

## **ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ**

### **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

На сегодняшний день в образовательных учреждениях уделяют серьезное внимание безопасности, организации работы по охране труда, предупреждению травматизма детей и работников. Но все же безопасность трудовых и учебных процессов в общеобразовательных учреждениях до сих пор, к сожалению, оставляет желать лучшего. Несчастные случаи с учащимися и воспитанниками, произошедшие во время учебно-воспитательного процесса, были и остаются трагедией. На занятиях физической культуры учащиеся входят в группу риска, которая подвержена травматизму, т.к. урок физической культуры отличается от других высокой двигательной активностью занимающихся, с использованием различного спортивного оборудования, инвентаря.

Целью данного материала является вооружение преподавателей по физической культуре необходимыми знаниями по предупреждению и профилактике травматизма.

### **ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА**

*Причины методического характера:*

1. Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий;
2. Выполнение сложных, незнакомых упражнений;
3. Занятие без разминки или недостаточной разминки;
4. Отсутствие сосредоточенности и внимания у занимающихся.

*Причины организационного характера:*

1. Отсутствие должной квалификации у учителя;
2. Проведение занятия без преподавателя;
3. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности;
4. Неудовлетворительная воспитательная работа с учениками;
5. Нарушение правил врачебного контроля;
6. Неблагоприятные метеорологические условия;
7. Не соблюдение дисциплины;
8. Отсутствие двигательных навыков и умений.

### **КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ТРАВМЫ?**

Травмы происходят у детей как в школе, так и за ее пределами – дома, на улице. Чаще всего они связаны с, казалось бы, безобидными ситуациями: шел по лестнице – неудачно встал, играл на перемене, задел неловко товарища, побежал на улице – упал. Наша задача сегодня, как учителей физкультуры, непосредственно на уроках развивать у детей опорно-двигательный аппарат, укреплять костно-мышечную систему, обратить внимание родителей на систему семейного воспитания по созданию условий для укрепления физической подготовленности детей.

Остановившись на условиях, созданных в школе, для предупреждения травматизма у детей, был введен третий час физкультуры. В секциях физкультурно-оздоровительной направленности охвачено большая часть учеников школы. Однако, часть детей не посещает кружки, секции, которые направлены на укрепление своего здоровья. Стиль жизни ребёнка формируется в его семье. Задача родителей научить своих детей физической культуре собственным примером: утренняя гимнастика, спортивные игры на свежем воздухе, лыжные прогулки зимой, а также соблюдение санитарно-гигиенических норм. Всё это способствует повышению мотивации ребёнка к здоровому образу жизни.

Физическая культура в школе призвана повысить культуру здоровья учащегося, повлиять на оздоровление его стиля жизни и создать условия для более эффективного развития юного организма.

Урок физической культуры — самый травмоопасный урок в школе. Для предупреждения спортивных травм учащихся, родители должны знать состояние здоровья своего ребёнка в день проведения урока, обеспечить его спортивной одеждой и обувью, которые соответствуют данному уроку физической культуры. Для обеспечения санитарно-гигиенических норм на уроке физкультуры, родителям необходимо напомнить своему ребёнку о его поведении по окончании урока: обязательно

снять спортивную форму (во избежание простудных заболеваний), сменить носки и обувь (с целью предупреждения опрелости и потёртости ног). Ещё одним важным условием снижения травматизма на уроках физической культуры является соблюдение правил техники безопасности. Родители должны напоминать своему ребёнку, чтобы он был особенно внимателен и дисциплинирован на уроках физической культуры, точно выполнял все команды учителя и правила техники безопасности.

Многие практически здоровые учащиеся плохо защищены от социально- психологических стрессов, подвержены аллергореакциям, переутомляются в школе и не восстанавливаются за ночной отдых. Правильная организация режима дня ребенка и контроль родителей за его соблюдением улучшат работоспособность школьника и снизят риск бытового и спортивного травматизма.

Избыток веса у школьника также, как и недостаток массы тела, может привести к нарушению обмена веществ, атрофии мышц, что способствует травматизму на уроках физической культуры.

Физическое воспитание учащихся важно не только само по себе: оно является важным средством развития его личности. Родители должны способствовать формированию у детей осознания ценности здорового образа жизни, развивать представление о полезности, целесообразности физической активности и соблюдения личной гигиены. Всё это способствует мобилизации у школьников жизненно важных свойств организма, двигательных способностей (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации движений и т.п.), таких качеств, как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе и в своих силах.

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом:

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению правил техники безопасности на занятиях;
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
3. аптечка укомплектованная всем необходимым находится в спортивном зале.

4. Перед началом занятий необходимо проверить готовность зала:

- убрать все посторонние и выступающие предметы;

- проверить чистоту пола;

- наличие освещения и вентиляции в зале;

- убедиться в исправности инвентаря;

- проветрить помещение;

- проверить температурный режим в зале.

-Учащиеся должны быть в соответствующей занятию спортивной форме;

-проверить отсутствие часов, браслетов, украшений и других предметов для избегания травм;

-перед занятием напомнить о правилах безопасности на данном занятии и требовать их исполнения;

-проверить численность группы и заполнить журнал учебно-тренировочных занятий;

-начинать занятие с разминки, затем переходить к основной части;

-занятие должно быть организовано согласно плана - конспекта занятия;

-необходимо соблюдать порядок и дисциплину на занятии;

-в конце занятия провести упражнение на восстановление дыхания;

-учить учащихся правильному и безопасному выполнению упражнений;

- осуществлять страховку занимающихся в необходимых случаях;
- по медицинским показаниям знать физическую подготовленность и функциональные возможности учащихся;
- не оставлять детей без присмотра во время занятия;
- чередовать нагрузку и отдых во время занятия;
- вести контроль за физическими нагрузками и обучать детей самоконтролю;
- уметь визуально определять самочувствие по внешним признакам;
- при плохом самочувствии освободить учащегося от занятия;
- не допускать входа и выхода в зал без разрешения учителя до, во время, и после занятий;
- требовать от учащихся прекращения выполнения упражнений по первому сигналу учителя;
- в процессе занятий и игр учащиеся обязаны соблюдать правила занятий и игр;
- во время выполнения упражнения, учащийся должен уметь применять навыки самостраховки избегать столкновений, толчков, ударов во время занятий;
- при падении уметь сгруппироваться, выполнять приемы само страховки;
- при обнаружении обстоятельств, которые могут нести угрозу жизни здоровью людей немедленно прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы, а учащихся вывести в безопасное место;
- при получении учащимся травмы немедленно остановить занятие, оказать ему первую помощь, пригласить медработника, сообщить о случившемся администрации школы и родителям;
- после занятия убрать инвентарь в места хранения, выключить освещение;
- проводить детей в раздевалку;
- проверить верхнюю одежду учащихся;
- закрыть раздевалки;
- о всех обнаруженных недостатках сообщить администрации.

*Методическое обеспечение:*

1. Физкультура без травм. Величко В.К. Просвещение, 1993.- с.46 2.
2. Меры безопасности на уроках физической культуры: Учебно-методическое пособие / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, П.А. Киселев, Г.Н. Попова. ≈ Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003.- с.68
3. Справочник учителя физической культуры / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.