

• ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ  
ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

• THEORETICAL AND METHODOLOGICAL, MEDICAL AND BIOLOGICAL  
AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING

УДК 796.015.86:616-001-053.4

**ВИДИ ТА ХАРАКТЕР ТРАВМ  
НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
В УЧНІВ 5-9 КЛАСІВ**

**Костянтин ПЕТРЕНКО**

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Анотація.** У статті висвітлено питання стосовно видів та характеру травм учнів середніх класів загальноосвітньої школи на уроках фізичної культури. На основі результатів педагогічних спостережень, аналізу медичних карток дітей та анкетування вчителів, медичних працівників та дітей визначені види травм, їх характер та кількісні показники при вивченні учнями навчального матеріалу різних модулів шкільної програми з фізичної культури (гімнастики, легкої атлетики, футболу, волейболу), з'ясовано найпоширеніші причини виникнення травматичних пошкоджень тіла на уроках фізичної культури в учнів 5–9 класів. Запропоновано окремі рекомендації стосовно заходів зі зменшення рівня травматизму.

**Ключові слова:** травматизм, заходи безпеки, урок фізичної культури, фізична підготовленість, варіативні модулі навчальної програми.

**Актуальність.** Нещасні випадки зі смертельними наслідками в загальноосвітніх школах 2008/2009 навчального року змусили спеціалістів суттєво переглянути зміст програмного матеріалу з фізичної культури. Нова програма з фізичної культури для учнів середніх і старших класів загальноосвітньої школи була введена в дію вже 2009 року [2]. Вона стала значно простішою і доступнішою для учнів. Це стосується абсолютно всіх варіативних модулів, які передбачені в програмі. Однак, незважаючи на суттєві зміни в програмі, вона все одно вимагає від учнів значних фізичних і вольових зусиль і виливає на зміст та особливості проведення уроків, деякі з яких потребують особливої уваги учителів стосовно дотримання правил безпеки. Однією з особливостей нової програми є вказівка, що для запобігання травматизму на уроках фізичної культури необхідно ретельно перевіряти місця проведення занять, цілісність та готовність до використання спортивного обладнання, дотримуватися вимог методики навчання вправ варіативних модулів, застосовуючи підготовчі та підвідні вправи, дотримуватися належної організації навчального процесу.

Проблему профілактики травматизму та пошуку раціональних форм і методів безпеки на уроках фізичної культури постійно піднімали спеціалісти [1,3,5], однак, як показує практика, багато питань залишаються недостатньо розкритими й потребують свого подальшого вивчення.

**Мета** – удосконалення навчального процесу з фізичної культури учнів 5–9 класів загальноосвітньої школи.

**Об'єкт дослідження:** травматизм на уроках фізичної культури учнів 5–9 класів.

**Предмет дослідження:** види та характер травм на уроках фізичної культури в учнів середніх класів загальноосвітньої школи.

**Завдання:**

1. З'ясувати стан проблеми у спеціальній науково-методичній літературі щодо травматизму на уроках фізичної культури учнів середніх класів.
2. Визначити види та характер травм на уроках фізичної культури в учнів 5–9 класів.
3. Узагальнити практичний досвід використання засобів та методів запобігання травматизму на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, анкетування, аналіз медичних довідок і медичних карт учнів, математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз спеціальної науково-методичної літератури [1, 4, 6] і результати проведених педагогічних спостережень виявили, що на уроках фізичної культури необхідно суворо дотримуватися певних правил безпеки. Це пов'язано з тим, що при виконанні багатьох вправ з різних модулів шкільної програми (футболу, легкої атлетики, гімнастики) можливі зіткнення, удари, падіння та зриви, внаслідок чого діти можуть отримати різні травми.

Щоб своєчасно уникнути можливих травматичних наслідків, спеціалісти [1, 3] встановили їх причини:

- порушення в організації занять. Вони проявляються: у проведенні їх із великою кількістю учнів на одного викладача або з одночасною роботою в залі декількох класів; в недотриманні правил переміщення дітей з одного виду занять до другого; в несвоєчасному початку й закінченні занять;

- порушення в методиці навчання. Ці порушення проявляються в недотриманні принципів дидактики. Як наслідок, ускладнюється процес оволодіння вправами, що може призвести до зриву з гімнастичного приладу і травми, до фізичного й емоційного виснаження та інших негативних наслідків;

- недисциплінованість учнів. Цей чинник може проявитися у вигляді емоційних зривів, викликаних труднощами вивчення вправи, порушенням методики навчання, втому, відсутністю індивідуального підходу з боку вчителя, у порушенні правил поведінки на заняттях, недостатньою вихованістю учнів;

- незадовільний стан місць занять, інвентарю та обладнання: невідповідність їх вимог до проведення занять фізичною культурою, малі розміри залу, нерівність підлоги, несправність спортивних приладів, матів, доріжок, їх недбала експлуатація;

- невідповідність форми одягу та взуття проявляється в тому, що учні іноді приходять на заняття в незручному одязі, у взутті не за розміром, зі слизькою або жорсткою підошвою та каблучком;

- порушення санітарно-гігієнічних умов: невідповідність температури в залі встановленим нормам, недостатнє природне та штучне освітлення, недостатня вентиляція, збільшена вологість повітря або його надмірна сухість, відсутність чистоти й порядку в залі, недотримання правил особистої гігієни;

- недоліки медичного контролю за фізичним станом учнів: несвоєчасний і недостатньо ретельний медичний огляд; недотримання рекомендацій лікаря; непродумана реабілітація після травм і захворювань;

- недооцінка й неправильне використання прийомів страхування й допомоги: негативне ставлення до страхування і допомоги під час виконання складних і недостатньо вивчених вправ; відсутність необхідного досвіду і слабе володіння навичками страхування й невміння її організувати; відсутність навичок самострахування;

- порушення правил техніки безпеки: неправильне розміщення гімнастичних приладів, неправильне розташування дітей у залі чи біля приладу; несправність приладів і допоміжного обладнання; недбале ставлення до встановлення гімнастичних приладів, укладання матів у місцях приземлення.

У разі недотримання заходів безпеки на заняттях фізичної культури можливі травми: пошкодження шкіри долоні, мозолі, тріщини, розтягнення зв'язок, травми менісків та міжхребцевих дисків, розриви м'язових волокон, забої, вивихи, відкриті та закриті переломи, струси мозку тощо.

Для визначення показників травматизму учнів середніх класів загальноосвітньої школи ми розробили анкету. Увага акцентувалася на видах, частоті і причинах травм на заняттях фізичною культурою в учнів середніх класів, їх характері, середній тривалості процесу лікування та ін.

Результати анкетування: із 37 опитаних викладачів фізичної культури загальноосвітніх шкіл м. Львова 12 мають до 5 років педагогічного стажу, 11 – до 10 років, 15 – більше 10 років. Близько 70% опитаних вважають, що значний педагогічний досвід учителя фізичної культури позитивно впливає на показник травматизму на уроках.

За даними наших опитувань та педагогічних спостережень, у 68% шкіл заняття фізичною культурою проходять в одному спортивному залі разом із двома, а іноді навіть трьома різними класами. Дуже часто трапляється, що на уроках фізичної культури в гімнастичному залі діти займаються одночасно вправами легкої атлетики, спортивних ігор, гімнастики. Заняття, що відбуваються в таких умовах, як правило, не вирішують повною мірою поставлені завдання і суттєво впливають на підвищення загального рівня травматизму учнів. У таких випадках на уроках порушується структура (підготовча частина скорочена до 7–9 хвилин у зв'язку з неможливістю на обмеженій площі гімнастичного залу повноцінно провести бігові вправи та вправи для загального розвитку в русі, а в основній і заключній частинах – рухливі ігри та естафети з використанням елементів гімнастики). Стає неможливим використовувати в таких умовах вправи для загального розвитку з предметами (скакалками, набивними м'ячами, гімнастичними лавами і т. п.).

На питання стосовно кількісних показників травматизму учнів 5–9-х класів на уроках фізичної культури відповіді вчителів різних школах суттєво різнилися, що пов'язано зі специфікою і традиціями проведення уроків фізичної культури, умовами, матеріально-технічним забезпеченням, організаційними заходами тощо.

Під час занять на уроках фізичної культури в досліджуваних середніх класах загальноосвітніх шкіл (загалом 186 учнів) показники травматизму були такими: в учнів 5-х класів (48 дітей) під час занять упродовж року випадки легких і середніх травм (забої, синці, розтягнення зв'язок гомілковостопного, плечового, кистьового суглобів та суглобів пальців рук і т.п.) траплялися 39 разів; у учнів 6-х класів (48 дітей) – 41 раз; в учнів 7-х класів (46 дітей) – 29 разів; у учнів 8-х класів (44 дитини) – 26 разів; в учнів 9-х класів (42 дитини) – 32 рази. У процентному відношенні кількість дітей середніх класів, які отримали на заняттях фізичною культурою легкі й середні травми, у 5-х класах становила 81,3%, у 6-х – 85,4%, у 7-х – 63%; у 8-х – 56,5%; у 9-х – 76,2% (рис. 1).

Пояснення такого процентного співвідношення показників травматизму в учнів середніх класів при вивченні матеріалу програми з фізичної культури ми вбачаємо як у змісті самого навчального матеріалу, що викладається на уроках, так і в особливостях формування фізичного та психічного розвитку дитячого організму в підлітковому віці.

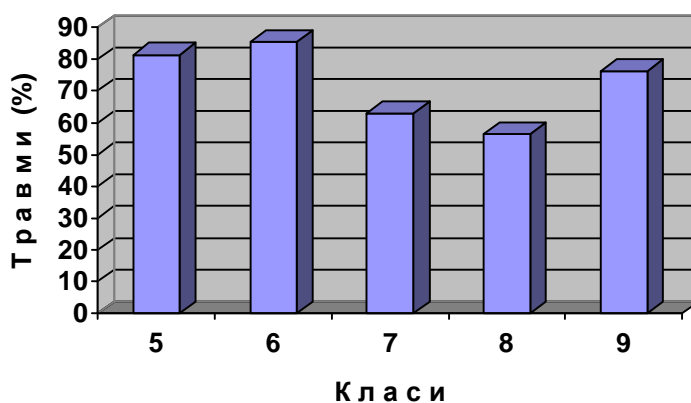


Рис. 1. Легкі й середні травми на уроках фізичної культури в учнів 5–9 класів

Аналіз анкетного матеріалу, медичних карток дітей і опитувань викладачів загальноосвітніх шкіл свідчать, що показники травматизму дітей при вивченні програмного матеріалу різних модулів різняться. Якщо порівняти кількість травм, отриманих дітьми при опрацюванні різних варіативних модулів навчальної програми, то найбільше легких і середніх травм спостерігалось на заняттях футболом (рис.2): в учнів 5-х класів зафіксовано 15 травм (38,5%

від їх загальної кількості); у учнів 6-х класів – 12 травм (29,3%); в учнів 7-х класів – 10 травм (34,5%); у учнів 8-х класів – 11 травм (42,3%); в учнів 9-х класів – 14 травм (43,8%).

При вивченні матеріалу варіативного модуля навчальної програми з легкої атлетики кількість легких і середніх травм, отриманих на заняттях дітьми в 5-х, 6-х, 7-х, 8-х, 9-х класах (рис.3) стосовно загальної кількості травм на уроках фізичної культури, становила відповідно 13 (33,3%), 14 (34,2%), 12 (41,4%), 8 (30,8%); 7 (21,9%).

Кількість травм, отриманих дітьми на заняттях гімнастики, у 5-х класах (Рис.4) Дорівнювала 7 (18,0%), у 6-х класах – 10 (24,4%), у 7-х класах – 5 (17,2%), у 8-х класах – 7 (15,4%), у 9-х класах – 8 (18,2%).

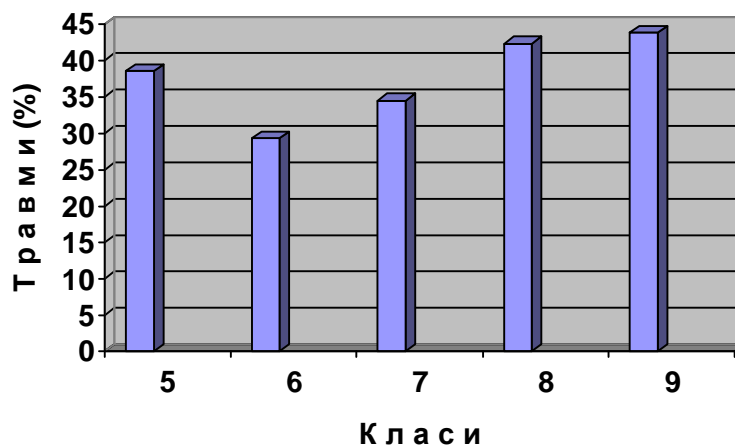


Рис.2. Легкі й середні травми дітей 5–9 класів на уроках футболу

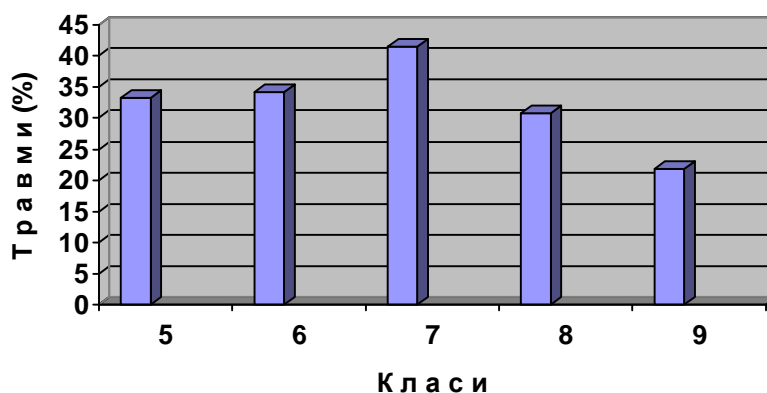


Рис.3. Легкі й середні травми дітей 5–9 класів на уроках легкої атлетики

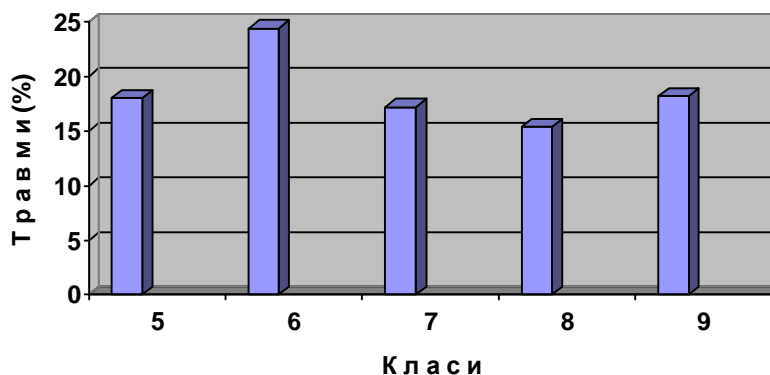


Рис.4. Легкі й середні травми дітей 5–9 класів на уроках гімнастики

Найменша кількість травм зареєстрована при вивченні дітьми середніх класів програмного матеріалу варіативного модуля з волейболу (рис.5). В учнів 5-х класів було зафіксовано 4 травми (10,3%), 6-х класів – 5 (12,2%), 7-х класів – 2 (6,9%), 8-х класів – 3 (11,6%), 9-х класів – 4 (12,5%).

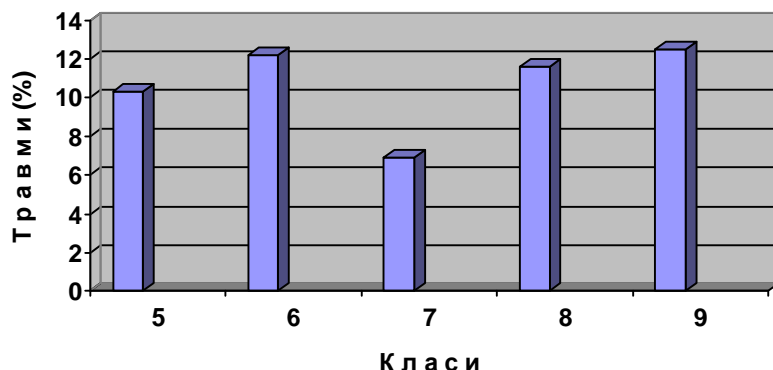


Рис. 5. Легкі і середні травми дітей 5-9 класів на уроках волейболу

Випадки травматизму, як бачимо, є досить характерним для уроків фізичної культури явищем. І це навіть не враховуючи мікротравм, через які учні, як правило, не звертають по допомогу ні до лікарів школи, ні до спеціалістів медичних закладів. Це, як показує практика, в подальшому може перерости в повноцінне травмування під дією різних негативних чинників. На думку опитаних викладачів, найрозповсюдженішою причиною травматизму є недостатній рівень фізичної підготовленості, порушення дисципліни учнями; другою причиною вчителі вважають власне недоліки місця проведення занять (неякісне покриття, відсутність належних санітарно-гігієнічних умов, температура (у зимовий час та ін.), і тільки двоє спеціалістів висловили думку, що проблема травматизму більшою мірою стосується недоброякісно проведеної чи недобросовісно виконаної підготовчої частини уроку.

Проведені дослідження виявили, що в 100% випадків травми в дітей були легкими або середніми. Це незначні розтяги зв'язок, забої кінцівок (в основному пальців рук та ніг), садна, потертості, синці, гематоми. Складніші травми, що зафіксовані в медичних картках учнів шкіл, отримані переважно на вулиці, у дворі, на заняттях у спортивних секціях (вивихи, підвивихи, відкриті та закриті переломи кінцівок, струси головного мозку). Такі травми становлять близько 10% від загальної кількості отриманих пошкоджень і трапляються продовж року, а найчастіше – взимку та навесні.

Середня тривалість процесу лікування після отримання легких та середніх травм становить 1–2 тижні. У цей період практично виключені заняття фізичною культурою. В окремих випадках при таких травмах навантаження відсутні лише в перший тиждень, на другому ж тижні навантаження дозоване, з мінімальною участю в роботі пошкодженої частини тіла. Як наслідок травматизму, у хлопців і дівчат певною мірою поступово починає формуватися негативне ставлення до занять фізичної культури.

Опитування учнів, які брали участь у дослідженнях, свідчать, що легкі за важкістю травми отримують на заняттях у школі, спортивних секціях, вулиці, побуті практично 100% учнів 2–3 рази на рік. Після отримання таких травм діти не звертаються по допомогу до лікарів школи чи медичних закладів і ніяких лікувальних заходів не застосовують.

Важкі травми, що характеризуються вивихами, відкритими та закритими переломами кінцівок, пошкодженнями хребта, струсами головного мозку на уроках фізичної культури за період наших досліджень зафіксовані не були.

Результати проведених досліджень свідчать, що період відсутності дитини на навчальних заняттях з фізичної культури, у зв'язку з отриманими травмами, впродовж року становить у середньому 12 днів. Це негативно впливає на успішності проходження дитиною навчального матеріалу та особисте здоров'я.

За нашими опитуваннями значна кількість учнів, які отримали травми середнього ступеня важкості, не звертаються з проблемою до медичних установ, лікуючись самостійно. Використовують мазі («Фіналгон», «Фастум-гель», «Дип-реліф» тощо), також накладають Еластичні бинти, бинтові пов'язки та практикують тимчасовий спокій на три – чотири дні. Після цієї перерви починається легке дозоване фізичне навантаження. Такий підхід до власного організму нерідко призводить до виникнення повторної травми, у результаті якої продовжується процес регенерації пошкоджених частин тіла на невизначений термін.

На думку більшості викладачів, у навчальному процесі з фізичної культури, особливо на уроках гімнастики, для профілактики травматизму необхідно ширше використовувати засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також елементи загального та спеціального розминання. Позитивними, вважається, будуть такі засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки, які забезпечують активне функціонування м'язів частин тіла, що найчастіше потерпають від травм у зв'язку з високим специфічним навантаженням. До таких частин тіла належать кисті рук, плечовий, гомілковостопний, колінний та ліктьовий суглоби.

Педагогічні спостереження за уроками гімнастики досвідчених фахівців, опитування, а також дані спеціальної науково-методичної літератури [1] свідчать, що для підготовки променезап'ясткового суглоба використовують обертальні рухи кисті, підскоки й пересування в упорі лежачи, з положення стоячи ноги нарізно, зігнувшись, падіння вперед в упор лежачи. Для м'язів, що фіксують кистьовий суглоб, ефективними є вправи з тенісним м'ячем, гантелями (до 2-х кг), підкидання, обертання набивного м'яча тощо.

Підготовка гомілковостопних суглобів, за результатами опитування, повинна здійснюватися за допомогою обертальних рухів з опором і без нього, піднімання та ходьба на пальцях ніг, балансування стоячи на набивному м'ячі, пересувань уперед за допомогою пальців ніг, стрибків у глибину (до 30 см) з наступним відскоком.

Для підготовки плечових і ліктьових суглобів педагоги найчастіше використовують обертальні й ривкові рухи, згинання й розгинання рук у висі й упорі лежачи. Ефективним для профілактики травматизму вважається виконання обертальних рухів з використанням гімнастичних палиць та обтяжень.

Підготовка міжхребцевих з'єднань, за даними наших спостережень, здійснюється за допомогою різноманітних прогинів, глибоких нахилів, поворотів і обертань тулуба. При виконанні цих вправ корисним є використання обтяжень та допомоги з боку вчителя або товариша.

На питання про наявність бажання викладачів для запобігання травматизму на уроках фізичної культури змінити щось у своїй методиці викладання, організації, засобах 92% викладачів відповіли негативно, оскільки переконані у правильності своїх дій та методів проведення навчально-тренувального процесу.

Результати проведених нами досліджень дозволили розробити практичні рекомендації для вчителів фізичної культури, спрямовані на профілактику та зменшення показників травматизму на уроках.

#### **Висновки:**

1. Аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури свідчить, що основними причинами травматизму школярів на уроках фізичної культури є порушення в організації занять і методиці навчального процесу, недисциплінованість учнів, незадовільний стан місць занять, інвентарю та обладнання, невідповідність форми одягу та взуття, порушення санітарно-гігієнічних умов, недоліки медичного контролю за фізичним станом дітей, недооцінка й неправильне використання прийомів страхування й допомоги, порушення правил техніки безпеки.

2. Кількість школярів середніх класів, які отримали на заняттях фізичною культурою легкі й середні травми, у 5-х класах становить 81,3%, у 6-х – 85,4%, у 7-х – 63%; у 8-х – 56,5%; у 9-х – 76,2%. Випадки виникнення легких і середніх травм у учнів середніх класів при вивченні матеріалу програми з фізичної культури пояснюються як особливостями змісту навчального матеріалу, що викладається на уроках, так і особливостями формування фізичного та психічного розвитку дитячого організму в підлітковому віці.

3. Травми, отримані дітьми середніх класів школи безпосередньо на уроках фізичної культури, становлять близько 10% загальної кількості травм. Значна кількість учнів, які отримали травми легкого ступеня, не звертаються до медичних установ і лікуються самостійно. Такий підхід до власного організму нерідко призводить до виникнення повторної травми, у результаті якої продовжується процес регенерації пошкоджених частин тіла.

4. Переважну більшість травм опитані учні отримали в позаурочний час (під час занять у спортивних секціях, побуті, на вулиці). Після отримання таких травм вони зверталися по допомогу не до лікарів школи, а безпосередньо в медичні заклади за місцем проживання.

5. Під час занять на уроках фізичної культури учнів середніх класів найчастіше трапляються випадки легких і середніх травм (забої, садна, синці, розтягнення зв'язок гомілковостопного, плечового, променезап'ясткового суглобів та суглобів пальців рук).

6. Кількість травм, отриманих дітьми на заняттях гімнастики стосовно загальної кількості травм на уроках фізичної культури, у 5-х класах дорівнювала 7 (18,0%), у 6-х класах – 10 (24,4%), у 7-х класах – 5 (17,2%), у 8-х класах – 7 (15,4%), у 9-х класах – 8 (18,2%). Показники травматизму на заняттях фізичної культури найбільші при вивченні учнями матеріалу варіативного модуля з футболу. Деяко менша кількість їх спостерігається на заняттях легкої атлетики, гімнастики, волейболу.

7. На думку опитаних викладачів загальноосвітніх шкіл, найхарактернішими причинами травматизму є недостатній рівень фізичної підготовленості, порушення дисципліни учнями, недоліки місць проведення занять (неякісне покриття, відсутність належних санітарно-гігієнічних умов, температура (в зимовий час та ін.). І тільки двоє спеціалістів висловили думку, що проблема травматизму більшою мірою пов'язана з недобросовісно проведеною підготовчою частиною уроку.

#### Список літератури

1. Гимнастика / под ред. М. Л. Журавина. – М. : Академия, 2001. – 448 с.
2. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 класи // Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 4.
3. *Петришин Ю. В.* Характеристика причин виникнення травм та методика їх попередження у школярів // Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді : навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури. – Л. : Українські технології, 2003. – С. 131-136.
4. *Смолевский В. М.* Спортивная гимнастика. / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
5. *Худолій О. М.* Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. – 3-є вид. випр. і доп. – Х. : ОВС, 2008. – Ч. 2. – 464 с.: іл.
6. *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 2. – 248 с.

#### List of references

1. Gimnastika / pod red. M. L. Zhuravina. – M. : Akademiya, 2001. – 448 s. (Rus.)
2. Navchal'na prohrama z fizychnoyi kul'tury dlya zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladiv. 5-9 klasy // Fizychnе vykhovannya v shkoli. – 2009. – № 4. (Ukr.)
3. *Petryshyn Yu. V.* Kharakterystyka prychnyn vynyknennya travm ta metodyka jikh poperedzhennya u shkolyariv // Novitni medyko-pedahohichni tekhnolohiyi zmitsnennya ta zberezhennya zdorov'ya uchniv'skoyi molodi : navch.-metod. posib. dlya uchyteliv fiz. kul'tury. – L. : Ukrayins'ki tekhnolohiyi, 2003. – S. 131-136. (Ukr.)
4. *Smolevskij V. M.* Sportivnaja gimnastika. / V. M. Smolevskij, Ju. K. Gaverdovskij. – K. : Olimpijskaja literatura, 1999. – 462 s. (Rus.)
5. *Khudoliy O. M.* Osnovy metodyky vykladannya himnastyky : navch. posib. – 3-ye vyd. vypr. i dop. – Kh. : OVS, 2008. – Ch. 2. – 464 s.: il. (Ukr.)
6. *Shyyan B. M.* Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya shkolyariv. – T. : Navchal'na knyha – Bohdan, 2004. – Ch. 2. – 248 s. (Ukr.)

## **ВИДЫ И ХАРАКТЕР ТРАВМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У УЧЕНИКОВ 5–9 КЛАССОВ**

**Константин ПЕТРЕНКО**

*Львовский государственный университет  
физической культуры*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы относительно видов и характера травм учеников средних классов общеобразовательной школы на уроках физической культуры. На основе результатов педагогических наблюдений, анализа медицинских карточек детей и анкетирования учителей, медицинских работников и детей определены виды травм, их характер и количественные показатели при прохождении учениками учебного материала разных модулей школьной программы по физической культуре (гимнастики, легкой атлетики, футбола, волейбола), выяснены наиболее характерные причины возникновения травматических повреждений тела на уроках физической культуры у учеников 5–9 классов. Предложены отдельные рекомендации относительно мероприятий по уменьшению уровня травматизма.

**Ключевые слова:** травматизм, меры безопасности, урок физической культуры, физическая подготовленность, вариативные модули учебной программы.

## **TYPES AND CHARACTER OF INJURIES DURING PHYSICAL TRAINING LESSONS AMONG 5-9 GRADES SCHOOLCHILDREN**

**Kostiantyn PETRENKO**

*Lviv State University of Physical Culture*

**Annotation.** Problems of types and character of injuries among 5-9 grades schoolchildren of secondary schools during physical training lessons are being discussed. On the basis of pedagogical supervisions results, analysis of medical records of children and questionnaire of teachers, medical workers and children certain types of injuries, their character and quantitative indices of passing educational material of different school Physical Training Program units (gymnastics, track-and-field, football, volley-ball) have been determined, the most widespread reasons for traumatic damages to the body during physical education lessons among schoolchildren of 5-9 grades. Certain recommendations are offered in order to decrease the level of traumatism.

**Key words:** traumatism, safety measures, physical training lessons, physical preparedness, variational educational Program units.