

3. Physical education (textbook for students of higher education institutions of the Ministry of defense) / Ed. by C. C. Mironov, V. A. Sabine, A. C. Accosca. - M.: Voenizdat, 2005.

**IMPROVEMENT OF SERVICE, PHYSICAL AND FIRE TRAINING  
SPECIAL FORCES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF  
RUSSIA AT THE PRESENT STAGE**

*Bobrovik A.P.*

*the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,*

*Saint Petersburg University of Ministry of internal Affairs of Russia*

*Lubakov A.A.*

*staff teachers Saint Petersburg University of Ministry of internal Affairs of Russia*

**УДК 796.011**

**ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА - КАК ОСНОВНОЕ  
НАПРАВЛЕНИЕ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Мирзаев Саидмахмуд Мирзаевич*

*кандидат биологических наук, доцент кафедры теории  
и методики физвоспитания,*

*Неъматов Бобурбек Илхомжонович*

*соискатель кафедры.*

*Наманганский государственный университет*

*Наманган, Республика Узбекистан*

*Аннотация.* Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателей, тренеров, инструкторов, медицинских работников, дирекции школ. Однако не все и не всегда проводят эту работу регулярно и последовательно. Множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводило и приводит учащихся к травмам.

*Ключевые слова:* дети, травматизм, спорт, школьники

*The summary.* Work on preventive maintenance of a traumatism, diseases and accidents at employment by physical training and sports is one of the major problems of teachers, trainers, instructors, medical workers, managements of schools. However not all and not always spend this work regularly and consistently. The set of cases of infringements of organizational, methodical, sanitary-and-hygienic character resulted and leads pupils to traumas.

*Keywords:* children, a traumatism, sports, schoolboys

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 тренеров-преподавателей и всего коллектива. Однако множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводит учащихся к травмам и ухудшению здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателей, тренеров, инструкторов, медицинских работников, дирекции школ. Однако не все и не всегда проводят эту работу регулярно и последовательно. Множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводило и приводит учащихся к травмам.

Основные причины травматизма:

1. Организационные недостатки при проведении занятий. Это непродуманная организация тренировки, проведение занятий в отсутствие учителя, слабая дисциплина и подготовленность инвентаря, используемого на занятиях. Это нарушение инструкций и положений о проведении уроков физической культуры, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил, перегрузка программы и календаря соревнований и т.д.

2. Ошибки в методике проведения урока, связанные с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенное увеличение нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, техническая и физическая подготовленность учащихся (форсирование нагрузок).

Часто причиной травм является пренебрежительное отношение к подготовительной части урока, разминке, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, само страховки, неправильное ее применение, форсирование нагрузок, перенос средств и методов тренировки спортсменов на учащихся школы. Причиной травм могут быть недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную физическую подготовку и преемственность в формировании двигательных навыков учащихся.

3. Недостаточное материально-техническое обеспечение, оснащение занятий: плохая подготовка мест занятий и инвентаря, плохое крепление снарядов, отсутствие табельного инвентаря и оборудования, малые залы, отсутствие зон безопасности, жесткое покрытие и неровности дорожек.

4. Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов, площадок: плохая вентиляция, недостаточная освещенность мест занятий, запыленность, низкая температура воздуха и воды бассейна. Неблагоприятные метеорологические условия: дождь, снег, сильный ветер и др. Недостаточная акклиматизация учащихся.

5. Низкий уровень воспитательной работы, нарушения дисциплины, поспешность, невнимательность учителя и учащихся.

6. Отсутствие медицинского контроля. Допуск к соревнованиям без прохождения врачебного осмотра, невыполнение учителем врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболеваний, по ограничению нагрузок, комплектованием групп в зависимости от степени подготовленности учащихся [1].

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев – это нарушение правил, обязательных при проведении занятий по физическому воспитанию и тренировок в учебном заведении. В основе борьбы с травматиз-

мом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований учителями физкультуры, тренерами, учащимися.

В перечне причин травмирования особо стоит гипокинезия. Большинство новорожденных получают наследственную информацию по гипокинезии от родителей. Затем двигательный голод нарастает (детский сад, школа). При поступлении в школу в младших классах, организованная и неорганизованная активность снижается на 50%. Любые отклонения в состоянии здоровья у детей, а они неизбежны у физически ослабленных, могут быть причиной травмы. Так, плохая осанка повышает степень риска получения различных травм и не только позвоночника, но и внутренних органов грудной клетки (поскольку они занимают неблагоприятное положение и имеют сниженную функцию) [2].

На занятиях по физическому воспитанию учителя используют разнообразное спортивное оборудование. Безопасность таких занятий зависит, прежде всего, от твердых знаний учащимися правил установки в рабочее и исходное положение снарядов, обучения учителем приемам страховки и самостраховки.

Во избежание возможных травм необходимо выполнять следующие правила:

а) все действия учащихся по установке оборудования должны организовываться и осуществляться только в присутствии учителя и по его распоряжению;

б) по окончании установки оборудования в рабочее положение необходимо обязательное опробование его снарядов.

Важно также знать и некоторые особенности операций по установке секций, грифов перекладин и жердей брусьев, гимнастических лестниц, фиксаторов, хомутов, которые нужно наглядно показать всем учащимся.

Так, при отодвигании секций от стены к центру зала учащиеся во избежание травмы стопы должны находиться сбоку секции, толкая ее одной рукой.

Во время установки перекладин и брусьев при опускании хомутов, грифов и жердей, чтобы исключить травму кистей рук, нельзя держаться ими за вертикальную направляющую трубу секций, а при отведении в сторону грифа или жерди необходимо соблюдать осторожность, чтобы не задеть ими рядом стоящего учащегося.

Большое внимание необходимо уделить установке учащимися стопорных болтов, которые должны до упора вставляться в свои гнезда-отверстия с последующим загибом фиксатора, находящегося на конце каждого болта, тем самым исключая возможность его выпадения при работе на снарядах.

После установки снарядов в рабочее положение нужно под каждый снаряд положить необходимое количество гимнастических матов.

Если многокомплектное спортивное оборудование установлено на открытой площадке, то важным условием безопасной работы является предварительная подготовка мягкого грунта (песок с опилками) под снарядами. Перед занятиями необходимо разрыхлить песок и немного его увлажнить.

При выполнении учащимися физических упражнений на снарядах возле спортивного оборудования не должно быть каких-либо посторонних предметов.

В целях предупреждения травмы учащихся необходимо осуществлять технический уход за спортивным оборудованием. Он заключается в систематическом контроле со стороны учителя физического воспитания за целостностью элементов снарядов, узлов их креплений, а также в периодической смазке всех трущихся деталей (шарниры, подшипники и др.) [3].

Все занятия на спортивном оборудовании должны проходить организованно и под непосредственным контролем учителя физического воспитания.

Для предупреждения травматизма необходима, прежде всего, систематическая проверка прочности установки снарядов, подвесных колец, растяжек для креплений снарядов к полу, страхующих устройств. Для защиты ладоней используют специальные накладки, для профилактики повреждений лучезапястных суставов - кожаные манжеты, для предохранения от ушибов о снаряды отдельных частей тела - поролоновые прокладки.

В целях безопасной работы на спортивных снарядах важное значение имеет физическая помощь, страховка и самостраховка учащихся на занятиях. Помощь заключается в физических усилиях, прилагаемых учителем или учащимся в целях правильного и успешного завершения части или всего изучаемого упражнения. К основным видам физической помощи относятся: помощь проводкой; поддержка фиксаций; помощь подталкиванием.

Страховка - это готовность учителя или учащегося оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение. Страховка и помощь связаны между собой. Физическая помощь сводится к минимуму или прекращается на уроках совершенствования физических упражнений, когда учащиеся выполняют их самостоятельно [4].

Самостраховка - способность занимающихся самостоятельно выходить из опасных ситуаций, прекращая при этом выполнение упражнения или изменяя его для предотвращения возможной травмы. Например, при выполнении стойки па плечах на брусьях в случае падения вперед учащийся должен сделать кувырок вперед ноги врозь; при соскоках со снарядов, влекущих за собой падение, также выполнить кувырки [4].

Одна из важнейших функций физкультурных работников - это профилактика спортивного травматизма. Причинами травматизма являются, как правило, в нарушениях учебно-тренировочного процесса и правил соревнований, а также в нарушениях санитарно-гигиенического характера. Зачастую учащиеся получают травмы из-за неудовлетворительного состояния покрытий в местах занятий: неровный, твердый грунт площадок, неисправный или скользкий пол гимнастических залов, неровный лед, плохое состояние мест отталкивания и приземления для прыжков и т. д.

К недостаткам оборудования мест занятий относятся: плохое качество или изношенность снарядов, матов; наличие на местах занятий посторонних предметов; плохое качество, неисправность спортивного инвентаря или его неправильное хранение; несоответствие размеров и массы инвентаря индивидуальным особенностям занимающихся.

При занятиях гимнастикой возможны ссадины, потертости, ушибы и растяжения связочно-суставного аппарата преимущественно верхних конечностей.

Используют такие технические средства: поролоновые ямы, тренажеры с поясом для изучения оборотов на перекладине, амортизирующие пояса для страховки при обучении и выполнении сложных комбинаций. Травматизм при занятиях легкой атлетикой различается в зависимости от узкой специализации в видах спорта. Спринтеры, например, чаще страдают от растяжений и надрывов двуглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, ахиллова сухожилия, растяжений связок голеностопного сустава [5].

Барьерный бег дополняется ушибами и растяжениями связок коленного и голеностопного суставов, травматических радикулитов. При беге на средние и длинные дистанции возникают потертости стоп, хронические заболевания сухожилий и мышц стопы и голени. Занятия на открытом воздухе при низких температурах опасны из-за возможности обморожения. Сильный ветер, повышенная влажность воздуха, тесная и мокрая обувь могут вызвать обморожение даже при нулевой температуре. Таким образом, для профилактики спортивного травматизма тренеры - преподаватели должны строго соблюдать правила рациональной методики обучения и тренировки, учитывать индивидуальные особенности занимающихся, обеспечивать необходимую страховку при выполнении упражнений, обучать учащихся правилам страховки, самостраховки - и взаимостраховки.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Ступницкая М. А. Травматизм у детей школьного возраста: причина и профилактика // Школа здоровья. – 2001. - №4. – 196 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. М.: Изд. центр «Академия», 2000. - 480 с.
3. Немсадзе В.П., Амбернади Г. Детский травматизм. - М., 1999. – 185 с.
4. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков. –М., 1993г. – 84 с.
5. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста. - М.: Просвещение, 2002. - 201 с.

#### **THE LITERATURE**

1. Stupnitsky M.A. Traumatism at children of school age: the reason and preventive maintenance//health School. - 2001. - №4. - 196 with.
2. Holodov Z.K., V.S. Teorija's Smiths of physical training and sports: Studies. The grant. M: Изд. Centre "Academy", 2000. - 480 with.
3. Nemsadze V. P, Амбернади G. Detsky a traumatism. - M, 1999. - 185 with.
4. The concept of physical training and health of children and teenagers. TH., 1993г. - 84 with.
5. Keneman A. V., Хухлаева D. V. theor and a technique of physical training of children of pre-school and school age. - M: Education, 2002. - 201 with.

### **PREVENTIVE MAINTENANCE OF THE CHILDREN'S TRAUMATISM - AS THE BASIC DIRECTION OF SAFETY PRECAUTIONS ON EMPLOYMENT BY PHYSICAL TRAINING**

*Мирзаев Саидмахмуд Мирзаевич*

*Cand. Biol. Sci., the senior lecturer of chair of the theory and technique of a physical education,*

*Неъматов Бобурбек Илхомжонович*

*The competitor of chair.*

*The Namangan state university*

*Namangan. Republic Uzbekistan*