

Ведяскин Юрий Алексеевич

преподаватель

Кулагин Анатолий Васильевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная

академия ГПС МЧС России»

г. Иваново, Ивановская область

ТРАВМАТИЗМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ИВАНОВСКОЙ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОЙ АКАДЕМИИ ГПС МЧС РОССИИ

***Аннотация:** в данной статье рассмотрена проблема травматизма на занятиях по физической культуре. Даны определения понятиям «травма» и «травматизм». Перечислены наиболее распространенные причины травматизма. Отражены мероприятия и требования по безопасности и профилактике травматизма на занятиях.*

***Ключевые слова:** травма, травматизм, курсант, физическая культура.*

Травматизм на занятиях физической культуры (далее занятиях) – совокупность травм, ушибов, растяжений и различных повреждений, которые получают во время занятия обучающиеся. В зависимости от вида выполняемого упражнения травмы могут быть различными. Ответственность на занятии физической культуры за здоровье обучающихся лежит на преподавателе, который несет ответственность за каждого курсанта, студента и слушателя.

Самой главной задачей на занятиях является работа, связанная с профилактикой травматизма, а также предотвращения несчастных случаев.

Травма – внезапное воздействие различных внешних факторов на организм человека, приводящее к нарушению структуры, анатомической целостности тканей и физиологических функций.

Травматизм – совокупность травм у определённых групп населения за определённый период времени [2].

Наиболее распространенными причинами травматизма являются: несоблюдение охраны труда и техники безопасности курсантами при проведении занятия, недобросовестное выполнение разминки перед началом занятия, выполнение упражнений без разрешения преподавателя, неправильная последовательность выполнения упражнения, а также халатное отношение к исполнению служебных обязанностей.

Любая физическая нагрузка, т.е. физическая активность, без которой немислимо нормальное существование человека, должна быть для каждого оптимальной. Только правильно рассчитанная нагрузка обеспечивает физическое совершенствование организма и условия спортивной деятельности в оптимальных режимах ее проведения [1].

Но, при проведении занятий по физической культуре нередки случаи травматизма, которые иногда приводят к тяжелым последствиям и серьезным травмам курсантов академии. Как правило, основополагающими причинами на занятиях являются нарушения со стороны курсантов, из-за неправильной организации методики проведения занятий, при неисправном материально-техническом обеспечении, при плохой, т.е. некачественной разминки перед упражнениями.

Для соблюдения мер безопасности и профилактики травматизма на занятиях, в первоочередном порядке должны соблюдаться ряд мероприятий и требований.

К ним относятся:

- перед началом проведения занятия учащиеся учебной группы проходят инструктаж по охране труда и технике безопасности под роспись в отчетной ведомости;
- курсанты должны строго соблюдать установленные форму одежды на занятии и команды преподавателя;
- материально-техническое оснащение должно быть в надлежащем состоянии и быть готовым к использованию;
- курсанты должны быть качественно разогреты, размяты и готовы для проведения занятия;

– учебные и тренировочные площадки подготовлены и оборудованы в соответствии с предъявляемыми требованиями и нормами.

Качественное проведение занятия во многом зависит от того, как правильно и грамотно подготовился руководитель занятия, в какой степени он знает и владеет методикой проведения и материалом. Занятие начинается с полстроения личного состава и проверки его наличия по журналу, доведения темы, целей занятия, основных мер безопасности касающейся конкретного занятия, требования их исполнения, а также соблюдения строгой дисциплины. По окончании организационных мероприятий преподаватель проводить внешний осмотр учебной группы, проверяет наличие и состояние спортивной формы, а также ее соответствие погодным условиям.

Во время проведения занятия по тому или иному виду, преподаватель контролирует дисциплину на всём протяжении занятия, и требует точного и чёткого выполнения команд.

Наиболее ответственной и важной является само проведение занятия. Чаще всего травмы происходят именно во время изучения нового материала, и во время его исполнения. Это связано с тем, что во время преодоления стометровой полосы с препятствиями, выполнения боевых приемов борьбы, спортивных игр, на занятии легкой атлетикой, катании на лыжах прилагаются большие усилия и физическая нагрузка.

Перед началом проведения занятия на стометровой полосы с препятствиями осматриваются целостность спортивных снарядов, проверяется состояние беговых дорожек и наличие посторонних предметов, а также состояние используемого пожарно-технического оборудования. Выставляются страховщики около бумажного забора. Выполнение упражнения начинается после качественной разминки и готовности учебного места. Выполнять упражнения только по команде руководителя, соблюдая очередность. По окончании выполнения упражнений курсантами привести учебное место в надлежащее состояние.

На занятиях в зимнее время, особенно в холодное время, возможно переохлаждение, в следствии и обморожение. Руководитель занятия не должен допустить этого, а для предотвращения используют специальные согревающие мази, теплую одежду и периодический обогрев курсантов. В зимнее время при катании на лыжах не допустить наездов друг на друга, кататься, аккуратно, не мешая другим. Если необходимо обогнать впереди бегущего человека необходимо подать команду «Лыжню». Следовать согласно лыжне. Перед сдачей контрольного норматива хорошо подготовиться, размяться, и быть физически и морально готовым для выполнения упражнения.

На занятиях легкой атлетикой проверить состояние дорожного полотна, по которой осуществляется бег, а именно наличие выступов и впадин, трещин и ям. Провести специально-беговые упражнения, разминку на все группы мышц, задействованных во время бега. Упражнения начинать по команде преподавателя. По окончании бегов необходимо провести заминку, для снятия тонуса мышц, задействованных в работе. Для этого необходимо пройти 1–2 круга пешком, по окончании выполнить комплекс обще развивающих упражнений для восстановления дыхания и выполнить упражнения на растяжку.

Не менее опасным являются игровые занятия, такие как футбол, волейбол, баскетбол. Здесь уделяется особое внимание курсантам, ведь при любой игре возможно получение травмы игроками, различных растяжений, вывихов и тому прочее. Курсанты должны соблюдать правила игры, ни в коем случае не нарушать их, быть внимательными и уметь применять страховку и самостраховку при падении.

Основными требованиями предотвращения травматизма являются:

1. Соблюдение обучающимися правил по охране труда.
2. Качественное проведение разминки.
3. Умение курсантами без травматизма выполнять страховку и самостраховку.
4. Соблюдение дисциплины занятия.
5. Теоретически ознакомиться с материалами занятия по темам.

6. Начало и окончание любых указаний, только по команде руководителя занятия.

В конце занятия руководитель занятия подводит итоги проведенного занятия, обращая внимание на выполненные упражнения и соблюдения техники безопасности, подводит лучших и худших, объявляет достигнута ли цель занятия, выполнены ли задачи, стоящие перед обучающимися.

Таким образом, во избежание травматизма на занятиях, необходимо качественно относиться к проведению занятия, к проведению разминки и заминки, к выполняемым упражнениям и приемам. В процессе занятия обучающиеся активно развивают двигательную систему, находясь под воздействием значительных физических и психологических нагрузок, совершенствуют свои профессиональные навыки, умения. Качественное проведение занятия руководителем и соблюдение курсантами установленных правил и норм поведения, позволяет снизить до минимума, и даже, исключить вероятность возникновения несчастных случаев на занятиях физической культуры. Осознанное поведение на занятии и добросовестное исполнение служебных обязанностей – это и есть профилактика предотвращения травматизма.

Список литературы

1. Травмы и спорт. Причины травматизма в спорте. Понятие и виды травматизма. Общая методика проведения занятий.
2. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1981.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 2003.
4. Боген М.М. Тактическая подготовка – основа многолетнего спортивного совершенствования. – М.: Физическая культура, 2011.
5. Сакурн Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. – М., 2012.
6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2010.

7. Травматизм на занятиях физкультуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://5fan.ru/wievjob.php?id=55600>

8. Дубровский В.И. Профилактика травматизма при занятиях физкультурой и спортом / В.И. Дубровский, А.В. Дубровская [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://fiziolive.ru/html/fiz/statii/prophylaxis_traumatism.htm