

## **Методические рекомендации для учителей физкультуры по предупреждению травматизма при занятиях физической культурой**

**Травма** – это одномоментное внезапное воздействие различных внешних факторов (механических, термических и т.д.) на организм человека, приводящее к нарушению структуры, анатомической целостности тканей и физиологических функций.

**Травматизм** - совокупность травм, возникших в определенной группе населения за определенный отрезок времени, в нашем случае – на уроке физической культуры. Следует отметить, что современные уроки физической культуры не всегда являются безопасными для занимающихся, несмотря на то, что физкультура является «уроком здоровья», где травмы недопустимы. В настоящее время в образовательный стандарт включен третий урок физкультуры. Это, безусловно, хорошо, ведь чем больше дети двигаются, тем лучше себя чувствуют. А учитывая принцип единство и целостность всех проявлений организма (П.Ф.Лесгафт) данные занятия благоприятно влияют на весь образовательный процесс и внешкольную деятельность учащихся. Но, с его введением, к ряду проблем школьной физкультуры добавились следующие: сложность включения в школьное расписание, нехватка залов, инвентаря, оборудования, квалифицированных кадров и т.д. В совокупности они могут оказывать серьёзное влияние на получение школьниками травм.

В целях совершенствования уроков физической культуры, в частности, профилактики травматизма, нами было проведено исследование, теоретическое значение которого заключается в изучении причин получения травм на данных уроках. Практическое значение связано с разработкой мер профилактики травматизма на уроке физической культуры. Преподавателям физической культуры и школьникам можно дать практические рекомендации, снижающие количество травм, получаемых школьниками. Объектом исследования является организация и проведение уроков физической культуры в школе. Предмет исследования - учащиеся 5 – 11 классов различных школ Санкт - Петербурга, посещающие уроки физической культуры. Гипотеза исследования: введение на уроках физической культуры строгой дисциплины, использование только качественного инвентаря и оборудования, изучение и следование правилам безопасного поведения, изучение теоретических основ физической культуры, а так же способствование тому, чтобы дети занимались физической культурой и спортом вне школы, существенно повысит уровень знаний, умений и навыков школьников в области физической культуре и снизит уровень травматизма. Похожая статья: Полисистемный подход в преподавании физической культуры в инклюзивных образовательных учреждениях. **В литературе, посвященной данному вопросу, отмечены следующие основные причины травматизма на уроках физической культуры:**

1. Плохая дисциплина на уроке, которой способствует низкий уровень воспитательной работы, необъективное судейство, нарушение правил игр, конфликтные ситуации в классе и т.д. У учеников появляется невнимательность, поспешность, снижается уровень самоконтроля, появляется отсутствие сосредоточенности. Несмотря на то, что на уроке физической культуры необходимо быть внимательным и сосредоточенным на своих действиях, выполнении упражнений с правильной техникой и не отвлекаться на посторонние разговоры и мысли. В связи с плохой дисциплиной появляется несерьёзное отношение к страховке. Учитель не обучает её приёмам, не осуществляет сам, а так же не использует средства пассивной страховки (не используются маты, ограждения и т.д.).

2. Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения

нагрузки, последовательность). Проведение занятий без учителя. А так же низкий уровень квалификации учителей физкультуры. Он обусловлен в первую очередь недостаточным опытом работы в школе, плохим знанием методик физического воспитания, основ педагогики. Отсутствие индивидуального подхода – формирование больших по численности групп (в настоящее время в одном классе обучается около тридцати учеников), в которых невозможен контроль за действиями каждого занимающегося, а так же формирование групп без учёта пола, возраста, состояния здоровья, подготовки школьников и т.д. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности детей школьного возраста делят на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. **Основная медицинская группа** формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья и с хорошей физической подготовленностью. В качестве основного учебного материала в данной группе используют обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуют занятия в спортивных секциях. **Подготовительная медицинская группа** формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, а также недостаточную физическую подготовленность. Материал учебной программы в данной группе проходят с облегчением сложности, сокращением длительности упражнений и количества их повторений и используют те же виды занятий и контрольные испытания, что и в основной группе. **Специальная медицинская группа** формируется из учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказаниями к повышенной физической нагрузке. Включение учащихся в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья). Перевод из специальной в подготовительную, а затем в основную должен производиться совместно с врачом и учителем при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе. Полное прекращение занятий физическими упражнениями может носить только временный характер. Сроки возобновления занятий физической культурой после перенесенных заболеваний и травм определяются врачом индивидуально для каждого учащегося с учетом клинических данных, пола и возраста. Согласно данным сайтов 1september.ru и privivkam.net лишь 20% современных школьников врачи относят к основной группе, около 60% – к подготовительной, а 14% - к специальной. [1, 3] Преподаватель физической культуры должен планировать урок таким образом, чтобы нагрузка в каждой из вышеперечисленных групп соответствовала состоянию здоровья занимающихся. Если занятия проводятся без учёта состояния здоровья занимающихся – то возможно возникновение травм. Отмечается так же плохая подготовка школьников к занятиям (ОФП, психологическая и двигательная), которая так же должна учитываться педагогом при планировании и проведении занятий. В современном обществе следует так же учитывать такие явления, как гиподинамия и гипокинезия у детей. [2] Для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека необходима достаточная двигательная активность скелетных мышц. Двигательная деятельность улучшает функционирование всех систем организма. Недостаточность движений нарушает нормальную работу организма и вызывает появление особых состояний – гипокинезию и гиподинамию. Гипокинезия – пониженная двигательная активность. Гиподинамия - это понижение мышечных усилий, при этом движение осуществляется, но при крайне малых нагрузках на мышечный аппарат. Распространённость гиподинамии и гипокинезии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств

коммуникации. Похожая статья: Информационно-методический комплекс учителя физической культуры как средство здоровьеразвивающей деятельности общеобразовательных школ. В обоих случаях скелетные мышцы нагружены недостаточно. Возникает огромный дефицит биологической потребности в движениях, что резко снижает функциональное состояние и работоспособность организма. Особенно влияние они оказывают на сердечно-сосудистую систему: ослабевает сила сокращений сердца, снижается тонус сосудов, уменьшается кровоснабжение тканей. Негативное влияние оказывается и на обмен веществ и энергии. В результате могут развиваться ожирение и атеросклероз. Возникают так же костные, мышечные и хрящевые изменения, нервные заболевания и желудочно-кишечные расстройства. Снижаются иммунозащитные свойства организма. Как известно, урок физической культуры должен состоять из трёх частей – подготовительной, основной и заключительной. Нагрузка в подготовительной части должна постепенно возрастать, в основной – оставаться на высоком уровне, а в заключительной – снижаться. Часто причиной повреждения является пренебрежительное отношение к подготовительной части урока, разминке – плохая разминка (или ее отсутствие) приводит к растяжениям связочного аппарата, уменьшает подвижность в суставах и амплитуду движений. Неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, само страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на учащихся средней школы. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у учащихся двигательных навыков и психофизических качеств. Выполнение непосильных, сложных, незнакомых упражнений. Освоение нового упражнения необходимо начинать с изучения правильной техники его выполнения.

### 3. Недостаточное материально-техническое оснащение занятий:

- малые спортивные залы (а с введением третьего урока в неделю – проведение урока с двумя классами в одном зале происходит довольно часто),
- тесные тренажерные залы, в основном организованные в кабинетах,
- отсутствие зон безопасности на спортивных площадках жесткое или скользкое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов,
- неровность покрытия стадиона, некачественно залитые катки, неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок и т.д. Похожая статья: Особенности гипоксической тренировки школьников на уроках физической культуры Использование старого, неисправного инвентаря и оборудования. А так же их нерациональное расположение в спортивном зале. Отсутствие подготовки мест занятий к уроку – отсутствие подготовки необходимого инвентаря, наличие посторонних предметов, мокрый скользкий пол после уборки и т.д.

4. 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 и воды в бассейне.

5. Неблагоприятные метеорологические условия при занятиях на улице: высокая влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация учащихся.

6. Не правильно подобранная одежда и обувь. Длинные, не по размеру штаны могут зацепиться за пальцы ног. Неудобная одежда может сковывать движения при выполнении

различных упражнений. Неправильная или некачественная обувь для бега может привести к болям в голеностопном суставе и колене. Здесь же следует отметить неумение младших школьников завязывать шнурки на кроссовках и коньках, что так же может привести к травме.

7. Несоблюдение правил личной гигиены.

8. Допуск учащихся к тренировкам без предварительного врачебного контроля; преждевременное начало занятий после болезни, травмы. Старые травмы должны быть долечены до конца. После получения травм необходимо снижать нагрузку, т.к. существует риск получения новой травмы. Исследование проведено с целью выявления характера травматизма школьников на уроках физической культуры и на основании полученных результатов разработки мер его профилактики.

Задачи исследования:

1. Определить получают ли школьники травмы на уроках физической культуры.
2. Определить какие травмы на уроках физической культуры школьники получают чаще.
3. Определить, кто чаще получает травмы на уроках физической культуры – мальчики или девочки.
4. Выявить возможные причины травм на уроках физической культуры.
5. Разработать меры профилактики травм на уроках физической культуры.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных данных.
2. Анализ документальных материалов.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Анкетирование.
5. Метод математико-статистической обработки материала.

Организация исследования. Данное исследование проводилось в период с сентября 2011 года по февраль 2012 года в несколько этапов. На первом этапе был проведён теоретический анализ и обобщение литературных данных по теме. Были определены: цель и задачи исследования, сформулирована гипотеза. Второй этап исследования проходил в образовательных учреждениях. Были проведены: анализ документальных материалов, педагогическое наблюдение и анонимное анкетирование. Анализ документальных материалов (классных журналов 5 – 11 классов в количестве 50 шт.) был проведен для выявления процентного соотношения групп здоровья школьников (основной, подготовительной и специальной). Педагогическое наблюдение проводилось на 30 уроках физической культуры в 5 – 11 классах. Школьникам не сообщалось о проведении наблюдения, в связи с этим они вели себя естественно. В ходе наблюдения отмечалось наличие травм на уроках, а так же наличие факторов, влияющих на их возникновение. В анкетировании приняли участие учащиеся 5 – 11 классов различных школ Санкт - Петербурга. Всего опрошено 100 человек, из которых 50 мальчиков и 50 девочек. На третьем этапе исследования производилась систематизация и обработка полученных данных, на основе которых были сформулированы выводы и разработаны практические рекомендации. Результаты исследования их обсуждение. Анализ документальных материалов дал следующие результаты: 37% школьников по состоянию здоровья относятся к **основной группе**, 54% - к **подготовительной**, 9% - к **специальной**. Отсюда следует, что данные литературных источников по этому вопросу были подтверждены. [1, 3] Педагогическое наблюдение и анонимное анкетирование дали следующие результаты, что школьники получают травмы на уроках физической культуры: ушибы, ранения, растяжение связок, вывихи и переломы костей. Наиболее часто происходят такие травмы, как ушибы и ранения.

### **Основными причинами возникновения травм являются:**

1. Незнание или несоблюдение правил безопасного поведения на уроке физической культуры.

2. Плохое физическое развитие детей, слабое здоровье, плохое самочувствие во время занятия физической культурой.

3. Плохая подготовка организма занимающихся (недостаточная разминка) к нагрузке в основной части урока (это особенно актуально во время занятий на катке или на лыжах при низкой температуре, возможны растяжения и другие повреждения мышц, связок, сухожилий).

4. Отсутствие строгой дисциплины на уроке физической культуры (по различным причинам: усталость, конфликты в классе между детьми, в семье и с учителем, а так же неудачи на других предметах, следует отметить, что мальчики менее дисциплинированны, чем девочки).

5. Плохая организация урока физической культуры в школе:

- отсутствие учителя во время урока,
- около 25% занимающихся невнимательно относятся к разминке, не выполняют предложенные в ней упражнения, в результате чего не готовы к выполнению упражнений включенных в основную часть урока,

- около 15% занимающихся поспешно и небрежно выполняют задания из основной части урока по различным причинам,

- не все занимающиеся имеют удобный спортивный костюм и сменную обувь на нескользкой подошве (около 20% занимающихся были не способны выполнять упражнения в связи с тем, что им мешал спортивный костюм, у 15% школьников посещают уроки физической культуры в несоответствующей обуви).

- комплектование групп без учёта индивидуальных особенностей занимающихся, их нерациональное расположение во время занятия,

- отсутствие страховки как пассивной, так и активной и т.д.).

6. Использование старого или сломанного инвентаря и оборудования и т.д., его нерациональная расстановка в спортивном зале.

**Выводы:**

1. Данное исследование показало, что школьники получают различные травмы на уроке физической культуры (ушибы, ранения, растяжения, вывихи, переломы).

2. Чаще всего на уроке физической культуры занимающиеся получают следующие травмы: ранения и ушибы. Эти травмы не являются тяжелыми и легко излечимы.

3. Мальчики получают травмы чаще, чем девочки. Т.к. они реже ходят на уроки физической культуры, менее дисциплинированны, более подвижны. Кроме того мало кто из них занимается физкультурой вне школы, в результате чего слабо развиты физически (за исключением тех, кто посещает спортивные секции).

4. Существует ряд причин, по которым школьники получают травмы на уроке физической культуры, отмеченных выше. Большинство из которых можно успешно избежать.

5. Необходимо давать школьникам теоретические сведения в области физической культуры, информировать занимающихся о возможности получения травм, их последствиях и профилактике. Практические рекомендации. На основании данных, полученных в ходе исследования можно дать следующие практические рекомендации преподавателям физической культуры, при выполнении которых количество получаемых на уроках травм должно снизиться:

- с учетом места проведения урока (в нашей школе это каток, стадион, спортивный зал) следует инструктировать детей по технике безопасности. Так же необходимо объяснить важность соблюдения данных правил (не бойтесь тратить время на профилактику травматизма, т.к. если ребенок получит серьезную травму, его будет потеряно намного больше). Для наглядности правила по технике безопасности следует вывесить у входа в зал (а в начальной школе – на классные доски объявлений), чтобы школьники могли с ними самостоятельно ознакомиться,

- не допускать к занятиям школьников не прошедших медицинский осмотр,
- до занятий следует поинтересоваться самочувствием занимающихся при этом особое внимание следует уделить детям, входящим в специальную группу,

- нельзя допускать детей до урока без спортивного костюма и сменной обуви на нескользкой подошве,

- поддерживать строгую дисциплину на уроке,

- во время урока всегда находиться с занимающимися и контролировать их действия,

- при изучении сложных упражнений следует уделять внимание правильной техники их выполнения, для этого следует использовать идеальный показ, а так же разучивать упражнения по частям,

- комплектовать группы следует с учетом возраста, пола, способностей, состояния здоровья занимающихся,

- использовать страховку, а так же ограждения на уроках метания, спортивных играх на стадионе, - проводить разминку в начале каждого урока,

- внимательно следить за состоянием мест занятий, инвентаря и оборудования,

- необходимо заинтересовать детей занятиями спортом, чтобы они стремились не только посещать уроки физической культуры, но и заниматься спортом в различных секциях для предотвращения гипокинезии и гиподинамии, а так же повышения адаптации к физическим нагрузкам. Детей следует вовлекать в массовые физкультурно–оздоровительные мероприятия, такие как «Лыжня России», «Лыжная стрела» и т.д.

- если занимающийся получил травму, следует оказать первую помощь и при необходимости направить в лечебное учреждение.

- использовать электронные образовательные ресурсы для профилактики травматизма и формирования здорового образа жизни школьников (что уже активно применяется в нашей школе). Так же можно дать следующие рекомендации школьникам;

- поддерживать дисциплину на занятии физической культурой,

- соблюдать правила личной гигиены,

- знать и соблюдать правила безопасного поведения на уроках физической культуры,

- правильно питаться, избегать вредных привычек,

- своевременно сообщать преподавателю о плохом самочувствии или о его ухудшении во время занятия,

- посещать спортивные секции по интересам [4], оздоровительные лагеря, чаще находиться на свежем воздухе, заниматься физической культурой в свободное время.

#### Литература:

Кизиляева Е. Ю. Обеспечение безопасности на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях [Текст] / Е. Ю. Кизиляева, Т. В. Барышникова, Н. И. Безбородов // Молодой ученый. — 2012. — №3. — С. 492-496.