|  |
| --- |
| **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.  |
|  |