

Титов Сергей Николаевич

соискатель, учитель

Комарова Оксана Александровна

соискатель, учитель

ГБОУ СОШ № 644 Приморского района

г. Санкт-Петербург

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ

Аннотация: в статье рассматриваются причины повышенного травматизма на уроках физической культуры в школе. Авторами на основе статистических данных выявляются критерии, от которых зависит уровень травматизма. Исходя из полученных сведений формулируются основные правила для понижения количества травм на уроках физической культуры.

Ключевые слова: травматизм, уроки физической культуры, причины травматизма, безопасность.

В процессе обучения в школе на уроках физической культуры ученики периодически получают различные травмы. Попробуем выяснить причину травматизма и ее зависимость от различных факторов.

Безопасность на занятиях физической культурой – важнейший компонент успешного проведения урока. Без правильного обеспечения безопасности невозможно решение основных задач урока: оздоровительной, образовательной и развивающей [4].

Для того, чтобы обеспечить максимально возможную безопасность на занятиях физической культурой, необходимо выявить главные травмоопасные составляющие в основных разделах программы.

По данным НИИ травматологии, первое место по получению травм на уроке приходится на занятия по спортивной гимнастике, второе место занимают занятия- по легкой атлетике, и замыкают этот список спортивные игры.

Гимнастика. Во всех классах этому разделу отведено достаточное количество часов, поэтому именно его следует рассмотреть в первую очередь. На занятиях гимнастикой используется наибольшее количество инвентаря и оборудования, следовательно, перед каждым уроком учителю необходимо проверять его исправность. Необходимо тщательно следить за правильной укладкой матов, следить за тем, чтобы у них не было повреждено покрытие. Инвентарь и оборудование применять только в соответствии с его предназначением [4]. Школьники должны знать, что недопустимо работать на гимнастических снарядах без руководителя или специально обученного страховке ученика [5]. Педагог должен тщательно проводить инструктаж учеников перед выполнением упражнений и обучать их навыкам самостраховки. Учеников необходимо обучить умению прекратить или изменить упражнение таким образом, чтобы не получить травму (например, при соскоках со снарядов, влекущих за собой падение, сделать кувырок). Кроме того, квалификация педагога должна быть такой, чтобы изучение сложных элементов гимнастики осуществлялось без риска получения травмы. При отсутствии необходимых знаний или опыта проведения занятий по изучению таких элементов как «кувырок», «стойка на руках», «стойка на голове», «переворот боком», упражнений на брусьях, следует отказаться от их изучения со школьниками до момента повышения квалификации учителя в этой области [4]. Кроме того, следует внимательно отнестись к рекомендациям медиков: школьникам, отнесенными к подготовительной группе, недопустимо выполнять некоторые упражнения, и это необходимо учитывать при проведении занятий [2]. Учащение случаев травмирования шейного отдела позвоночника (ШОП) на занятиях физической культурой свидетельствует не только о незнании некоторыми учителями последовательности изучения данного элемента. В большинстве случаев это свидетельствует о незнании проблем со здоровьем у детей, например, о нестабильности ШОП [3]. Выявление медицинских противопоказаний необходимо не только при выполнении травмоопасных упражнений в гимнастике, но и при выполнении упражнений других разделов программы.

К таким разделам относится и *легкая атлетика*. Самой распространенной травмой на занятиях этого раздела являются вывихи и растяжения. Таким образом, главным гарантом безопасности можно снова назвать квалификацию педагога. К сожалению, неправильная последовательность подачи упражнений и не-грамотно проведенная подготовительная часть занятия, в том числе без учета внешних факторов (температура воздуха и т. п.) – основная причина травматизма учеников при изучении упражнений этого раздела. Так зачастую можно встретить, как педагог при проведении подготовительной части урока чередует бег в начале занятия с беговыми и даже прыжковыми упражнениями, выполнение которых требует более тщательной подготовки опорно-двигательного аппарата. Кроме того, интенсивность разминки обязательно должна зависеть от погодных условий (при низкой температуре разминка должна быть более интенсивной) и учитывать мощность последующих упражнений основной части занятия [1; 6].

Спортивные и подвижные игры, так же как и занятия легкой атлетикой, требуют грамотного проведения подготовительной части. Недопустимо предлагать школьникам подвижные игры, предполагающие большую физическую нагрузку без качественно проведенной разминки. Упражнения разминки должны быть направлены на те части тела, которые будут задействованы в выполнении упражнений большей интенсивности. Кроме того, в подготовительной части должны быть упражнения с мячами, если подразумевается их использование в процессе занятия. Помимо этого, ученики должны знать основное правило: «за мячом бежит тот, кто его потерял», имеется в виду выполнение упражнений с делением класса на подгруппы.

При проведении эстафет следует уделять технике безопасности особое внимание по причине азартности и увлеченности детей. В качестве соревнования недопустимо предлагать такие травмоопасные упражнения как: «кувырок», бег по скамейкам, прыжки через препятствия и т. п. При проведении эстафет акцентировать внимание на «вход в колонну» после выполнения задания ввиду возможности столкновения при передаче эстафеты с бегущим навстречу. Обя-

зательно устанавливать границу финиша на безопасном расстоянии от стен, дверей, деревьев, заборов и т.п. [4].

Помимо перечисленных вариантов предупреждения опасностей хорошо зарекомендовал себя метод деления класса на группы [4]. Так при изучении или совершенствовании травмоопасного элемента учитель возглавляет подгруппу, где выполняется данное упражнение, страхуя учеников или обучая страховке самих ребят. В других подгруппах в это же время выполняются менее травмоопасные упражнения под контролем назначенных учителем учеников.

Кроме того, обучение страховке самих школьников, как обозначено выше, тоже может стать одним из способов предупреждения травм на занятиях физической культурой в школе.

Таким образом, анализируя представленное выше, можно сделать вывод, что предупреждению травматизма будут способствовать: всправный инвентарь и оборудование; использование инвентаря и оборудования только по его прямому предназначению; высокая квалификация педагога; знание учащимися основных правил безопасности на уроке; правильная организация занятий; обязательное использование страховки при выполнении упражнения; учет медицинских противопоказаний и особенностей организма отдельных занимающихся.

Список литературы

1. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая, М.П. Лебедева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №8. – С. 6–14.
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура. Учебник. – М.: Флинта, 2011. – 424 с.
3. Бубнова М.Г. Обеспечение физической активности у граждан, имеющих ограничения в состоянии здоровья. Методические рекомендации. Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины / М.Г. Бубнова, Д.М. Аронов, С.А. Бойцов. – М., 2015. – 95 с.
4. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов / Б.А. Ашмарин,

Ю.А. Виноградов, З.Н. Веткина [и др.] / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

5. Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2019 – 272 с.