

Статья на тему: ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ломакина Анна Николаевна, учитель физической культуры МБОУ «Старокрымский УВК №1 «Школа – гимназия»

Аннотация:

Статья посвящена анализу травматизма на уроках физической культуры.

Ключевые слова:

уроки физической культуры; причины травматизма, статистика травматизма

Введение

Актуальность статьи.

Задачей данной статьи явилось рассмотреть и проанализировать травматизм на уроках физической культуры. Несмотря на меры предосторожности, предпринимаемые большинством учителей, на уроках физической культуры, тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях еще нередки случаи травматизма. Травматизм на занятиях физической культуры - явление, не совместимое с оздоровительными целями физической культуры и спорта.

СТАТИСТИКА ТРАВМИРОВАННЫХ ДЕТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Урок физической культуры отличается от других высокой двигательной активностью занимающихся с использованием различного спортивного оборудования и инвентаря, поэтому школьники входят в группу риска по травматизму: по тяжести и по удельному весу переломов костей они стоят на втором месте после дорожно- транспортных травм

Эта печальная статистика красноречиво говорит о том, что проведение целенаправленной работы по профилактике спортивного травматизма среди школьников является важнейшей задачей, которую должны решать не только учителя физической культуры и тренеры, но и администрация школ, медицинские работники, родители учащихся.

Для того чтобы борьба с травматизмом была успешной, учителя, тренеры, воспитатели должны иметь четкое представление о степени травмоопасности каждого вида, входящего в учебную программу по физической культуре, держать под неусыпным контролем причины, могущие привести к опасным последствиям.

ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

При всем многообразии этих причин все же можно выделить такие, которые чаще всего приводят к травматизму. Это - недостаточный врачебный контроль за состоянием здоровья, физической подготовленностью учащихся, нарушение дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований, неудовлетворительное состояние мест занятий, пользование неисправным или не соответствующим антропометрическим данным занимающихся оборудованием, отсутствие строгого контроля за рациональной одеждой, обувью учащихся, неблагоприятные для проведения занятий или соревнований санитарно-гигиенические и метеорологические условия, не соответствующие физической подготовленности детей, нарушение методики проведения занятий, тренировок, соревнований и, наконец, недостаточная квалификация учителя.

Наибольший процент травм среди школьников зафиксирован на занятиях гимнастикой, которая является наиболее травмоопасным видом учебной программы. К самым распространенным специфическим причинам детского травматизма при занятиях этим видом относятся неудовлетворительное состояние спортивных снарядов, использование матов плохого качества или с поврежденным покрытием, неправильная их укладка, плохая организация урока

(отсутствие учителя или тренера при выполнении учащимися упражнений на снарядах, скопление их у одного из снарядов, отсутствие контроля учителя за выполнением детьми упражнений), неправильная методика проведения занятий (форсированные нагрузки, отсутствие полноценной страховки, плохое владение приемами самостраховки). Очень частая причина травм - азарт и завышенная самооценка учеников, что в большой степени присуще мальчикам 10-14 лет, и потому они требуют особого внимания учителя.

Одной из причин травм может быть недостаточная освещенность гимнастического зала, Естественное и искусственное освещение в зале должно соответствовать нормативным требованиям, изложенным в соответствующих документах (Новый СанПин 2.4.2.2821-10). Горизонтальная (на уровне пола) освещенность должна быть не менее 30 лк, вертикальная - не менее 100 як. Загрязнение ламп приводит к уменьшению освещенности, поэтому не реже одного раза в месяц следует производить их чистку. Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительных установок. В зале необходимо иметь и аварийное освещение. Окрашенные в светлые и теплые тона стены зала увеличивают световой поток отражения. Определенное значение имеет и окраска спортивных снарядов. Известны примеры, когда учащиеся опасались выполнять упражнения с широкой амплитудой поперек разновысоких брусьев, боясь нарушить их равновесие, хотя брусья стояли на месте устойчиво, и уверенно делали упражнение лишь после того, как станина брусьев была выкрашена в черный цвет. При этом у них исчезало ощущение психологической опасности и создавалась уверенность в незыблемости опоры снаряда. Исходя из этого, на занятиях физической культурой необходимо создавать психологически обоснованную, целесообразную, располагающую к двигательной активности цветовую гамму. (Во время занятий легкой атлетикой, травмируются в основном нижние конечности, чаще - суставно связочный аппарат коленного сустава, и в частности мениск. При резких толчках, падениях возможны разрывы отдельных мышечных волокон и всей мышцы, отрыв костной пластинки в месте прикрепления мышцы.

Причинами подобных травм служат, в основном, неудовлетворительное состояние мест проведения занятий, отсутствие специальных ограждений, установка финиша возле каких-либо препятствий (стен, дверей, дерева, забора и т. д.). К травмам приводят и занятия в зале со скользким полом, а также при неблагоприятных метеорологических условиях на плохо убранной площадке. Понятно, что не каждой школе доступны беговые дорожки со специальными покрытиями, однако необходимо проявлять постоянную заботу о местах проведения занятий. основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении занятий. Это нарушения инструкций о проведении уроков физической культуры, соревнований, неправильное составление программы соревнований, нарушений их правил, неправильное размещение участников. При проведении уроков по метаниям, неподготовленная трасса для кросса; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снаряда и переход с места занятий в отсутствие преподавателя; чрезмерная самостоятельность учеников, их нежелание подчиняться справедливым требованиям учителя, которые направлены на сохранение здоровья детей.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения, отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности школьников.

Причиной повреждения является пренебрежительное отношение со стороны учащихся к вводной части урока, неправильное выполнение техники физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение. У занимающихся физической культурой в 35-40 %

случаев травмы связаны с ушибами на уроках: легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола. Наиболее высокий уровень травматизма приходится на гимнастику. Это требует от учителя большей концентрации внимания на уроках и, соответственно, большей послушности учащихся. Только одновременное выполнение этих требований позволит снизить уровень травматизма.

Подводя итог причинам травматизма можно выделить следующие группы:

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 со спортсменами;
5. Нарушение правил врачебного контроля;
6. Неблагоприятные метеорологические условия.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Правила безопасности занятий физической культуры являются обязательными при организации и проведении учебных, внеклассных и внешкольных мероприятий по физической культуре и спорту в общеобразовательных организациях.

Административный, педагогический, медицинский персонал общеобразовательных школ должен руководствоваться правилами или инструкциями, знать и соблюдать их в практической деятельности по физическому воспитанию обучающихся.

На администрацию возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями, предъявляемых к месту проведения занятий. На медицинского работника - за проведением лечебно-профилактических мероприятий, содействующих сохранению здоровья учащихся.

Разрешение на проведение занятий по физической культуре выдаётся комиссией образовательной организации при приёме школы к новому учебному году и оформляется актом.

Проведение занятий по физической культуре с применением оборудования или спортивного инвентаря без специальной спортивной одежды не допускается.

Учитель физической культуры несёт прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся и обязан:

Перед началом занятий:

- проводить тщательный осмотр места проведения занятия, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надёжности установки и закрепления оборудования, в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями, предъявляемыми к месту проведения занятий, инструктировать школьников о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать школьников безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку;
- при появлении у школьника признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу.

После окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в электросети и устранить обнаруженные недостатки.

Перед проведением первого урока в новом учебном году учитель физической культуры обязан провести первичный инструктаж по технике безопасности с обучающимися, а также на первом уроке второго полугодия – повторный инструктаж.

В заключение следует отметить, что четкая организация труда учителя, соблюдение установленных правил и норм позволяет полностью исключить возможность возникновения несчастных случаев на уроках физкультуры и занятиях спортивных секций. Сознательное отношение к четкой организации труда, усвоение безопасных методов и приемов работы - залог полноценной профилактики детского травматизма. Борьба с детским травматизмом - обязательная составная часть работы школьного по охране и укреплению здоровья школьников.

Библиографический список:

1. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование
2. Методические рекомендации об особенностях преподавания предмета «Физическая культура»
3. Ступницкая М. А. Травматизм у детей школьного возраста: причина и профилактика Школа здоровья. – 2001. — №4. – 196 с.