

Методические рекомендации

**по профилактике травматизма
на учебно-тренировочных занятиях**

ПРЕДИСЛОВИЕ

Травматизм на занятиях физической культуры - явление, не совместимое с оздоровительными целями физической культуры и спорта.

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

ПРИЧИНЫ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

Основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении занятий. Это нарушения инструкций о проведении занятий физической культуры, соревнований, неправильное составление программы соревнований, нарушений их правил, неправильное размещение участников. При проведении занятий 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, на площадке; неорганизованная смена снаряда и переход с места занятий в отсутствие преподавателя.

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 занятия, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных нагрузок: перенос средств и методов тренировки спортсменов на учащихся.

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 (жесткие маты), 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 учащихся.

Низкий уровень воспитательной работы. Зачастую этому способствует либерализм педагогов. Отсутствие медицинского контроля. Причинами травм, могут стать допуск к занятиям учащихся 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.

- Неправильные организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий;
- Выполнение сложных, незнакомых упражнений;
- Занятие без разминки или недостаточной разминки;

- Отсутствие сосредоточенности и внимания у занимающихся.

Причины организационного характера.

- Отсутствие должной квалификации у 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.

У девушек меньше травм, чем у юношей. Чем моложе спортсмены, тем больше происходит случаев травматизма. Чем старше учащийся и выше его спортивная квалификация, тем сильнее он подвержен травматизму. Имеют значение контингент занимающихся, условия проведения, методика занятий. У занимающихся по государственным программам физического воспитания, травмы наблюдаются реже, чем у занимающихся в спортивных секциях по авторским программам.

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

У занимающихся физической культурой в 35-40 % случаев травмы связаны с ушибами на уроках: легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола.

Анализ полученных данных показал, что наибольшее число травм приходится на возрастную группу от 11 до 14 лет, достигая максимума в 13 - 14 лет. Наиболее высокий уровень травматизма приходится на гимнастику.

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

О НЕКОТОРЫХ ЗАКОНОМЕРНОСТЯХ ТРАВМАТИЗМА

Причины, которые приводят к несчастью, укладываются в сравнительно небольшое число типичных штатных ситуаций, которые можно предупредить.

Частой причиной возникновения травм являются падения. Это происходит, когда учащиеся затевают игры без оговоренных правил. Травмы, возникающие при падении, могут быть самые разнообразные: переломы конечностей, тяжелые сотрясения головного мозга, разрывы внутренних органов и так далее.

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

Необходимо помнить, что падения, нередко заканчиваются серьезными повреждениями, поэтому требуют определенных спортивных навыков.

Все травмы, связанные с беспечностью, неосторожностью, лихачеством - это беда. Но нередко случается так, что за необузданные, необдуманые поступки одних расплачиваются другие.

Неправильно вырванный мяч у соперника, сильный залом руки назад. Грубая остановка соперника недозволенным приемом. Поставил подножку - в результате тяжелый перелом бедра со смещением. Получил неожиданный удар баскетбольным мячом по голове. Тяжелое сотрясение головного мозга.

ГИПОКИНЕЗИЯ И ТРАВМАТИЗМ

В общеобразовательной школе более 70% детей страдают от последствий малоподвижного образа жизни (доклинические изменения, травматизм).

Малоподвижный образ жизни способствует развитию у учащихся отклонений в состоянии здоровья, таких, как нарушение осанки, зрения, повышенного артериального давления, накопление избыточной массы тела.

Причинную роль гипокинезии в возникновении травм подтвердил и анализ более 150 тысяч травм, полученных в школах на уроках физической культуры и при занятиях спортом. Из числа травмированных 84% детей получили травмы при падении с высоты своего роста. Эти дети воспитывались в условиях недостаточной двигательной активности. И только 16% из числа получивших травмы составляли дети с девиантным поведением или форсированной спортивной специализацией.

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), таких качеств как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе и своих силах.

Для ликвидации последствий гипокинезии в уроки необходимо включать упражнения на растягивание.

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. Особенно часто это встречается у молодых учителей.

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 школьный врач должен определить биологический возраст, адаптацию к физическим нагрузкам учащихся и распределить их по состоянию здоровья на медицинские группы.

Преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника полную информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого учащегося. В дальнейшем педагог совместно с врачом школы регулярно проводят врачебно-педагогические наблюдения в целях определения адаптации детей к физическим нагрузкам, правильного построения занятия и назначения индивидуальных заданий на уроке физической культуры. Во время уроков учитель контролирует физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений и по внешним признакам утомления.

Деление на спортивные группы определяет режим занятий и степень физических нагрузок индивидуально для каждого ребенка. А врачебно - педагогические наблюдения способствуют определению рациональной физической нагрузки.

Глубинные механизмы детского спортивного травматизма, связанные с гиперкинезией, справедливо связывают с перенапряжением локомоторного аппарата.

Перенапряжение локомоторного аппарата это по существу, является частным проявлением перенапряжения организма в целом, так как локомоторный аппарат ребенка нередко наиболее слабое звено в общей функциональной системе, формирующейся в организме для достижения высокого результата.

Практика показывает, что для предупреждения срыва этого слабого звена в условиях ранней узкоспециализированной подготовки необходимо использовать сбалансированные нагрузки на все локомоторные структуры.

Поскольку перенапряжение растущего организма и его локальные проявления связаны с нерациональным учебным процессом, неадекватными нагрузками, то рычаги профилактики спортивного травматизма кроются в оптимизации двигательных режимов на уроках физической культуры.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом:

- к занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению правил безопасности на занятиях;
- при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- аптечка укомплектованная всем необходимым находится в спортивном зале или у медицинского работника;
- 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;
- учащиеся должны быть в соответствующей занятию спортивной форме;
- проверить отсутствие часов, браслетов, украшений и других предметов для избегания травм;
- перед занятием напомнить о правилах безопасности на данном занятии и требовать их исполнения;
- научить учащихся вести дневник самоконтроля;
- проверить численность группы и заполнить журнал учебно-тренировочных занятий;
- начинать занятие с разминки, затем переходить к основной части;
- занятие должно быть организовано согласно плана - конспекта занятия;
- необходимо соблюдать порядок и дисциплину на занятии;
- в конце занятия провести заминку;
- учить учащихся правильному и безопасному выполнению упражнений;
- осуществлять страховку занимающихся в необходимых случаях;
- по медицинским показаниям знать физическую подготовленность и функциональные возможности учащихся;
- не оставлять детей без присмотра во время занятия;
- чередовать нагрузку и отдых во время занятия;
- вести контроль за физическими нагрузками и обучать детей самоконтролю;
- уметь визуально определять самочувствие по внешним признакам;
- при плохом самочувствии освободить учащегося от занятия;
- не допускать входа и выхода в зал без разрешения тренера до, во время, и после занятий;
- требовать от учащихся прекращения выполнения упражнений по первому сигналу преподавателя;

- в процессе занятий и игр учащиеся обязаны соблюдать правила занятий и игр;
- избегать столкновений, толчков, ударов во время занятий;
- при падении уметь сгруппироваться, выполнять приемы самостраховки;
- 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;
- при получении учащимся травмы немедленно остановить занятие, оказать ему первую помощь, пригласить медработника, сообщить о случившемся администрации школы и родителям;
- после занятия убрать инвентарь в места хранения, выключить освещение;
- проводить детей в раздевалку, напомнить им порядок пользования душевыми помещениями;
- проверить верхнюю одежду учащихся;
- напомнить учащимся о соблюдении правил дорожного движения и пользования общественным транспортом;
- проследить за выходом учащихся с территории школы;
- закрыть раздевалки и сдать ключи на вахту;
- о всех обнаруженных недостатках сообщить администрации школы.

ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

В нашей стране проводится много мероприятий по предупреждению травм при занятиях спортом и физической культурой.

Борьба с детским травматизмом - обязательная составная часть работы школьного учителя или тренера - преподавателя по охране и укреплению здоровья школьников. Травматизм еще занимает значительное место в учебно-тренировочном процессе. Всероссийская Межведомственная комиссия по снижению травматизма и предупреждению травматизма среди школьников 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. Меры предупреждения травм преподаются в учебных заведениях.

Введены для всех спортивных организаций и других общественных организаций обязательные 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, сами спортсмены, но основная роль отводится тренеру.

Преподаватель не допускает к занятиям лиц, не прошедших врачебного обследования в установленном порядке.

Перед началом всех занятий необходима беседа по профилактике травматизма.

При комплектовании групп, проведении занятий следует учитывать состояние здоровья, физическое здоровье и физическое развитие спортсменов, приспособленность к нагрузкам, пол, возраст, весовые категории, не допускать к занятиям больных.

Особую ценность в предупреждении травм имеет педагогический контроль, позволяющий определять степень утомления занимающихся в процессе учебно-тренировочного занятия.

Важно строгое соблюдение учителем методических указаний, определяющих содержание и порядок проведения занятий и соревнований, нарушение которых может причинить вред здоровью учащихся.

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

Проверяет соответствие спортивного костюма и обуви учеников.

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

Нельзя разрешать учащемуся выполнять неподготовленные действия.

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

Здоровье - залог того, что человек сможет быть полезным членом общества.

Несмотря на целый ряд мер, направленных на профилактику травматизма, несчастные случаи встречаются часто.

Строгая дисциплина на занятиях должна быть законом. Недопустимо выполнение физических упражнений учениками при отсутствии учителя, тренера-преподавателя.

Для сохранения здоровья, быстрого восстановления организма после перенесенной травмы большое значение имеет правильное и своевременное оказание первой доврачебной помощи. Каждый учитель, должен уметь определить характер травмы, знать ее признаки, а также хорошо владеть приемами оказания первой помощи.

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

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.

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.

Приложение

Внешние признаки утомления при физических напряжениях

<i>Признаки</i>	<i>Небольшое Физиологическое утомление</i>	<i>Значительное утомление (острое переутомление 1 степени)</i>	<i>Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени)</i>
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Особо резкая (ниже пояса), выступание солей
Дыхание	Учащенное (до 22-26 в 1 мин на равнине и до 36 на подъеме)	Учащенное (36-48 в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 в 1 мин), учащенное, через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи). Снижение интереса к окружающему	Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки (вот-вот упадет), апатия, жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимается только громкая команда
Пульс, уд/мин	110-150	160-180	180-200 и более