

Бондаренко Виталий Викторович

учитель физической культуры

МБОУ «СШ №17»

г. Нижневартовск, ХМАО – Югра

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Аннотация:** в статье рассматриваются причины возникновения детского травматизма на уроках физической культуры и меры по их предупреждению. В работе представлен тест для учителей физической культуры, позволяющий закрепить и проверить знания по вопросам школьного травматизма.*

***Ключевые слова:** физическая культура, травматизм, техника безопасности, уроки физической культуры.*

Урок физической культуры отличается от других высокой двигательной активностью занимающихся, поэтому в силу специфики предмета, школьники входят в группу риска, которая подвержена травматизму. Профилактика детского травматизма – одна из важнейших задач современного общества, которая должна быть достигнута, в первую очередь, соблюдением техники безопасности на занятиях физкультуры.

Следуя общепринятым нормам и стандартам, учитель физкультуры должен всегда четко знать инструкцию по технике безопасности. В соблюдении техники безопасности как учителем, так и школьниками должны быть обязательно соблюдены все установленные пункты, которые должны быть обязательными для каждого учителя физкультуры при организации проведения учебных и внеклассных занятий по физической культуре и спорту.

Общие требования по технике безопасности, относящиеся непосредственно к учителю по физической культуре:

1. Учителя физкультуры в своей практической деятельности по физическому воспитанию должны руководствоваться инструкцией по технике безопас-

ности, государственными актами и документами по охране труда, разработанными Министерством образования РФ, и осуществлять контроль за соблюдением учащимися правил и инструкций по охране труда.

2. Учитель физкультуры или другое лицо, проводящее занятие по физической культуре и спорту, несет ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся воспитанников.

Учитель физкультуры должен:

- проходить курсы (не реже 1 раза в 5 лет) по охране труда;
- принимать участие в испытании гимнастических снарядов и оборудования;
- вносить предложения по улучшению условий проведения образовательного процесса;
- организовывать изучение обучающимися воспитанниками правил по охране труда в быту и т. д.

Учитель физкультуры должен знать:

- подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося;
- медицинскую группу, к которой учащиеся отнесены по результатам медицинского осмотра;
- учащихся, освобожденных врачом от физических упражнений после болезни, и отмечать учащихся, отсутствующих на уроке.

Должностные лица физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений должны *обеспечивать надлежащее техническое оборудование мест проведения спортивных занятий и соревнований* в соответствии с *правилами безопасности и санитарно-гигиеническими нормами* и должны нести ответственность за охрану здоровья при проведении занятий физкультурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий. Общая техники безопасности на уроках физкультуры так же включает в себя требования к техническому, санитарному, организационному, пространственному, медицинскому и т. д. оснащению уроков по физической культуре.

Обязательная документация для проведения занятий физической культурой:

1. Журнал регистрации инструктажа по технике безопасности на уроках физической культуры.
2. Акт разрешение на проведение занятий: в спортивном зале/в тренажерном зале/на спортивном плоскостном сооружении в бассейне.
3. Акт приемки спортивного сооружения и инвентаря на готовность к началу нового учебного года.
4. Укомплектованная медицинская аптечка, инструкция по оказанию первой доврачебной помощи при различных травмах и повреждениях.
5. Журнал регистрации несчастных случаев с учащимися и воспитанниками (хранится у специалиста по охране труда).
6. Журнал о результатах испытаний спортивного инвентаря и оборудования.
7. Сертификат соответствия для спортивного инвентаря и оборудования.

Отдельно иметь инструкции по технике безопасности на занятиях:

- легкой атлетикой;
- лыжной подготовки;
- видами единоборств;
- спортивными играми;
- плаванием;
- гимнастикой;
- в тренажерном зале;
- на соревнованиях;
- по организации и проведению туристических мероприятий.

В каждом спортивном зале необходимо иметь инструкции по мерам безопасности при занятиях физической культурой:

- общие требования безопасности;
- требования безопасности перед началом занятий;

- требования безопасности во время работы;
- требования безопасности в аварийных ситуациях;
- требования безопасности по окончании работы.

Например, общие требования по технике безопасности на занятиях по физической культуре для младших школьников таковы:

1. Входить в зал после разрешения учителя.
2. Хорошо ознакомить с правилами техники безопасности.
3. Обеспечивать безопасное проведение образовательного процесса.
4. Проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования.
5. Проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции.
6. Предоставить учащимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и отдельно девочкам).
7. Убедиться в том, что все учащиеся переоделись, закрыть раздевалки на ключ.
8. Провести тщательный осмотр места проведения занятия.
9. Предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений.
10. Предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений.

Основные *причины детского травматизма* на уроках физической культуры:

1. Организационные недостатки при проведении занятий.
2. Ошибки в методике проведения урока, связанные с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенное увеличение нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, техническая и физическая подготовленность учащихся (форсирование нагрузок).

3. Недостаточное материально-техническое обеспечение, оснащение занятий: плохая подготовка мест занятий и инвентаря, плохое крепление снарядов, отсутствие табельного инвентаря и оборудования, малые залы, отсутствие зон безопасности, жесткое покрытие и неровности дорожек.

4. Недостаточное материально-техническое обеспечение, оснащение занятий: плохая подготовка мест занятий и инвентаря, плохое крепление снарядов, отсутствие табельного инвентаря и оборудования, малые залы, отсутствие зон безопасности, жесткое покрытие и неровности дорожек.

5. Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов, площадок: плохая вентиляция, недостаточная освещенность мест занятий, запыленность, низкая температура воздуха и воды бассейна. Неблагоприятные метеорологические условия: дождь, снег, сильный ветер и др. Недостаточная акклиматизация учащихся.

6. Отсутствие медицинского контроля. Допуск к соревнованиям без прохождения врачебного осмотра, невыполнение учителем врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболеваний, по ограничению нагрузок, комплектованием групп в зависимости от степени подготовленности учащихся.

Никогда не стоит забывать о том, что учителю, а прежде всего – физической культуры, доверено самое ценное – здоровье ребенка. Поэтому так важно стремиться устранить причины, вызывающие несчастные случаи на уроках физической культуры.

Что же нужно делать для того, чтобы исключить опасность травматизма на уроках физической культуры?

- продумывать содержание каждого урока, комплекс средств и методов обучения;
- тщательно проверять исправность спортивного инвентаря;
- уделять внимание разминке, предварительной проработке мускулатуры с помощью подготовительных упражнений в подготовительной части урока;

- требовать от школьников строгого соблюдения правил поведения на уроке, а в случае нарушения дисциплины не приступать к занятиям до тех пор, пока не будет восстановлен порядок;

- владеть приемами страховки, совершенствовать свои навыки в страховке учащихся, выполняющих упражнения на снарядах;

- во время проведения урока выбирать себе такое место, чтобы хорошо были видны все занимающиеся, а самому находиться около отделения, где наиболее вероятны срывы и падения;

- правильно регулировать физическую нагрузку, наблюдая за утомляемостью учащихся;

- требовать от школьников, чтобы они приходили в спортивной форме, запрещать занятия на снарядах в повседневной одежде;

- тщательно подготавливать места занятий, не пользоваться инвентарем, которые по своему весу и размеру не соответствует возрастным особенностям учащихся;

- не оставлять без наблюдения спортивный инвентарь, который в данный момент не используется на уроке;

- не проводить занятий на необорудованных, плохо спланированных (с неровной поверхностью) площадках подбирать такие места для занятий, которые соответствовали бы требованиям программы по физической культуре.

Для закрепления и самопроверки по вопросам школьного травматизма предлагаем *тест для учителей* физической культуры.

1. К внешним факторам спортивного травматизма относят (выберите один или несколько вариантов ответов):

- а) ошибки в методике проведения занятий;
- б) недостатки в организации соревнований;
- в) материально-техническое обеспечение занятий;
- г) утомление занимающихся.

2. Наибольшее количество травм возникает от (выберите один ответ):

- а) ошибок в методике проведения занятий;

- б) недостатков в организации соревнований;
- в) недостаточного материально-технического обеспечения занятий;
- г) утомления занимающихся.

3. Недостатки в организации занятий и соревнований являются причиной травм в (выберите один ответ):

- а) 4–8% случаев;
- б) 20–30% случаев;
- в) 30–50% случаев;
- г) 60–75% случаев.

4. Причиной травм может быть (выберите один или несколько вариантов ответов):

- а) форсированная тренировка;
- б) чрезмерный отдых между упражнениями;
- в) недостаточная разминка;
- г) недостаточное питание.

5. К недостаткам в организации занятий и соревнований относят (выберите один или несколько вариантов ответов):

- а) неправильное размещение занимающихся;
- б) слишком большое количество спортсменов или зрителей на местах занятий;
- в) большое число занимающихся у одного тренера или преподавателя;
- г) отсутствие страховки.

6. К неполноценному материально-техническому обеспечению занятий относят (выберите один или несколько вариантов ответов):

- а) низкое качество оборудования;
- б) плохая подготовка снарядов;
- в) недисциплинированность занимающихся;
- г) отсутствие питьевой воды.

7. К внутренним факторам спортивного травматизма относят (выберите один или несколько вариантов ответов):

- а) утомление;
- б) переутомление;
- в) интенсивность нагрузки;
- г) отсутствие медицинского осмотра.

8. По механизму возникновения наибольшее число спортивных травм является следствием (выберите один ответ):

- а) удара;
- б) скользкой поверхности;
- в) отсутствия страховки;
- г) растяжения связок.

Ключ к тесту: 1 – а, б, в; 2 – а; 3 – б; 4 – а, б; 5 – а, б, в; 6 – а, б; 7 – а, б; 8 – а.

Список литературы

1. Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам / С.Б. Киселева, П.А. Киселев. – М.: Глобус, 2008.

2. Материалы вебинара «Безопасность на уроках физической культуры. Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи» (Сообщество преподавателей ОБЖ и физкультуры) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vk.com/prosvobj>

3. Материалы обучения по программе «Физическая культура в образовательных учреждениях в условиях реализации ФГОС» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sdo.urgaps.ru/>

4. Техника безопасности на уроках физкультуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://revolution.allbest.ru/pedagogics/00175425_0.html