

С.А.Кибко

## МЕРОПРИЯТИЯ ПО СНИЖЕНИЮ ЧИСЛА ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

***Аннотация.** В статье теоретически и обосновано, раскрыт вопрос по снижению числа травматизма на уроках физической культуры в школе. На основе анализа научной литературы сделаны выводы о сознании важности мероприятий по снижению числа травматизма.*

***Ключевые слова:** травматизм, школа, гигиена, ОФП*

***Актуальность.** Вопрос, что способствует травматизму занимающихся, интересует научных работников, врачей, преподавателей. Масштабы оздоровительных проблем по-прежнему вызывают тревогу. Эту проблему широко освещают в своих трудах Терентьев Л.А., Долматова Л.В.*

***Цель:** Рассматриваются актуальные вопросы мероприятий по снижению травматизма на уроках физической культуры в школе. В статье на основе анализа научной литературы и путем разработки новых подходов до содержания и организации учебного процесса рассматриваются направления, что позволяет, снизить число случаев травматизма на занятиях по физической культуре.*

В основе происхождения спортивной травмы лежат объективные и субъективные факторы, каждый из которых может быть причиной повреждения или условием возникновения. Здесь нужно учитывать, кроме того, характер и локализации травмы, находящиеся в зависимости от квалификации и возраста занимающихся [5,57].

К общим факторам риска относятся: отклонения в состоянии здоровья, недостатки в общей физической подготовленности учеников, утомляемости, нарушения режима, курение, употребление алкогольных напитков, неблагоприятные погодные условия и климатические условия, нарушения правил врачебного контроля и самоконтроля. В отличие от других уроков, урок физической культуры отличается проблемами организации обучающей деятельности учеников в условиях зала и спортивных площадок.

В учебных планах школы предусматриваются уроки физкультуры три часа в неделю, однако, к сожалению, не каждая школа может «похвалиться» спортивным залом, который соответствует всем санитарным гигиеническим требованиям:

спортивные снаряды не защищены от коррозии, нерациональное цветовое оформление. А соблюдение таких элементарных требований, касательно личной гигиены, как установка душевых кабинок, вовсе редкость.

Но требования все же предписаны, и соблюдать их полагается. С одной стороны, большая ответственность в этом плане ложится на учителя, который обязан, исходя из задач урока, места проведения, возраста учеников, организовать занятия так, чтобы получить высокий образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект, избежать травм и нерациональной потери времени. Администрация школы должна иметь паспорта или эксплуатационные документы на спортивное оборудование и средства страховки, инструктаж по безопасной установке и эксплуатации. Необходимо соблюдать ряд правил для предотвращения травматизма на занятиях физкультуры.

Одним из мер предупреждения травм на уроках физической культуры школьников является определение гигиенических требований к одежде и обуви. Главное значение одежды защита организма от неблагоприятных условий окружающей среды. В любом случае, одежда должна создавать благоприятный микроклимат, а также не препятствовать движениям и не быть слишком свободной, на вырост, так как это препятствует развитию движений. Удобство и практичность – одно из важных требований к одежде учеников.

Назначение обуви, не затрудняя движений и не причиняя вреда здоровью, защищать ноги от механических повреждений и неблагоприятных метеорологических условий, а так же от загрязнений.

В соответствии с этим к обуви предъявляются следующее требования:

- соответствовать размеру и форме стопы;
- обладать хорошей воздухопроницаемостью;
- должна обеспечивать достаточное сцепление с поверхностью;
- должна быть практичной.

Каждый учитель обязательно в начале каждого урока физкультуры обязан проверить одежду и обувь студента. Тем самым обезопасить детей от травм [2,51].

В тех случаях, когда сопротивляемость организма снижена по тем или иным причинам, возникают травмы. Для снижения вероятности травмирования занимающихся необходимо строить процесс обучения на общепедагогических принципах. Для этого на начальном этапе физической подготовки необходимо совершенствовать основные физические качества, то есть, делать акцент на общей физической

подготовки (ОФП). Организация занятий ОФП должна строиться на обучении технике упражнений, избранных в качестве дополнительных средств к избранному виду спорта, кроме того, знанием биомеханики.

Развитие и совершенствование силы и гибкости приобретает особое значение, как мера профилактики травм суставно-связочного аппарата – самой распространенной спортивной травмы. Большой процент повреждений суставно-связочного аппарата объясняется тем, что на них приходится большая функциональная нагрузка.

Профилактика травматизма тесно связана с проблемой многолетней подготовленности учеников:

- строгую преемственность задач, средств, методов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки;
- адекватность, преемственность объема и интенсивности тренировочных нагрузок и их постоянный рост;
- строгое соблюдение принципа постоянности при применении тренировочных и соревновательных нагрузок.

Что же нужно знать для того, чтобы исключить опасность травматизма на уроках физической культуры. Вот некоторые основные требования к учителю 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 занятия требовать от учеников строгого соблюдения правил поведения на уроке. Систематически работать с физоргом класса обучая их приемам страховки. Во время проведения занятия выбрать такое место, чтобы хорошо были видны все занимающиеся, а самому находиться около отделения где наиболее вероятны срывы и падения. Правильно чередовать весовые и опорные снаряды, регулировать физическую нагрузку, наблюдая за утомляемостью учащихся.

Надо всегда помнить, что нам доверен самый ценный капитал – здоровье детей. Травмы - это для детей тяжелое испытание и психологического и физического плана. Даже при благоприятном исходе тяжелая травма у подростков отбивает желание заниматься физической культурой и спортом. Кроме того 8-10% тяжелых травм заканчиваются потерей общей и спортивной трудоспособности, то есть, приводят к инвалидности. Подробнейший анализ большого количества травм у учащихся при занятиях спортом в течении многих лет показал, что спортивный травматизм – это в определенной мере процесс управляемый. И при организации надлежащих мер

профилактике спортивные травмы можно свести к минимуму, особенно повреждения средней тяжести и тяжелые [1,36].

В образовательных учреждениях наибольшее количество травм наблюдается в начале и в конце учебного года, когда ученики еще функционально не готовы к нагрузкам или уже находятся в перенапряженном состоянии.

Причины, вызывающие травматизм на уроках физической культуры, можно сгруппировать так: общее для всех видов занятий характерные для отдельных видов – гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

**Вывод.** Результаты исследований позволяют совершенствовать технику безопасности и снизить число случаев травматизма на занятиях физической культурой. Дальнейшие перспективы рассмотрения этой темы в современном школе, еще нуждаются в дальнейших изучениях и разработках. Исследуя случаи травмирования и способствовавшие причины можно сделать некоторые выводы:

- проводить постоянный анализ возможных недостатков в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- обеспечить заблаговременную проверку состояния мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря и современный доклад руководству школы об имеющихся недостатках;

- исключить проведение всех видов занятий и соревнований при неблагоприятных санитарно-гигиенических и метеорологических условиях;

- проводить занятия по методике проведения инструктажа по мерам безопасности на учебных занятиях, спортивных соревнованиях и самостоятельных занятиях;

- проводить дополнительные инструктажи и обеспечить страховку обучаемых при изучении совершенствовании координационно-сложных действий;

- обеспечивать соблюдение высокой дисциплины установленных правил во время учебных занятий и соревнований.

## Литература

**1. Ахметов Е.Б., Трунин В.В.** Методические указания по исследованию физической работоспособности человека. - М.: «Физкультура и спорт» - 1991, 35-38 с.; **2.** Методические указания по общей физиологии.// Под ред. А.С. Мозтухина, Е.Б.Сологуб. Л.: 1988,- 50-52 с.; **3.** Спортивная физиология.// Под ред. Я.М. Коца. М.: «Физкультура и спорт» - 1987.-87-90 с.; **4. Терентьев Л.А., Долматова Н.В.** Здоровый образ жизни студентов и его формирование. - М.: 2000, - 105-107 с.; **5. Уваров В.А., Ковалев Н.К., Булавин Г.А.** Анализ изменений физической подготовленности и здоровья студентов за последнее десятилетие. // Ст. научн.тр. М.: 2000.- 57-62 с.