|  |
| --- |
| **ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ**  **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**    На сегодняшний день в образовательных учреждениях уделяют серьезное внимание безопасности, организации работы по охране труда, предупреждению травматизма детей и работников. Но все же безопасность трудовых и учебных процессов в общеобразовательных учреждениях до сих пор, к сожалению, оставляет желать лучшего. Несчастные случаи с учащимися, произошедшие во время учебно-воспитательного процесса, были и остаются трагедией. На занятиях физической культуры учащиеся входят в группу риска, которая подвержена травматизму, т.к. урок физической культуры отличается от других высокой двигательной активностью занимающихся, с использованием различного спортивного оборудования, инвентаря.    Целью данного материала является вооружение преподавателей по физической культуре необходимыми знаниями по предупреждению и профилактике травматизма.  **ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА**  *Причины методического характера:*   1. Неправильные организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий; 2. Выполнение сложных, незнакомых упражнений; 3. Занятие без разминки или недостаточной разминки; 4. Отсутствие сосредоточенности и внимания у занимающихся.     *Причины организационного характера:*   1. Отсутствие должной квалификации у учителя; 2. Проведение занятия без преподавателя; 3. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности; 4. Неудовлетворительная воспитательная работа с учениками; 5. Нарушение правил врачебного контроля; 6. Неблагоприятные метеорологические условия; 7. Не соблюдение дисциплины; 8. Отсутствие двигательных навыков и умений.       **КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ТРАВМЫ?**    Травмы происходят у детей как в школе, так и за его пределами – дома, на улице. Чаще всего они связаны с, казалось бы, безобидными ситуациями: шел по лестнице – неудачно встал, играл на перемене, задел неловко товарища, побежал на улице – упал. Наша задача сегодня, как учителей физкультуры, непосредственно на уроках развивать у детей опорно-двигательный аппарат, укреплять костно-мышечную систему, обратить внимание родителей на систему семейного воспитания по созданию условий для укрепления физической подготовленности детей.  Останавливаясь на условиях, созданных в школе, для предупреждения травматизма у детей, был введен третий час физкультуры.. В секциях физкультурно-оздоровительной направленности охвачено большая часть учеников школы. Однако, часть детей не посещает кружки, секции, которые направлены на укрепление своего здоровья. Стиль жизни ребёнка формируется в его семье. Задача родителей научить своих детей физической культуре собственным примером: утренняя гимнастика, спортивные игры на свежем воздухе, лыжные прогулки зимой, а также соблюдение санитарно-гигиенических норм. Всё это способствует повышению мотивации ребёнка к здоровому образу жизни.  Физическая культура в школе призвана повысить культуру здоровья учащегося, повлиять на оздоровление его стиля жизни и создать условия для более эффективного развития юного организма.    Урок физической культуры — самый травмоопасный урок в школе. Для предупреждения спортивных травм учащихся, родители должны знать состояние здоровья своего ребёнка в день проведения урока, обеспечить его спортивной одеждой и обувью, которые соответствуют данному уроку физической культуры. Для обеспечения санитарно-гигиенических норм на уроке физкультуры, родителям необходимо напомнить своему ребёнку о его поведении по окончании урока: обязательно снять спортивную форму (во избежание простудных заболеваний), сменить носки и обувь (с целью предупреждения опрелости и потёртости ног). Ещё одним важным условием снижения травматизма на уроках физической культуры является соблюдение правил техники безопасности. Родители должны напоминать своему ребёнку, чтобы он был особенно внимателен и дисциплинирован на уроках физической культуры, точно выполнял все команды учителя и правила техники безопасности.  Многие практически здоровые учащиеся плохо защищены от социально- психологических стрессов, подвержены аллергореакциям, переутомляются в школе и не восстанавливаются за ночной отдых. Правильная организация режима дня ребенка и контроль родителей за его соблюдением улучшат работоспособность школьника и снизят риск бытового и спортивного травматизма.  Избыток веса у школьника также, как и недостаток массы тела, может привести к нарушению обмена веществ, атрофии мышц, что способствует травматизму на уроках физической культуры.  Физическое воспитание учащихся важно не только само по себе: оно является важным средством развития его личности. Родители должны способствовать формированию у детей осознания ценности здорового образа жизни, развивать представление о полезности, целесообразности физической активности и соблюдения личной гигиены. Всё это способствует мобилизации у школьников жизненно важных свойств организма, двигательных способностей (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации движений и т.п.), таких качеств, как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе и в своих силах.  **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**  Необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом:   1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению правил техники безопасности на занятиях; 2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха; 3. аптечка укомплектованная всем необходимым находится в спортивном зале.   4.  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;  -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 упражнение на восстановление дыхания;  -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 учителя до, во время, и после занятий;  -требовать от учащихся прекращения выполнения упражнений по первому сигналу учителя;  -в процессе занятий и игр учащиеся обязаны соблюдать правила занятий и игр;  -во время выполнения упражнения, учащийся должен уметь применять навыки самостраховки избегать столкновений, толчков, ударов во время занятий;  -при падении уметь сгруппироваться, выполнять приемы само страховки;  -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;  -проверить верхнюю одежду учащихся;  -закрыть раздевалки;  -о всех обнаруженных недостатках сообщить администрации. |
|  |