšanos no traumām un attīstīt viņiem pirmās palīdzības sniegšanas iemaņas.

Beidzot 9. klasi, skolēniem jāprot pieņemt pareizus lēmumus un sniegt palīdzību dažādos nelaimes gadījumos un emocionālu atbalstu grūtībās. Pamatizglītības sporta standarts nosaka, ka skolēniem jāprot sniegt pirmo palīdzību nelaime nokļuvušam cilvēkam uz ledus, ūdeni, tūrisma pārgājienos. Skolēnam jāapgūst spēja izvērtēt situāciju un rīkoties atbilstoši tai, ievērojot drošības un uzvedības noteikumus sporta aktivitātēs un atpūtas brīžos [4]. Viens no preventīvu

pasākumu veidiem, kas veicina izsargāšanos no traumām, ir iemācīt skolēniem veselību saudzējošas uzvedības modeli [5].

Traumas, protams, ir arī nepietiekama spēka un lokaņības rezultāts. Ne tikai treniņos, bet arī skolu sporta ietvaros, pateicoties treneru un sporta skolotāju pūlēm, bērni apgūst atbilstošu sporta kustību tehnisko līmeni, iesildīšanos, lokaņību un stiepšanos, kā arī fizisko koordināciju [6]. Pētījumi liecina, ka arī sporta skolotājiem nepieciešams papildināt informāciju par palīdzības sniegšanu sportistiem, kuri ir guvuši traumas [7].

Zināšanas par traumām un to ārstēšanu veicina skolēnu veselības saglabāšanu. Dažkārt jaunieši, kuri intensīvi nodarbojas ar sportu, turpina treniņus arī pēc gūtajām traumām, kas var pasliktināt viņu veselības stāvokli. Pilnvērtīgas informācijas sniegšana par traumu sekām veido nopietnāku sportistu attieksmi pret traumām un to ārstēšanu [8]. Nevēlēšanās, lai bērns gūtu traumas, var mazināt vecāku vēlmi atļaut bērnam nodarboties ar sportu [9]. Nodarbības skolēniem par sporta inventāra pareizu izmantošanu palīdz uzlabot viņu zināšanas šajā jomā [10]. Svarīga loma skolēnu, viņu vecāku un arī skolas darbinieku izglītošanā par sporta traumām ir skolu medicīnas māsām [11].

Sporta stundas kvalitāti ievērojami ieteikmē skolotāja sagatavotība stundai, jo tā nodrošina skolotāja un skolēnu mērķiecīgu sadarbību, radošu atmosfēru un disciplīnu. Stundas kvalitātes galvenais kritērijs ir plānoto uzdevumu veikšana stundā. Gatavojoties stundai, skolotājs precīzi nosaka izglītojošos, veselību veicinošos un audzinošos uzdevumus. Sporta skolotāja pienākumi ir arī panākt iespējami lielāku skolēnu skaita iesaistīšanu regulārās sporta nodarbībās [12]. Organizējot un vadot mācīšanu un mācīšanos, treniņos jābalstās uz didaktikas principiem – sistemātiskumu un pakāpenību, apzinīgumu un aktivitāti, uzskatāmību, piemērotību un individualizāciju [13].

Skolā sporta stundās paredzēts sniegt arī teorētiskās zināšanas par sportu. Šādas zināšanas palīdz skolēniem labāk izprast sportu un veicina intereses pieaugumu par sportu. Tomēr ne vienmēr sporta stundas tiek veiksmīgi organizētas. Jauniešu nevēlēšanos iesaistīties sporta nodarbībās bieži izraisa tādu apstākļu trūkums, kas nepieciešami konkrēto sporta nodarbību vadīšanai, kā arī pašvērtējums par nespēju sasniegt rezultātus, kas apmierinātu pašu personību. Ľoti svarīgi ir motivēt pusaudžus un jauniešus aktīvi nodarboties ar sportu, jo regulāra fiziskā aktivitāte šajā vecumā veicina fiziskās un psiholoģiskās labklājības veidošanos un ir saistīta ar fiziskās aktivitātes saglabāšanu turpmākajos dzīves posmos

[14]. Tādēļ būtiski ir noskaidrot bērnu un jauniešu uzskatus par iespējām padarīt sporta stundas aizraujošas, bet drošas.

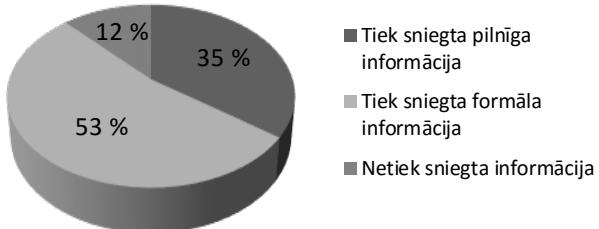
II. DARBA METODES

Lai noskaidrotu skolēnu informētību par drošību sporta stundās, iespējamām traumām sporta stundās un citiem, ar sporta stundu organizāciju saistītiem jautājumiem, tika veikta skolēnu anketēšana. Tika anketēti 160 divu Rīgas skolu vienpadsmito un divpadsmito klašu skolēni. Lai noskaidrotu pedagogu viedokli par sporta stundu organizāciju skolā, sporta traumām un problēmām, ar kurām skolotājiem jāsastopas sporta stundās, tika intervētas divas Rīgas skolu sporta skolotājas.

III. PĒTĪJUMA REZULTĀTI

Pētījuma rezultāti parādīja, ka 35 % skolēnu uzskata, ka sporta stundās tiek sniegtā pietiekama informācija par drošības tehnikas ievērošanu sporta nodarbību laikā, 53 % skolēnu domā, ka sporta stundās tiek sniegtā formāla instrukcija par drošības tehnikas ievērošanu, un 12 % skolēnu uzskata, ka sporta stundās netiek sniegtā informācija par drošības tehnikas ievērošanu sporta nodarbību laikā (skat. 1. att.). Anketēšanas rezultāti liecina, ka lielākā daļa skolēnu uzskata, ka sporta stundās sniegtajai informācijai par drošības tehnikas ievērošanu sporta stundās jābūt pilnīgākai.

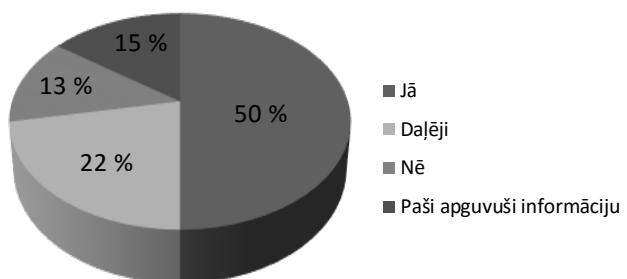
Vai skolā sporta stundās tiek sniegtā informācija par drošības tehnikas ievērošanu?



1. att. Skolēnu informētība par drošības tehnikas ievērošanu sporta stundās (% no respondentu skaita).

Atbildot uz jautājumu „Vai Jūs vispār esat iepazīstināti ar informāciju par traumām un to sekām?”, 50 % skolēnu norādīja, ka ir iepazīstināti ar informāciju par traumām un to sekām, 22 % skolēnu atbildēja, ka ir daļēji informēti, 15 % norādīja, ka ir paši apguvuši nepieciešamo informāciju par traumām un to sekām, bet 13 % skolēnu norādīja, ka nav informēti par šo jautājumu (skat. 2. att.). Sniegtās atbildes liecina, ka skolēni tiek iepazīstināti ar informāciju par traumām un to sekām, bet šī informācija varētu būt pamatīgāka, un daļai skolēnu tā paslīd garām.

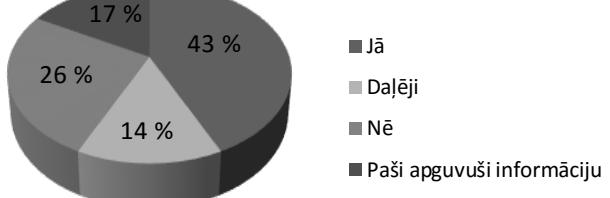
Vai jūskolā esat iepazīstināti ar informāciju par traumām un to sekām?



2. att. Skolēnu informētība par traumām un to sekām (% no respondentu skaita).

Atbildot uz jautājumu „Vai jūs sporta stundās esat iepazīstināti ar informāciju par raksturīgākajām traumām sportā un to gūšanas iemesliem?”, 43 % aptaujāto skolēnu atzīmēja, ka ir iepazīstināti ar šo jautājumu, 14 % norādīja, ka ir daļēji iepazīstināti, 26 % norādīja, ka paši ir apguvuši šo informāciju, bet 15 % skolēnu norādīja, ka nav informēti par raksturīgākajām traumām sportā un to gūšanas iemesliem (skat. 3. att.). Acīm redzot, skolēnu informētība par traumām sportā ir dažāda, un daļēji tā tiek iegūta pašmācības ceļā.

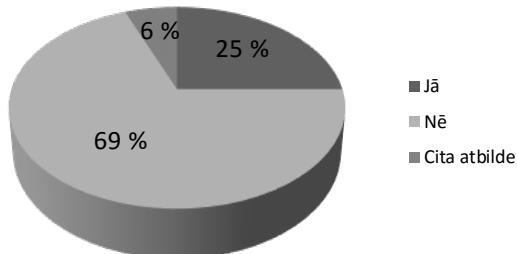
Vai jūs sporta stundās esat iepazīstināti ar informāciju par raksturīgākajām traumām sportā un to gūšanas iemesliem?



3. att. Skolēnu informētība par raksturīgākajām traumām sportā un to gūšanas iemesliem (% no respondentu skaita).

Skolēniem tika dota iespēja izteikt savu viedokli par „Vai skolā sniegtā informācija par traumām un izsargāšanos no tām ir pietiekama?”. Lielākā daļa aptaujāto skolēnu (69 %) atbildēja, ka sniegtā informācija ir nepietiekama, un tikai 25 % skolēnu uzskatīja, ka sniegtā informācija ir pietiekama, bet 6 % skolēnu sniedza cita veida atbildes (skat. 4. att.).

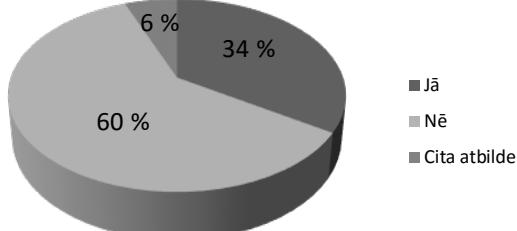
Vai skolā sniegtā informācija par traumām un izsargāšanos no tām ir pietiekama?



4. att. Skolēnu vērtējums par skolā sniegtā informāciju par traumām un izsargāšanos no tām (% no respondentu skaits).

Lielākā daļa aptaujāto skolēnu (60 %) sporta stundās skolā nav guvuši traumas, 34 % aptaujāto skolēnu ir guvuši traumas, bet 6 % sniedza citu atbildi, piemēram, ka ir guvuši nenozīmīgas traumas (skat. 5. att.). Par nozīmīgāko traumu gūšanas iemeslu vairums skolēnu (57 %) un uzskata neuzmanību (skat. 6. att.). Daudzi skolēni (31 %) par nozīmīgāko traumu gūšanas iemeslu uzskata drošības tehnikas neievērošanu sporta stundās. Daļa skolēnu par traumu iemesliem norāda arī nepietiekamu nodrošinājumu ar sporta inventāru (9 %) un nepietiekamas zināšanas (3 %).

Vai skolā, sporta nodarbībās jūs esat guvis (guvusi) kādu sporta traumu?



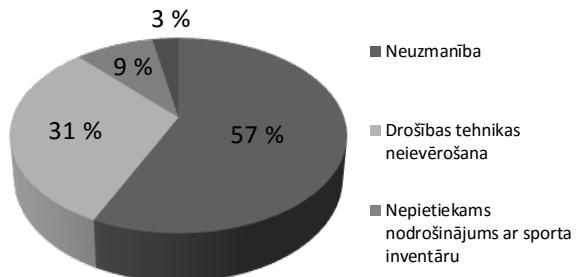
5. att. Skolēnu sniegtā informācija par sporta stundās gūtajām traumām (% no respondentu skaits).

45 % aptaujāto skolēnu norāda, ka skolā māca sniegt pirmo palīdzību nelaimes gadījumos sporta stundās, 32 % tomēr uzskata, ka tas tiek darīts nepietiekami, 17 % skolēnu atzīmē, ka nemāca sniegt pirmo palīdzību, bet 6 % sniedz citu atbildi (skat. 7. att.). Anketēšanas rezultāti liecina, ka vairums skolēnu vēlētos skolā pilnvērtīgāk apgūt pirmās palīdzības sniegšanas iemaņas.

Lielākais aptaujāto skolēnu skaits (43 %) norāda, ka pirmās palīdzības sniegšanu skolā māca sociālo zinību priekšmeta un veselības mācības tematos. Daļa skolēnu tomēr norāda, ka

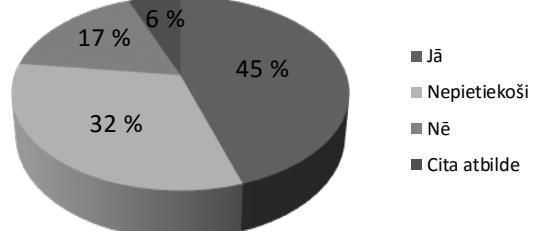
pirmās palīdzības sniegšanu skolā māca bioloģijas stundās (20 %) un sporta stundās (20 %); 17 % skolēnu atzīmē, ka skolā nemāca sniegt pirmo palīdzību nelaimes gadījumos (skat. 8. att.). Atbildes liecina, ka pirmās palīdzības sniegšanas iemaņas skolā māca dažādos priekšmetos, taču šo jautājumu varētu mācīt sistemātiskāk, jo skolēnu viedokli ir dažādi un daļa skolēnu vispār nav apguvuši pirmās palīdzības sniegšanas iemaņas. Par to liecina arī skolēnu atbildes: 63 % skolēnu atzīmē, ka skolā apgūtā informācija par pirmās palīdzības sniegšanu ir nepilnīga, tikai 31 % norāda, ka tā ir pietiekama, bet 6 % ir devuši citu atbildi (skat. 9. att.).

Kādi, jūsuprāt, ir nozīmīgākie traumu gūšanas iemesli sporta stundās?



6. att. Skolēnu vērtējums par nozīmīgākajiem traumu gūšanas iemesliem sporta stundās (% no respondentu skaits).

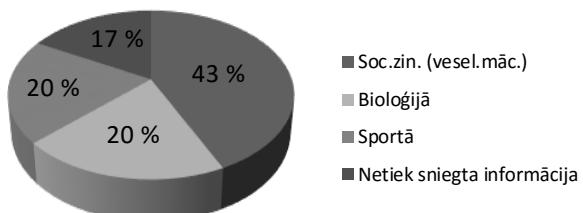
Vai skolā jums māca sniegt pirmo palīdzību nelaimes gadījumos?



7. att. Skolēnu vērtējums par pirmās palīdzības sniegšanas mācīšanu skolā (% no respondentu skaits).

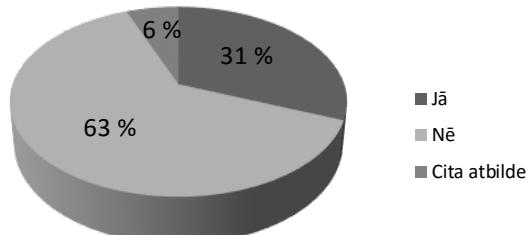
Sporta stundās ir paredzēts sniegt teorētiskās zināšanas par sportu. 83 % aptaujāto skolēnu norāda, ka sporta stundās tiek sniegtas teorētiskās zināšanas par sportu, 11 % skolēnu atzīmē, ka tās netiek sniegtas, bet 6 % skolēnu ir devuši citu atbildi (skat. 10. att.). Lielākā daļa skolēnu (67 %) pozitīvi vērtē sporta stundās sniegtās teorētiskās zināšanas par sportu. Daļa skolēnu (24 %) tomēr to pienācīgi nenovērtē un uzskata, ka teorētisko zināšanu apgūšana sportā nav svarīga, vai arī dod citu atbildi (9 %), piemēram, ka ir nepieciešams sniegt teorētiskās zināšanas par sportu, taču to nevajadzētu pārspīlēt (skat. 11. att.).

Kādos mācību priekšmetos tiek sniegtā informācija par pirmās palīdzības sniegšanu?



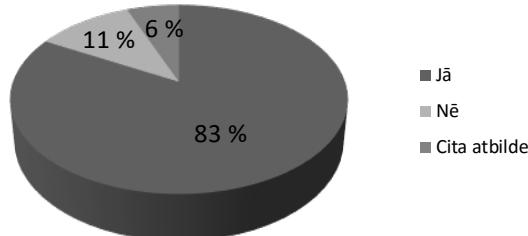
8. att. Skolēnu vērtējums par to, kuri mācību priekšmeti informē par pirmās palīdzības sniegšanu (% no respondentu skaita).

Vai skolā sniegtā informācija par pirmās palīdzības sniegšanu ir pietiekama?



9. att. Skolēnu vērtējums par informācijas par pirmās palīdzības sniegšanu pietiekamību (% no respondentu skaita).

Vai skolā sporta stundās jūs apgūstat arī teorētiskās zināšanas par sportu?

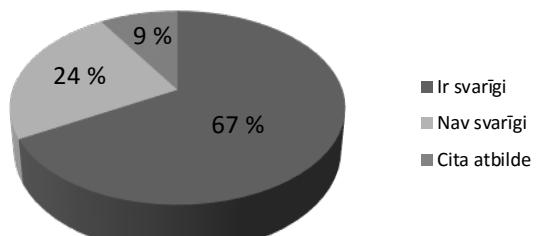


10. att. Skolēnu vērtējums par to, vai sporta stundās skolā tiek apgūtas teorētiskās zināšanas par sportu (% no respondentu skaita).

Lielākā daļa aptaujāto skolēnu norāda, ka svarīgākie veidi, kā varētu pilnveidot sporta nodarbību kvalitāti skolā, ir uzlabot sporta inventāru (30 %) un apgūt dažādākus sporta veidus (29 %) (skat. 12. att.). Atbildes liecina, ka sporta inventārs skolās ir nepilnīgs un skolēniem ir interese arī par tādiem

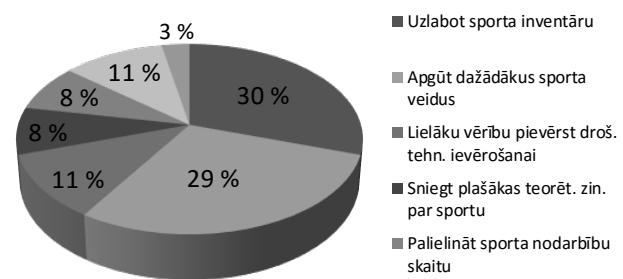
sporta veidiem, kurus skolā neapgūst. Ir arī tādi ierosinājumi kā: pievērst lielāku vērību drošības tehnikas ievērošanai (11 %), sniegt plašākas teorētiskās zināšanas par sportu (8 %), palielināt sporta nodarbību skaitu (8 %). Daļa skolēnu (11 %) tomēr uzskata, ka sporta nodarbības nav jāpilnveido.

Cik svarīgi, jūsuprāt, skolā ir apgūt teorētiskās zināšanas par sportu?



11. att. Skolēnu vērtējums par to, cik svarīgi apgūt teorētiskās zināšanas par sportu (% no respondentu skaita).

Kā, jūsuprāt, varētu pilnveidot sporta nodarbību kvalitāti skolā?



12. att. Skolēnu vērtējums par iespējām pilnveidot sporta nodarbību kvalitāti (% no respondentu skaita).

Ieteikumi sporta stundu organizēšanā

A. Skolotāju atbildes uz intervijā uzdotajiem jautājumiem

1. Vai skolās skolēni tiek informēti par iespējamām traumām sporta nodarbību laikā?

1. skolotāja: „Jā, skolēni tiek informēti par iespējamām traumām.”

2. skolotāja: „Skolā ir zināma kārtība: katras semestras sākumā ar skolēniem tiek pārrunāti iekšējās kārtības un drošības noteikumi sportā. Tieks pārrunāts par iespējamām traumām, jo ir noteikumi, kurus skolēni apzināti neievēro. Tāpat tiek runāts, kā novērst traumas un kā rīkoties, ja sporta nodarbībās ir gūta trauma.”

2. Vai skolēni tiek iepazīstināti ar informāciju par sporta traumu sekām?

1. skolotāja: „Jā.”

2. skolotāja: „Jā, tiek iepazīstināti – īsi un konkrēti.”

3. Vai Jums ir mācību materiāli par sporta traumām un to ārstēšanu?

1. skolotāja: „Viena brošūra par pirmās palīdzības sniegšanu.”

2. skolotāja: „Mācību materiālu nav, bet informācijas ir pietiekami, lai par to stāstītu skolēniem.”

4. Kā Jūs uzskatāt, vai skolēniem vajadzētu teorētiskās nodarbības par sporta traumām, un kā rīkoties traumu gadījumā?

1. skolotāja: „Manuprāt, pietiek ar šobrīd sniegtu informāciju.”

2. skolotāja: „Domāju, vajadzētu veltīt tam nedaudz vairāk nodarbību nekā vienu nodarbību semestrī. Šo informāciju varētu sniegt skolas medmāsa.”

5. Vai skolēni apgūst pirmās palīdzības sniegšanas iemaņas, un vai, Jūsuprāt, tās skolēniem būtu jāmāca?

1. skolotāja: „Sporta stundās neapgūst, izņemot elementāras lietas par ikdienišķām sīkām traumām.”

2. skolotāja: „Manuprāt, skolēniem tiek sniegtas zināšanas, bet sportā par to runājam, saistot mācību vielu ar praktiskām nodarbībām. Īpašas stundas pirmās palīdzības sniegšanai netiek atveltītas.”

6. Kāda ir Jūsu pieredze, vai skolēni sporta nodarbībās bieži gūst sporta traumas?

1. skolotāja: „Nopietnas traumas nē, drīzāk mikrotraumas – nobrāzumus, vieglus sasitumus.”

2. skolotāja: „Loti bieži nē, bet reizēm gadās! No tām pasargāts nav neviens.”

7. Kādi, Jūsuprāt, ir raksturīgākie traumu gūšanas iemesli – nezināšana, neuzmanība vai kādi citi?

1. skolotāja: „Gan nezināšana, gan neuzmanība. Arī nepiemēroti sporta apavi ir par iemeslu traumām. Biežāk traumas gūst skolēni ar vāju fizisko sagatavotību un vājām kustību prasmēm – nepārvalda savu ķermenī, lai sevi aizsargātu.”

2. skolotāja: „Pie Jūsu jau minētajiem iemesliem vēl varētu pievienot: nogurumu, nepietiekamu miega daudzumu vai neiesildīšanos pirms vingrinājuma izpildes stundas sākumā.”

8. Vai skolēniem ir iespēja apgūt arī teorētiskās zināšanas par sportu?

1. skolotāja: „Jā.”

2. skolotāja: „Jā, skolēniem mācību standarts paredz šādu iespēju.”

9. Vai skolēniem ir mācību materiāli, ar kuru palīdzību viņi var apgūt teorētiskās zināšanas par sportu?

1. skolotāja: „Jā. Tos gan vajadzētu papildināt ar jauniem, mūsdienām atbilstošākiem materiāliem.”

2. skolotāja: „Jā, skolēniem ir mācību materiāli.”

10. Vai Jūs izmantojat mācību materiālus, lai sagatavotos nodarbībām?

1. skolotāja: „Jā, gatavojos pilnīgi visām sporta nodarbībām, regulāri papildinot un atsvaidzinot nepieciešamās zināšanas. Ir iegādāti mācību materiāli par personiskajiem līdzekļiem, kā arī izmantoju Interneta resursus, regulāri apmeklēju sporta skolotāju tālākizglītības pilnveides meistarklases.”

2. skolotāja: „Jā, es izmantoju mācību materiālus, lai sagatavotos sporta stundām.”

11. Kāda ir skolēnu attieksme pret sportu, vai skolēni bieži kavē sporta stundas?

1. skolotāja: „Biežāk kavē vidusskolēni, ja tās ir pirmās stundas. Ja pirmās un pēdējās stundās ir citi mācību priekšmeti, tad tie arī tiek kavēti. Pamatskolā – sākot no 7. klases, skolēni sporta nodarbības kavē retos gadījumos, pārsvārā problēmbērni.”

2. skolotāja: „Jāatzīst, ka tā ir aktuāla problēma. Mēdz kavēt arī stundu sākumus, kā rezultātā skolēns nav pilnvērtīgi iesildījies un pastāv risks gūt traumas.”

12. Ar kādām problēmām ir jāsastopas skolotājam sporta stundās (inventāra trūkums, skolēnu nedisciplinētība, negatīva attieksme pret sportu vai citas problēmas)?

1. skolotāja: „(Piezīme – mācu sportu 1. klasēm (visiem kopā), pamatskolā, vidusskolā tikai meitenēm, 12. klasei visiem kopā.)

Ar slinkumu! Loti izteikti tas sāk parādīties 7. klasē – nevēlēšanās piepūlēties. Nevēlēšanās darboties patstāvīgi. Tas turpinās līdz pat 12. klasei (zēni ir aktīvāki).

Ar nedisciplinētību – no atsevišķu skolēnu puses, kuru ar katru gadu katrā klasē paliek arvien vairāk.

Ar lielu skolēnu skaitu klasēs: 30–34. Tas ir ārpus visām normas robežām! Šādās klasēs nenotiek kvalitatīvs darbs.

Ar sporta zāles izmēru nepiemērotību atsevišķām klašu grupām.

Inventāru vienmēr var vēlēties daudzveidīgāku un kvalitatīvāku!”

2. skolotāja: „Arvien biežāk ar skolēnu nedisciplinētību, ar nevēlēšanos patstāvīgi darboties sporta stundā. Ar loti vāju skolēnu vispārējo fizisko sagatavotību!”

B. Ieteikumi sporta stundu organizēšanā

1. Skolā, sporta mācību procesā izmantot ne tikai praktiskās nodarbības, bet plašāk apgūt arī teorētiskās zināšanas sportā, lai skolēniem veidotos lielāka interese par sportu un viņi kļūtu izglītotāki sporta jomā.

2. Sporta nodarbību laikā biežāk atkārtot drošības instrukcijas, kas mazinātu iespēju gūt traumas, nodarbojoties ar sportu.

3. Mācību procesā izmantot dažādus mācību materiālus, video un informācijas bukletus, kas palielinātu skolēnu interesu par sportu un padziļinātu viņu zināšanas par traumām un izsargāšanos no tām.

4. Mācību gada laikā vismaz vienu reizi organizēt tikšanos ar medicīnas personālu, kas skolēniem kvalificēti apmācītu sniegt pirmo palīdzību nelaimes gadījumos un izstāstītu, kā rīkoties situācijās, kad gūta kāda trauma.

5. Skolās uzlabot sporta inventāru.

6. Mācību stundās sportā dot iespēju skolēniem apgūt lielāku skaitu sporta veidu, lai stundas būtu interesantākas un skolēniem nebūtu tieksmes šīs stundas kavēt.

IV. SECINĀJUMI

1. Vairums skolēnu uzskata, ka skolā netiek sniegtā pietiekama informācija par drošības tehnikas ievērošanu sporta stundās, sporta traumām, to iemesliem un sekām.

2. Par nozīmīgākajiem traumu gūšanas iemesliem sporta stundās jaunieši uzskata neuzmanību (57 %) un drošības tehnikas neievērošanu (31 %). Skolotājas saskata daudzveidīgakus traumu gūšanas iemeslus.

3. Lai gan pirmās palīdzības iemaņas skolēni apgūst dažādos mācību priekšmetos, tomēr daudzi skolēni atzīst, ka skolā nepietiekami māca sniegt pirmo palīdzību nelaimes gadījumos.

4. Vairums skolēnu (83 %) atzīmē, ka sporta stundās apgūst arī teorētiskās zināšanas par sportu, un lielākā daļa no viņiem (67 %) uzskata, ka tas ir nepieciešams. Arī skolotājas atzīmē, ka sporta stundās tiek sniegtas teorētiskās zināšanas par sportu.

5. Nozīmīgākie skolēnu ieteikumi, kā pilnveidot sporta nodarību kvalitāti skolā, ir uzlabot sporta inventāru un apgūt dažādākus sporta veidus. Daļa jauniešu (11 %) atzīmē, ka lielāka vērība jāpievērš drošības tehnikas ievērošanai sporta stundās.

6. Skolotājas atzīmē, ka nopietnas problēmas, vadot sporta stundas, ir skolēnu slinkums, nedisciplinētība, liels skolēnu skaits klasēs un skolēnu vāja vispārējā fiziskā sagatavotība.

LITERATŪRAS SARAĶSTS

1. Abernethy, D., Mac Auley, D. Impact of School Sport Injury. *British Journal of Sports Medicine*, 2003, vol. 37, p. 354–355.
2. Bahr, R., Holme, I. Risk factors for sports injuries – a methodological approach. *British Journal of Sports Medicine*, 2003, vol. 37, p. 384–392.
3. Adirim, T. A., Cheng, T. L. Overview of Injuries in the Young Athlete. *Sports Medicine*, 2003, vol. 33, No 1, p. 75–81.
4. Noteikumi par valsts standartu pamatzglītībā un pamatzglītības mācību priekšmetu standartiem [tiešsaiste]. MK Noteikumi Nr. 1027, 19.12.2006. Rīga: Ministru kabinets [skatīts 21.04.2015.]. Pieejams: <http://likumi.lv/doc.php?id=150407>.
5. Zhang, L. L. Dalal, K. Wang, S. M. Injury Related Risk Behaviour: A Health Belief Model-Based Study of Primary School Students in a Safe Community in Shanghai. *PLoS ONE*, 2013, vol. 8, Issue 8, Article number e70563.
6. Krauksts, V. *Fiziskā sagatavotība. Kā to iegūt?* Rīgā: Drukātava, 2006. 197 lpp.

Juris Porozovs. Students' knowledge about sport injuries and their prevention

The students going in for sports sometimes suffer injuries. In many cases, it is possible to prevent injuries by applying protective and preventive measures. In order to reduce the number of injuries, it is important to inform the students about sport injuries and their consequences, possibilities of protecting against them, and develop first-aid skills in students. The aim of the work was to clarify the students' awareness about safety measures during sports lessons, about possible injuries in sports, and other questions connected with sports organization, as well as the opinion of sports teachers about the organization of sports lessons at school, sport injuries, and problems the sport teachers are facing during the sports lessons. A questionnaire of eleven- and twelve-grade students from Riga schools and an interview with sport teachers were carried out. A total of 160 students from two Riga secondary schools were questioned, and 2 sports teachers from Riga schools were interviewed. The results of investigation showed that the majority of respondents (students) consider that the information on safety compliance, sport injuries and the first aid given in cases of injury provided during sports lessons is incomplete. According to students, the most important causes of injury during the sports lessons are carelessness (57 %) and safety violations (31 %). At the same time, teachers see a wider variety of reasons for injuries. Students acquire first-aid skills in different subjects at school. The majority of respondents (students) (83 %) marked that they learn also theoretical knowledge about sports in sports lessons, and the greatest part of them (67 %) consider it as necessary. In order to improve the quality of sports lessons, students recommend to improve the sports equipment and master different branches of sports. A smaller part of the questionnaire students (11 %) note that more attention should be paid to safety compliance during sports lessons. Teachers, in their turn, point out that serious problems during the sports lessons are students' laziness, insubordination, the large number of students in classes, and the weak general physical fitness of students. The recommendation is that students, at least once during each semester, should meet medical staff which could give a qualified first-aid training and tell how to proceed in situations of sustaining an injury.

7. Cross, P. S., Karges, J. R., Adamson, A. J., Arnold, M. R., Meier, C. M., Hood, J. E. Assessing the need for knowledge on injury management among high school athletic coaches in South Dakota. *South Dakota medicine: the journal of the South Dakota State Medical Association*, 2010, vol. 63, Issue 7, p. 241–245.
8. Register-Mihalik, J. K., Guskiewicz, K. M., McLeod, T. C. V., Linnan, L. A., Mueller, F. O., Marshall, S. W. Knowledge, attitude, and concussion-reporting behaviors among high school athletes: A preliminary study. *Journal of Athletic Training*, 2013, vol. 48, Issue 5, p. 645–653.
9. Healy, M. Report: 'Alarming' Lack of Youth Sports Injury Knowledge. *Copyright 2014, Gannett Company, Inc.* [skatīts 20.04.2015.]. Pieejams: <http://www.athleticbusiness.com/athlete-safety/report-alarming-lack-of-youth-sports-injury-knowledge.html>.
10. Blake, G., Velikonja, D., Pepper, V., Jilderda, I., Georgiou, G. Evaluating an in-school injury prevention programme's effect on children's helmet wearing habits. *Brain Injury*, 2008, vol. 22, Issue 6, p. 501–507.
11. Ward, C. W. Teens' knowledge of risk factors for sports injuries. *The Journal of School Nursing*, 2004, vol. 20, Issue 4, p. 216–220. – [skatīts 18.03.2015.]. Pieejams: <http://jsn.sagepub.com/content/20/4/216.full?patientinform-links=yes&legid=spjsn;20/4/216>.
12. Jansone, R., Krauksts, V. *Sporta izglītības didaktika skolā*. Rīga: RaKa, 2005. 336 lpp.
13. Grants, J. Mācīšana un mācīšanās sportā. *Trenera rokasgrāmata*. Rīga: Jumava, 2004, 343.–352. lpp.
14. Iannotti, R. J., Litt, D. M., Wang, J. Motivation for Adolescent Physical Activity. *Journal of Physical Activity & Health*, 2011, Vol. 8, No 2, p. 220.



Juris Porozovs received the *Dr. biol.* degree from the University of Latvia in 1993. Major fields of study are pedagogy and physiology.

From 1995 to 1996, he was with the Riga Children's Hospital in Gailezers. From 1997 to 1998, he was with the Latvian Civil Defense Centre. From 1999 to 2005, he was with the International Institute of Practical Psychology. At present, he is a Professor at the Riga Teacher Training and Educational Management Academy (RPIVA) and the Head and a Senior Researcher of the Institute of Pedagogical and Psychological Investigations of RPIVA. Main scientific interests are connected with neurophysiology, sport physiology, and sport pedagogy.

J. Porozovs is a member of the Latvian Association of Physiology.

Address: Imantas 7. linija – 1, Rīga, LV-1083, Latvia.

Phone: +371 26806992;

E-mail: juris.porozovs@rpiva.lv

Юрис Порозовс. Знание учеников о спортивных травмах и их профилактике

Ученики, занимаясь спортом, иногда получают травмы. Травмы во многих случаях можно предотвратить, соблюдая меры профилактики и предотвращения травм. Для того, чтобы снизить количество травм, важно информировать учеников о спортивных травмах и их последствиях, возможностях избежания травм и прививать ученикам навыки оказания первой помощи. Целью работы было выяснить информированность учеников о мерах безопасности на уроках спорта, возможных травмах на уроках спорта и другие вопросы, связанные с организацией уроков спорта, и мнение учителей спорта об организации уроков спорта в школе, спортивных травмах и проблемах, с которыми учителям спорта приходится встречаться на уроках спорта. Было проанкетировано 160 учеников в двух школах Риги и проведено интервью с двумя учительницами спорта школ Риги. Результаты исследования показали, что большинство учеников считают, что в школе не предоставляется достаточная информация о соблюдении техники безопасности на уроках спорта, спортивных травмах и оказании первой помощи в случаях получения травм. Важнейшими причинами получения травм на уроках спорта ученики считают неосторожность (57 %) и несоблюдение техники безопасности (31 %). Учительницы видят более многообразные причины получения травм. Навыки оказания первой помощи ученики осваивают в различных школьных предметах. Большинство учеников (83 %) отмечают, что на уроках спорта они осваивают также теоретические знания о спорте, и большинство из них (67 %) считают, что это необходимо. Учительницы тоже считают, что на уроках спорта изучают теоретические знания о спорте. Для того, чтобы повысить качество спортивных занятий, ученики предлагают улучшить спортивный инвентарь и осваивать различные виды спорта. Часть учеников (11 %) отмечают, что большее внимание необходимо уделять соблюдение технике безопасности на уроках спорта. Учительницы отмечают, что серьезной проблемой во время проведения уроков спорта является лень учеников, недисциплинированность, большое количество учеников в классах и слабая общая физическая подготовленность учеников. Рекомендуется, по крайней мере, один раз во время учебного года организовать встречу учеников с медицинским персоналом, который мог бы квалифицированно обучить учеников оказывать первую помощь при несчастных случаях и рассказать, как необходимо действовать, если получена травма.