

Ахметов Алим Сергеевич

Студент

Коробова Лариса Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ТРАВМАТИЗМ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Аннотация: данная статья посвящена анализу травматизма на уроках физкультуры.

Ключевые слова: физическая культура, уроки физкультуры, травматизм.

Случаи получения травмы встречаются довольно часто на различных уроках, в частности на уроках физкультуры, на тренировках различных секций, соревнованиях. Хоть учителя и тренера стараются принять какие-либо меры предосторожности, детский травматизм стоит аж на четвертом месте после уличного, школьного и бытового.

Целью данной статьи является проанализировать случаи получения травм на уроках физкультуры, чтобы избежать их.

СТАТИСТИКА ДЕТЕЙ, ПОЛУЧИВШИХ ТРАВМЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Исходя из достоверных отчетов, самый большой процент детей, получивших травмы, падает на возраст 10–15 лет, на втором месте учащиеся помладше это 6–10 лет, на третьем месте 16–17 летние ученики. Если сравнивать травматизм мальчиков и девочек, то на представителей мужского пола приходится в 2 раза больше травм.

Эти данные говорят нам о том, что стоит чаще беседовать с учениками об их осторожности при занятиях спортом, ведь их здоровье это самое важное.

Нужно проводить больше времени за работой по снижению получения травм и эта особо важная задача лежит не только на плечах преподавателей и спортивных тренеров, а еще самих школ, медицинских работников и родителей

учащихся. Чтобы бороться с травматизмом и одержать победу над ним, руководители, тренеры и учителя должны уделить особое внимание травмоопасности.

ПРИЧИНЫ ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Причин получения травм очень много и они бывают самые разнообразные, но мы выделим только самые частые. Это плохое медицинское наблюдение за здоровьем учащихся, плохая физическая подготовка, а также плохая дисциплина и правила, которые были установлены во время урока, неподходящие для тренировок залы. Если верить статистике, то по отчетам НИИ, 55,1% полученных травм учащихся, лежат на занятия по спортивной гимнастике.

ГИМНАСТИКА КАК ОДНО ИЗ ТРАВМООПАСНЫХ ЗАНЯТИЙ

Итак, из статистики указанной выше, именно на занятиях гимнастикой обнаружили больше всего травм, то есть это самый травмоопасный вид занятий. Самой распространённой причиной травм на занятиях гимнастикой – это плохие и некачественные спортивные оборудование (снаряды, мячи, брусья и т. д.), порванные маты, плохое построение урока, а именно отсутствие кого либо из преподавателей, когда ученики выполняют упражнения, столпотворение и толкание у одного из снарядов, отсутствие контроля, совершенно недопустимая методика проведения занятий (тяжелые нагрузки, выполнение упражнений без страховки).

Ещё одной не маловажной причиной травм является азарт и завышенная самооценка учащихся, что больше всего присуще мальчикам в возрасте 11–15 лет, и именно поэтому за ними нужен дополнительный контроль.

Свет в помещении должен соблюдать нормативные правила, соответствующие документам (Новый САНПИН 2.4.2.2821–10). К примеру, недостаточная освещенность спортивного зала – это одна из способствующих причин травм на уроках.

Большое значение имеют цвета стен и снарядов в зале. Известны случаи, когда учащиеся не хотели делать упражнения с большой амплитудой на брусьях, сомневаясь в их устойчивости, но зато отлично и уверенно выполняли

упражнения лишь после того, как стойка брусьев была покрашена в другой цвет(черный). Благодаря этому ученики выполняли упражнения намного лучше – пропадает ощущение психологической опасности и создается уверенность в устойчивости снаряда. По данному случаю можно сделать вывод, что на занятиях физической культурой рекомендуется создавать психологически, располагающую к безопасной двигательной нагрузки цветовую гамму.

Один из методов решения проблемы с травматизмом – это постоянные беседы с учениками и юных спортсменов, на тему несчастных случаев. Ни в коем случае нельзя допускать к тренировкам, соревнованиям и т. д. детей, которые получили травму, а также не прошли врачебный контроль после соответствующего лечения.

Особенно важным пунктом при устраниении травматизма, является обучение учеников техникой самостраховки при падении, так как больше всего ученики получают травмы при падениях.

Навыки самостраховки, развитые в раннем детстве, остаются в памяти у ребенка на всю жизнь. Доказанно, что дети, которые не прошли обучения по самостраховке, падают, как правило, намного чаще и опаснее. Зато даже после небольшого обучения элементам «правильного падения» у детей вырабатывается долгосрочный навык.

Целесообразно начинать обучение школьников приемам безопасного падения (самостраховки) только после того, как они пройдут общефизическую подготовку. Очень хорошо использовать базовые приемы самостраховки Японских школ, к примеру как на занятиях по Айкидо. Вначале использовать мягкую поверхность – маты при имитации падения. Также повторять упражнения, нужно до полного автоматизма. Детям начальных классов рекомендуется элементы самостраховки преподнести в игровой форме.

В заключение хочется отметить, для того чтобы по большей части исключить возникновения несчастных случаев на занятиях, нужна четкая и выработанная организация труда тренера и учителя, соблюдение установленных правил и норм.

Список литературы

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Академия, 2013.
2. Боген М.М. Тактическая подготовка – основа многолетнего спортивного совершенствования // Физическая культура – М., 2011.
3. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. – М.: Дашков и К, 2012.