

# Профилактика травматизма на уроках физической культуры

## Травматизм на уроках физической культуры в школе

Несмотря на меры предосторожности, предпринимаемые большинством учителей, тренеров и воспитателей, на уроках физической культуры, тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях еще нередко случаи травматизма. В общей структуре детского травматизма этот вид стоит на четвертом месте после бытового, уличного и школьного.

## Статистика травмированных детей на уроках физкультуры

По частоте случаев среди различных возрастных групп наибольший процент падает на детей 12—14 лет, на втором месте учащиеся младших классов (7—11 лет), на третьем — 15—16-летние подростки. У мальчиков повреждения, полученные на занятиях физической культурой, наблюдаются в два раза чаще, чем у девочек.

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 (тренера). Истоки травматизма полиморфны и, как правило, содержат в себе сочетанные причины, поэтому лишь комплексный, квалифицированный разбор каждого случая позволит вскрыть и ликвидировать их источники.

А теперь вновь обратимся к статистике; по данным НИИ травматологии, 55,1 % травм, полученных учащимися, приходится на занятия по спортивной гимнастике; 23 % — по легкой атлетике, лыжной подготовке и на коньках; 8,2 % — по спортивным играм; на другие виды травматизма падает 13,7 % повреждений.

## Гимнастика как наиболее травма опасный вид программного материала

Итак, как следует из приведенных данных, 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.

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, лыжным и конькобежным спортом 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.

### **Профилактика травматизма при прохождении раздела «Лыжная подготовка»**

Одним из условий предотвращения травматизма при прохождении раздела «Лыжная подготовка» опять-таки является качественная подготовка мест занятий. На учебной площадке (хорошо, если она прямоугольной формы) прокладываются две лыжни: внутренняя предназначается для начинающих лыжников, наружная — для подготовленных.

Участок для площадки готовится заблаговременно; еще осенью его очищают от посторонних предметов (больших камней, пней, коряг и т. п.), более или менее значительные неровности почвы заравнивают, промеряют дистанцию. С особым тщанием следует подойти к подготовке участков, где школьники будут обучаться спускам и подъемам: пологие склоны (их крутизна должна быть не более 15—20°) освобождают от деревьев и кустарников. В конце склона делают ровный выкат. Нельзя использовать участки с выкатом на проезжую часть дороги, водоем, болото. Если местность ровная, учебные трассы возле школы надо подготовить искусственным способом; в этом случае неровности местности имитируют с помощью сборных деревянных конструкций. При этом необходимо следить, чтобы на деревянных щитах не было выступающих гвоздей, петель проволоки и т. п.

Если занятия проводятся в парке (лесу), перед каждым уроком учитель должен тщательно осмотреть всю трассу, подготовить лыжню и места для упора палок (если снег рыхлый). Трасса не должна пересекать шоссе и грунтовых дорог, плохо замерзших водоемов и других препятствий, создающих опасность для лыжников. На трассе, проходящей среди деревьев, убирают свисающие ветки, через канавки, ручейки прокладывают мостки и насыпают на них снег. Ширина трассы на спусках должна быть не менее 5 м. На поворотах по ходу трассы устанавливаются отметки.

### **Профилактика травматизма при подготовке катка.**

Особое внимание должно быть уделено подготовке катка. Для качественной его заливки необходимо иметь специальное оборудование: шланг, лопаты (деревянные и железные), скребки, лейки. Площадку для будущего катка готовят с осени. По периметру участка насыпают земляной валик 15X15 см, чтобы не стекала вода. Заливку начинают после того, как грунт промерзнет не менее чем на 5 см: тогда не будут образовываться выбоины, на которых легко получить травму. Предварительно уплотненный снег заливают с помощью распылителя до получения ледяной корки не менее 6 см толщиной. Ежедневно с поверхности катка убирают наледь; большие трещины заделывают снегом и с помощью распылителя заливают водой.

Во избежание столкновений и падений, которые могут закончиться травмой, нельзя одновременно выпускать на ледяную площадку хорошо катающихся на коньках детей и тех, кто только начинает овладевать этим навыком, нельзя разрешать детям кататься на беговых коньках. Если школьный каток используется в вечернее время для неорганизованных занятий, необходимо установить на нем освещение и организовать дежурство.

Наиболее распространенными травмами на занятиях игровыми видами спорта являются повреждения верхних и особенно нижних конечностей. Необходимо иметь в виду, что переломы конечности могут возникнуть как при прямой травме, так и при падении на подвернутую руку или нижнюю конечность. При прямом ударе мяча нередки вывихи и переломы в области мелких суставов кисти. Главная причина их возникновения — плохой пол, скользкая обувь.

Типичными травмами для таких видов спорта, как борьба, являются вывихи костей предплечья, ушибы шейного и грудного отдела позвоночника, переломы хирургической шейки плеча. Частой причиной такого рода повреждений является несоответствие весовых категорий на тренировках.

В связи с повышением требований к профилактической работе по борьбе с травматизмом в школах необходимо обратить внимание учителей, тренеров на анализ и своевременное устранение причин, ведущих к возникновению

травмоопасных ситуаций. Одной из форм профилактической работы являются систематические беседы со школьниками и юными спортсменами по предупреждению несчастных случаев. Нельзя допускать к занятиям, тренировкам, соревнованиям детей, перенесших травму и не прошедших врачебный контроль после соответствующего лечения.

Чрезвычайно важным звеном работы по профилактике травматизма является обучение детей приемам самостраховки при падении, так как большинство спортивных, да и бытовых травм,— результат падений.

Навыки безопасного падения, развитые в детстве, сохраняются на всю жизнь. Наблюдения показывают, что дети, не прошедшие предварительного обучения элементам самостраховки, падают, как правило, опасно. Зато даже после кратковременного обучения у них вырабатывается устойчивый навык.

Обучение школьников самостраховке при падениях целесообразно начинать после предварительной общефизической подготовки. При имитации падения с высоты роста используют вначале мягкую поверхность — маты. Технику выполнения всех приемов следует доводить до полного автоматизма. Детям первых классов элементы безопасного падения желательно преподнести в игровой форме.

Каждая школа, ДЮСШ должны вести систематический учет и анализ всех случаев травм по установленной форме, результаты которых необходимо обсуждать на педагогических советах.

Первичная регистрация травмы осуществляется медицинским работником в специальном журнале, который должен быть в каждой школе. В журнал заносятся следующие сведения: фамилия, имя и отчество пострадавшего, его пол, возраст, класс, время получения травмы, дата (день и час), характер травмы, место, где произошел несчастный случай, фамилия! преподавателя, проводившего занятия, сведения о знакомстве пострадавшего с правилами техники безопасности, подробное описание обстоятельств, при которых произошел несчастный случай, причины его возникновения, перечень мероприятий по устранению причин несчастного случая с указанием сроков исполнения, фамилии исполнителей, отметка о выполнении, время составления записи (час, число, месяц, год).

В заключение следует отметить, что четкая организация труда учителя, тренера, 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.

### **Профилактика травматизма как основное направление техники безопасности на занятиях физической культуры.**

Профилактика детского травматизма — одна из важнейших задач современного общества. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой является одной из важнейших задач преподавателей, тренеров, администрации, медицинских работников. Однако не все и не всегда проводят эту работу регулярно и последовательно. Множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводит к травмам.

### **ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА**

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.

Администрацию лицея, учителей физкультуры, классных руководителей беспокоит факт достаточно высокого уровня травматизма среди учащихся нашего образовательного учреждения. Сегодня мы будем говорить о том, как предупредить травмы. Травмы происходят у детей как в лицее, так и за его пределами – дома, на улице. Чаще всего они связаны с, казалось бы, безобидными ситуациями: шел по лестнице – неудачно встал, играл на перемене, задел неловко товарища, побежал на улице – упал. Моя задача сегодня, как учителя физкультуры, который непосредственно на уроках развивать у детей опорно-двигательный аппарат, укрепляет костно-мышечную систему, обратить ваше внимание, уважаемые родители, на систему семейного воспитания по созданию условий для укрепления физической подготовленности детей.

Остановлюсь на условиях, созданных в лицее, для предупреждения травматизма у детей. Как и во всех российских школах, в лицее введен третий час физкультуры. Во второй половине дня работают такие кружки, секции, студии как: баскетбол, волейбол, полиатлон, работает тренажерный зал. В секциях физкультурно-оздоровительной направленности охвачено 178 учеников из 640 учеников школы, в студиях, кружках художественно-эстетической направленности – 120 человек. При этом часть детей занимается в кружках и секциях той или другой направленности. На основании анкетирования родителей прошлого учебного года 40% детей занимается в спортивных кружках и секциях (городских и лицейских). Однако, часть детей не посещает кружки, секции, которые направлены на укрепление своего здоровья. Стиль жизни ребёнка формируется в его семье. Задача родителей научить своих детей физической культуре собственным примером: утренняя гимнастика, спортивные игры на свежем воздухе, лыжные прогулки зимой, а также соблюдение санитарно-гигиенических норм. Всё это способствует повышению мотивации ребёнка к здоровому образу жизни. Физическая культура в школе призвана повысить культуру здоровья учащегося, повлиять на оздоровление его стиля жизни и создать условия для более эффективного развития юного организма. Урок физической культуры – самый травмоопасный урок в школе. Для предупреждения спортивных травм учащихся, родители должны знать состояние здоровья своего ребёнка в день проведения урока, обеспечить его спортивной одеждой и обувью, которые соответствуют данному уроку физической культуры. Для обеспечения санитарно-гигиенических норм на уроке физкультуры, родителям необходимо напомнить своему ребёнку о его поведении по окончании урока: обязательно снять спортивную форму (во избежание простудных

заболеваний), сменить носки и обувь (с целью предупреждения опрелости и потёртости ног). Ещё одним важным условием снижения травматизма на уроках физической культуры является соблюдение правил техники безопасности. Родители должны напоминать своему ребёнку, чтобы он был особенно внимателен и дисциплинирован на уроках физической культуры, точно выполнял все команды учителя и правила техники безопасности. Многие практически здоровые учащиеся плохо защищены от социально - психологических стрессов, подвержены аллергическим реакциям, переутомляются в школе и не восстанавливаются за ночной отдых. Правильная организация режима дня ребенка и контроль родителей за его соблюдением улучшат работоспособность школьника и снизят риск бытового и спортивного травматизма. Избыток веса у школьника также, как и недостаток массы тела, может привести к нарушению обмена веществ, атрофии мышц, что способствует травматизму на уроках физической культуры. Физическое воспитание учащихся важно не только само по себе: оно является важным средством развития его личности. Родители должны способствовать формированию у детей осознания ценности здорового образа жизни, развивать представление о полезности, целесообразности физической активности и соблюдения личной гигиены. Всё это способствует мобилизации у школьников жизненно важных свойств организма, двигательных способностей (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации движений и т.п.), таких качеств, как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе и в своих силах.

#### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом:

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению правил техники безопасности на занятиях;
2. при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
3. аптечка укомплектованная всем необходимым находится в спортивном зале.
4. перед началом занятий необходимо проверить готовность зала:
  - убрать все посторонние и выступающие предметы;
  - проверить чистоту пола;
  - наличие освещения и вентиляции в зале;
  - убедиться в исправности инвентаря;
  - проветрить помещение;
  - проверить температурный режим в зале;
5. учащиеся должны быть в соответствующей занятию спортивной форме;
6. проверить отсутствие часов, браслетов, украшений и других предметов для избегания травм;
7. перед занятием напомнить о правилах безопасности на данном занятии и требовать их исполнения;
8. научить учащихся вести дневник самоконтроля;
9. проверить численность группы и заполнить журнал учебно-тренировочных занятий;
10. начинать занятие с разминки, затем переходить к основной части;

- 11 занятие должно быть организовано согласно плана - конспекта занятия;
- 12 необходимо соблюдать порядок и дисциплину на занятии;
- 13 в конце занятия провести упражнение на восстановление дыхания;
- 14 учить учащихся правильному и безопасному выполнению упражнений;
- 15 осуществлять страховку занимающихся в необходимых случаях;
- 16 по медицинским показаниям знать физическую подготовленность и функциональные возможности учащихся;
- 17 не оставлять детей без присмотра во время занятия;
- 18 чередовать нагрузку и отдых во время занятия;
- 19 вести контроль за физическими нагрузками и обучать детей самоконтролю;
- 20 уметь визуально определять самочувствие по внешним признакам;
- 21 при плохом самочувствии освободить учащегося от занятия;
- 22 не допускать входа и выхода в зал без разрешения учителя до, во время, и после занятий;
- 23 требовать от учащихся прекращения выполнения упражнений по первому сигналу учителя;
- 24 в процессе занятий и игр учащиеся обязаны соблюдать правила занятий и игр;
- 25 избегать столкновений, толчков, ударов во время занятий;
- 26 при падении уметь сгруппироваться, выполнять приемы само страховки;
- 27 при обнаружении обстоятельств, которые могут нести угрозу жизни здоровью людей немедленно прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы, а учащихся вывести в безопасное место;
- 28 при получении учащимся травмы немедленно остановить занятие, оказать ему первую помощь, пригласить медработника, сообщить о случившемся администрации школы и родителям;
- 29 после занятия убрать инвентарь в места хранения, выключить освещение;
- 30 проводить детей в раздевалку, напомнить им порядок пользования душевыми помещениями;
- 31 проверить верхнюю одежду учащихся;
- 32 закрыть раздевалки;
- 33 о всех обнаруженных недостатках сообщить администрации учреждения.

## Памятка для родителей

### Как подготовить ребёнка к урокам физкультуры

1. Пройти медосмотр и определить медицинскую группу (основная, подготовительная, специальная медицинская группа)
2. Пройти дополнительно ортопеда, офтальмолога, лора
3. При наличии специальной медицинской группы узнать требования у учителя физкультуры (получить индивидуальную накопительную ведомость)
4. Подготовить спортивную форму (футболки, шорты, спортивный костюм, сменную спортивную обувь (для зала).
5. Быть личным примером для своего ребёнка.
6. Проверять домашние задания по физкультуре
7. Искренне интересоваться успехами ребёнка.
8. Не оставайтесь равнодушными к пропускам уроков физкультуры, контролируйте наличие спортивной формы на уроках физкультуры.
9. Поощряйте занятия спортом вашего ребёнка, постарайтесь иметь дома спортивный инвентарь для занятий спортом (мячи, скакалку, ролики, велосипед, гантели, эспандер)
10. Поощряйте своего ребёнка морально за спортивные достижения и учебные результаты по физкультуре.
11. Контактируйте с учителем физической культуры, если у вас возникли вопросы и проблемы, связанные с его уроками или со здоровьем ребёнка.
12. Посещайте со своим ребёнком спортивные мероприятия в школе и вне школы, в которых он участвует.
13. Рассказывайте ребёнку о своих спортивных достижениях, показывайте свои награды.
14. Не высказывайтесь пренебрежительно о занятиях физкультурой и спортом.
15. Будьте сами примером своему ребёнку, пусть занятия физкультурой и спортом станут хорошей традицией вашего дома!

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Во время физкультурных занятий, разумеется, правильно организованных, воспитывается характер, формируются и совершенствуются двигательные навыки, точность движений, внимательность, сосредоточенность. Все эти качества, так необходимы для предупреждения травматизма. При этом важно, чтобы сами игры не только интересовали школьников, но и чтобы в них были заложены элементы творчества