

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА УЧЕБНО– ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Рыбин Андрей Дмитриевич, студент 3 курса

*Гурьев Сергей Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент
Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

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.

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.

Основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении занятий. Это нарушения инструкций о проведении 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.

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, подвывихиванием (стопы), 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 растёт двигательная активность и увеличиваются физические возможности ребенка. Что требует от учителя внимания за ходом урока, на рациональное поведение на уроке, надёжно охраняемое ребенком от опрометчивых поступков, ведущих к травмам.

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

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.

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 отдалённого 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 пере-

напряжение организма и его локальные проявления связаны с нерациональным учебным процессом, неадекватными нагрузками, то рычаги профилактики травматизма кроются в оптимизации двигательных режимов.

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.

«Вакцина против травматизма – это воспитание», 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. /В.Ф. Башкиров. - М.: ФиС, 1981.
2. Васильева В.Е. Врачебный контроль и лечебная физкультура. /В.Е. Васильева - М.: ФиС, 1988.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. / М.А. Годик. - М.: ФиС, 2003.
4. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. / А.Г. Дембо - М.: ФиС, 1981.
5. Кузнецов В.С. Физкультурно - оздоровительная работа в школе. / В.С. Кузнецов- М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2003.

THE LITERATURE

1. Bashkirov V.F. The emergence and treatment of injuries in athletes. / V.V. Bashkirov. - M.: Fis, 1981.

2. Vasilyeva V.E. Medical control and exercise therapy. / V.E. Vasilyeva - M.: Fis, 1988.
3. Godik M.A. Control of training and competitive loads. / M.A. Year. - Moscow: FiS, 2003.
4. Dembo A.G. Causes and prevention of abnormalities in the health of athletes. / A.G. Dembo - M.: Fis, 1981.
5. Kuznetsov V.S. Physical culture and health work in school. V.S. Kuznetsov-M.: Publishing house of NTs ENAS, 2003.

УДК 796:016.7645

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Байсерикова Наталья Сергеевна,
учитель физической культуры высшей категории.
Средняя школа - «Мамания» с дошкольным мини центром
Республика Казахстан*

Аннотация. Информационные технологии в физической культуре и спорте представляют собой совокупность средств и методов, которые разработаны на основе использования современных достижений вычислительной и телекоммуникационной техники, обеспечивающих автоматическую обработку информации и оптимизацию учебно-воспитательной и производственной деятельности человека в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: информация, информационные технологии, информационные ресурсы, информационные системы, компьютерные технологии, автоматизация, технические средства, физическая культура и спорт.

Abstract. Information technologies in physical culture and sports are a set of tools and methods that are used on the basis of modern achievements of computer and telecommunications equipment that provide automatic processing of information and optimize the educational, educational and production activities of a person in the field of physical culture and sports.

Key words: information, information technologies, information resources, information systems, computer technologies, automation, technical means, physical culture and sport.

Новое время выдвигает перед учителем задачи поиска более совершенных способов для подготовки учащихся к жизни в условиях стремительно меняющегося мира. В настоящее время сложилось значительное количество образовательных концепций, технологий, которые пришли на смену технологиям «Обновленного образования».

В настоящее время педагог должен обладать основательной теоретической подготовкой, управленческими способностями, навыками организации