

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

*Мальшев Михаил Анатольевич,
учитель физической культуры,
МБОУ средняя общеобразовательная школа № 54
г. Новоуральск*

Аннотация. Статья раскрывает некоторые аспекты причин травматизма во время физкультурных занятий школьниками; методические рекомендации по профилактике травматизма на учебно-тренировочных занятиях.

Ключевые слова: травматизм; физическая культура; школьники; безопасность.

Abstract. Article contains some aspects of trauma reason by students during physical education; methodological recommendations on trauma prevention during training lessons.

Index terms: traumatism, students, physical education, safety.

Травма - воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, электрического и другое), нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов...

Травматизм на занятиях физической культуры - явление, не совместимое с оздоровительными целями физической культуры и спорта. Он отрицательно сказывается на здоровье обучающихся, на спортивных результатах. Каждый случай повреждения травматология рассматривает в связи с внешней средой, условиями занятий, обстоятельствами возникновения травмы.

В установленном законодательством РФ порядке школа несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев на занятиях физической культурой является одной из важнейших задач учителя, администрации школы.

ПРИЧИНЫ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

Основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении занятий. Это нарушения инструкций о проведение уроков физической культуры, соревнований, неправильное составление программы соревнований, нарушений их правил, неправильное размещение участников. При проведении уроков по метаниям, неправильно проложенная лыжня или неподготовленная трасса для кросса; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале; нерациональная смена снаряда, переход с места занятий без учителя.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения, отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности школьников.

Причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части урока. Неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение. Частое применение максимальных нагрузок, перенос средств и методов тренировки спортсменов на обучающихся школы.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, отсутствие табельного инвентаря и оборудования, неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причинами травм являются плохое снаряжение занимающихся (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза), низкая температура воздуха в бассейне. Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация у обучающихся.

Низкий уровень воспитательной работы. Зачастую этому способствует либерализм учителей. Отсутствие медицинского контроля. Причинами травм, могут стать допуск к занятиям обучающихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение учителем и учениками врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп.

Подводя итог причинам травматизма можно выделить следующие группы:

Причины методического характера.

- Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий;
- Выполнение сложных, незнакомых упражнений;
- Занятие без разминки или недостаточной разминки;
- Отсутствие сосредоточенности и внимания у обучающихся.

Причины организационного характера.

- Отсутствие должной квалификации учителя;
- Проведение занятия без преподавателя;
- Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности;
- Неудовлетворительная воспитательная работа со спортсменами;
- Нарушение правил врачебного контроля;
- Неблагоприятные метеорологические условия.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

Возникновение спортивных травм зависит от ряда факторов. Чем выше спортивная квалификация, тем меньше травм. Чаще травмы бывают у молодых спортсменов.

У девушек меньше травм, чем у юношей. Чем старше обучающийся и выше его спортивная квалификация, тем сильнее он подвержен травматизму. Имеют значение контингент занимающихся, условия проведения, методика занятий. У обучающихся по государственным программам физического воспитания, травмы наблюдаются реже, чем у занимающихся в спортивных секциях по авторским программам. На соревнованиях травмы бывают в 3-4 раза чаще, чем на уроках.

Механизм возникновения травм разнообразен. Повреждения могут быть вызваны падением, ударом и сжатием, столкновением, резкими изменениями положения тела, предельными сгибаниями, разгибаниями, растяжениями, подвертыванием (стопа), трением о канат и т.п.

Ежегодно по Российской Федерации регистрируется около двух миллионов травм детей до пятнадцати лет. Из них 130-140 тысяч - в школе, 65-70 тысяч – при занятиях физической культурой и спортом. По данным научно – исследовательского института травматологии, 55,1% травм, полученных учащимися, приходится на занятия гимнастикой, 23% - легкой атлетикой, лыжной подготовкой и коньками, и только 8,2% - спортивными играми, на другие виды спорта падает 13,7% повреждений.

У занимающихся физической культурой в 35-40 % случаев травмы связаны с ушибами на уроках: легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола. В 15-20% случаев травмы связаны с повреждением связочно-сумочного аппарата мышц. Чаще всего это происходит на уроках гимнастики, лыжной подготовки, легкой атлетики. Наиболее часто подвержен травме коленный сустав. Далее идут повреждения голеностопного сустава. На третьей позиции стоят травмы поясницы.

Анализ полученных данных показал, что наибольшее число травм приходится на возраст от 11 до 14 лет, достигая максимума в 13 - 14 лет.

В начальной школе резко растет двигательная активность и увеличиваются физические возможности ребенка. Что требует от учителя внимания за ходом урока, на рациональное поведение на уроке, надежно охраняемое ребенка от опрометчивых поступков, ведущих к травмам.

О НЕКОТОРЫХ ЗАКОНОМЕРНОСТЯХ ТРАВМАТИЗМА

Издавна известно, что многие случайности на самом деле являются выражением определенной закономерности. «Коль скоро это так, то имеются реальные основания вступить в жесткую борьбу с « господином случаем», в какие одежды «неизбежности» и «узаконенности» он бы не рядился», так говорил С.Я.Долецкий, член – корреспондент АМН СССР.

Случаи происходят в различных ситуациях, но причины, которые привели к несчастью, укладываются в небольшое число типичных ситуаций, которые можно проанализировать, а значит предупредить.

Частой причиной возникновения травм являются падения. Это происходит, когда обучающиеся затевают игры без оговоренных правил. Падения, нередко заканчиваются повреждениями, поэтому требуют определенных навыков.

Младшие школьники устраивают игры без правил, не сознавая их опасности. Старшеклассники часто совершают рискованные поступки, неправильно считая их доказательством собственной удали.

Но случается так, что за необдуманные поступки одних расплачиваются другие: неправильно вырванный мяч у соперника, сильный залом руки назад, грубая остановка соперника недозволенным приемом.

ГИПОКИНЕЗИЯ И ТРАВМАТИЗМ

Большинство детей получают информацию (наследственную) по гипокинезии от родителей. В детских садах двигательный голод нарастает. При поступлении в школу организованная активность снижается на 50%, а в старшей школе на 75%.

В общеобразовательной школе более 70% детей страдают от последствий малоподвижного образа жизни (доклинические изменения, травматизм). Нарушается энергетический обмен, страдают основные физиологические системы организма.

Малоподвижный образ жизни способствует развитию у обучающихся отклонений в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, повышенного артериального давления, избыточной массы тела. В старших классах появляются заболевания бронхиальной астмы, воспаление легких. Встречаются аллергии, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, в обмене веществ, невроты, нарушения осанки.

Причинную роль гипокинезии в возникновении травм подтвердил анализ травм, полученных на спортивных занятиях. 84% этих травм дети получили при падении с высоты своего роста. У них наблюдалась низкая двигательная активность. И только 16% из числа травмированных составляли дети с неадекватным поведением.

Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с твердым режимом дня служат надежным профилактическим средством против травм. Все это способствует мобилизации жизненно важных свойств организма, двигательных способностей (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и координации движений).

ГИПЕРКИНЕЗИЯ И ТРАВМАТИЗМ

Чрезмерные физические нагрузки отрицательно влияют на состояние здоровья и являются причиной детского травматизма.

Иногда при проведении врачебно-педагогических наблюдений приходится констатировать случаи чрезмерных двигательных нагрузок у детей при плановых уроках физкультуры.

Откуда же перегрузки? Ведь упражнения соответствуют плановым заданиям по программе и по возрасту. Дело в том, что большинство детей вели и продолжают вести малоподвижный образ жизни, поэтому даже нормальный двигательный режим может стать для них на первых порах чрезмерной нагрузкой.

Во избежание перегрузок на занятиях физической культуры врач должен определить биологический возраст, адаптацию к физическим нагрузкам обучающихся и распределить их по состоянию здоровья на медицинские группы.

Учитель должен получить в начале учебного года от врача школы полную информацию в письменном виде о состоянии здоровья школьника. В журнале до начала занятий врач заполняет листок здоровья. В дальнейшем учитель совместно с медиками регулярно проводят врачебно-педагогические наблюдения с целью определения адаптации детей к физическим нагрузкам и назначения индивидуальных заданий на занятиях. Во время уроков контролируется физическая нагрузка по частоте сердечных сокращений и по внешним признакам утомления.

Деление на спортивные группы определяет режим занятий и степень физических нагрузок индивидуально для каждого ребенка, способствует определению рациональной физической нагрузки.

Обобщение и анализ врачебных исследований отдаленного влияния ранней специализации позволили установить, что 78% детей наряду с рано достигнутыми высокими результатами имели положительные данные по состоянию здоровья. Однако у 22% выявлены нарушения в работе отдельных органов и систем организма. Таким образом, гиперкинезия, и гипокинезия являются одним из ведущих факторов риска травматизма.

Глубинные механизмы детского спортивного травматизма, связанные с гиперкинезией, связывают с перенапряжением локомоторного аппарата, так как он у ребенка наиболее слабое звено в общей функциональной системе, формирующейся в организме для достижения высокого результата.

Практика показывает, что для предупреждения срыва этого звена в условиях ранней узкоспециализированной подготовки необходимо использовать сбалансированные нагрузки на все локомоторные структуры. Поскольку перенапряжение организма и его локальные проявления связаны с нерациональным учебным процессом, неадекватными нагрузками, то рычаги профилактики травматизма кроются в оптимизации двигательных режимов.

Сформулируем правила:

- Применение на протяжении тренировочных циклов рациональных средств общей и специальной физической подготовки;
- Индивидуальный подход с уточнением адекватной биомеханической структуры спортивных действий;
- Строгий врачебно - педагогический отбор с учётом индивидуальных морфологических, функциональных и конституциональных типологических особенностей организма на данном этапе развития.

ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

Борьба с детским травматизмом - обязательная составная часть работы учителя по охране и укреплению здоровья обучающихся. Всероссийская Межведомственная комиссия по снижению и предупреждению травматизма среди обучающихся отмечает, что низкая эффективность работы по профилактике детского травматизма связана с недостатками систематического воспитания. Следствием чего является отсутствие у них прочных навыков правильного поведения в различных ситуациях.

Во все правила соревнований внесены пункты по охране здоровья спортсменов. Для всех спортивных организаций обязательны санитарно - гигиенические требования к содержанию мест занятий и соревнований и условиям их проведения с целью предупреждения травм.

Большое значение для предупреждения травм имеют тщательный учет, расследование и анализ причин травм. В обеспечении мер по предупреждению травм должны участвовать руководители организаций, спортсмены, но основная роль отводится тренеру - преподавателю.

Перед началом всех занятий проводится инструктаж.

Важно строгое соблюдение учителем методических указаний, определяющих содержание и порядок проведения занятий и соревнований.

Учитель перед каждым занятием проверяет место занятий и следит за тем, чтобы не было посторонних предметов, посторонних лиц, во время занятий следит за поддержанием нормальной температуры, обеспечением достаточного освещения и вентиляции, контролирует качество инвентаря и оборудования.

Необходимо строгое выполнение принципов рациональной методики обучения занимающихся: постепенности в дозировании нагрузок, последовательности в овладении двигательными навыками; индивидуального подхода; инструктажа и контроля за выполнением упражнений.

Перед основной частью занятия, перед соревнованиями необходима достаточная разминка. При выполнении ряда упражнений обязательна страховка и знание элементов самостраховки.

Следует привлекать капитанов и активистов к проведению работы разъясняющей и обучающей направленности на занятиях спортом и отдыхе.

Строгая дисциплина на занятиях должна быть законом. Недопустимо выполнение физических упражнений учениками при отсутствии наставника. На соревнованиях основная роль в профилактике травм отводится судьям.

Для сохранения здоровья, быстрого восстановления организма после перенесенной травмы большое значение имеет правильное и своевременное оказание первой доврачебной помощи.

Учитель, должен уметь определить характер травмы, знать ее признаки, владеть приемами оказания первой помощи.

Несмотря на ряд мер, направленных на профилактику травматизма, несчастные случаи происходят. Порой повреждение полученное в детстве, может стать причиной нарушений в организме, затрудняющих с выбором профессии.

Сформулируем следующие правила:

1. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности.
2. Врачебный контроль.
3. Правила личной гигиены.
4. Качественная разминка и разогрев мышц.
5. Правильное выполнение техники движений.
6. Адекватный расчет сил и возможностей, соблюдение режима дня.
7. Баланс между силой и гибкостью.
8. Соблюдение методических принципов.
9. Квалификация учителя.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Вакцина против травматизма – это воспитание», - так сказал один из известных ученых. Воспитывая ребенка и прививая ему необходимые навыки безопасного поведения, педагог прежде всего сам должен являть достойный образец в этом отношении.

«Игра не столько стихия, сколько единственная область, где юному спортсмену предоставляется инициатива творчества. Лишь в игре ребенок чувствует себя до конца независимым». «Игра есть путь к познанию мира», - говорил М.Горький.

Именно 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.

Литература

1. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1981.
2. Васильева В.Е. Врачебный контроль и лечебная физкультура. - М.: ФиС, 1988.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2003.

4. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС, 1981.
5. Кузнецов В.С. Физкультурно - оздоровительная работа в школе. - М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2003.
6. Максимова М.В. Травматизм у школьников. - М.: Медицина, 1988.
7. Мартынов С.В. Предупреждение травм у детей. - М.: Медицина, 1995.

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕЕ ПРЕПОДАВАНИЯ В ВУЗАХ

Ишкина Ольга Александровна, ст. преподаватель,

Мезенцева Вера Анатольевна, ст. преподаватель,

Бородачева Светлана Евгеньевна, ст. преподаватель,

*ФГБОУ ВПО Самарская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский*

Аннотация. В наши дни все большую роль в системе образования играет экологическое воспитание и экологическое образование в физической культуре. И это вполне объяснимо, ибо современное общественное развитие характеризуется осознанием того, что необходимо оздоравливать не только окружающую природную среду, но и заботиться о физическом здоровье людей. Кризисное состояние окружающей среды вызывают сегодня не меньшую тревогу, чем состояние экономики, политики, нравственности и культуры общества.

Ключевые слова: экологическое образование, физическая культура, экология.

Abstract. In these days of increasingly larger role in the education system plays an environmental education and environmental education in physical culture. And this is quite understandable, for the modern social development is characterized by the knowledge that should you restore the health of not only the environment, but also to care about the physical health of people. The critical state of the environment cause today is not less of a concern than the state of the economy, politics, morality and culture of the society.

Key words: environmental education, physical culture, ecology.

На современном этапе проведен анализ источников информации по экологии физической культуры. Разработаны основные положения экологии физической культуры и спорта как науки. Определены предмет и объекты изучения, основные задачи исследований. Определена перспективность преподавания дисциплины «Экология физической культуры и спорта» в вузах. Отмечается необходимость разработки учебной программы. В программе определены цели и задачи дисциплины.

Экологии придается большое значение при решении задач, как в сфере физической культуры, так и олимпийского и массового спорта. Это обусловлено тем, что физическая культура и спорт нуждаются в здоровой окружающей природной среде, а физкультурно-спортивная деятельность не должна носить вред живой природе и здоровью человека, должна иметь, как и любой другой вид человеческой деятельности, природоохранную направленность.

Все это вместе потребовало обобщения всех имеющихся по этой проблеме знаний в единую, системную, комплексную отраслевую экологическую науку-экологию физической культуры и спорта.