

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ (НА ПРИМЕРЕ РАЗДЕЛА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»)

Теплоухов А.П.

ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»

г. Шадринск, Российская Федерация

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при совместных усилиях школы и семьи.

Поскольку у педагогов и психологов в последние годы вызывают опасение материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического и психического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни [1].

Физическая культура в общеобразовательной школе является одним из самых трудных предметов - по содержанию и выполнению организационных, методических, санитарно-гигиенических требований. Во время занятий учащиеся должны не только слушать, смотреть, понимать и запоминать, но и активно действовать физически, многократно и настойчиво выполнять задания, направленные на освоение техники физических упражнений и на развитие физических качеств. Профилактика травматизма на уроках физической культуры является актуальной потому, что во многих школах, особенно в сельских, остается низкий уровень квалификации учителей, их неумение оказать первую доврачебную помощь, нет необходимого инвентаря, оборудования. Следует отметить, что не всегда причиной травматизма является некомпетентность преподавателя, многое зависит и от предоставленных для работы условий. У детей в младшем школьном возрасте начинается активный рост, они очень энергичны, поэтому на уроках физкультуры часто бывают травмы.

Профилактика детского травматизма - одна из важнейших задач современного общества, которая должна быть достигнута, в первую очередь, соблюдением техники безопасности на занятиях физкультуры. Поэтому детский травматизм (тем более при занятиях физкультурой и спортом) требует самого пристального внимания, изучения и внедрения профилактических мероприятий на всех этапах физического воспитания [2].

Таким образом, в настоящее время сложилось противоречие между необходимостью максимально обеспечить травмобезопасность уроков легкой атлетики со всем ее разнообразием (бег, прыжки, метания) и недостаточностью понимания этого вопроса учителями физической культуры.

Из вышеизложенного была сформулирована проблема исследования: каковы же наиболее эффективные способы (методика) организации предупреждения травматизма на уроках физической культуры по легкой атлетике в школе?

Слабая научная разработанность проблемы и её большая практическая значимость побудили нас избрать тему исследования: Предупреждение травматизма на уроках физической культуры в школе (на примере раздела «Легкая атлетика»)

В нашей работе мы выяснили, что в установленном законодательством РФ порядке, школа несет ответственность за жизнь и здоровье учащихся. Поэтому необходимо обеспечить безопасность учебного процесса.

На сегодняшний день безопасности в образовательных учреждениях уделяют серьезное внимание организации работы по охране труда и предупреждению травматизма детей. На занятиях физической культурой школьники 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.

Проблеме соблюдения техники безопасности на уроках физической культуры, несомненно, отводится одно из важных мест в системе организации учебно-воспитательного процесса школьников. Следуя общепринятым нормам и стандартам, учитель физкультуры должен всегда четко знать инструкцию по технике безопасности.

Общая техника безопасности на уроках физкультуры включает в себя требования к техническому, санитарному, организационному, пространственному, медицинскому и т. д. оснащению уроков по физической культуре.

Существует определенный обязательный перечень документов по технике безопасности на уроке физкультуры – это инструкции по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, спортивными играми, гимнастикой, лыжной подготовкой, плаванием, в тренажерном зале, видами единоборств, на соревнованиях, по организации и проведению туристических мероприятий [3].

Профилактика детского травматизма - одна из важнейших задач современного общества, которая должна быть достигнута, в первую очередь, соблюдением техники безопасности на занятиях физкультуры.

Проведение профилактических мероприятий и соблюдение техники безопасности способствуют не только уменьшению травматизма детей, но и вызывают интерес к занятиям.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой является одной из важнейших задач преподавателей, директоров школ.

Одним из наиболее действенных средств предупреждения травматизма и сохранения здоровья во время занятий физическими упражнениями является хорошее знание, неукоснительное выполнение правил техники безопасности и безопасного поведения во время таких занятий в спортивном зале и на спортивной площадке, и соблюдение гигиенических принципов по организации занятий физическими упражнениями. Следует также помнить, что их соблюдение не только делает занятия безопасными, но и является непременным условием качественного решения задач физического воспитания.

В установленном законодательством РФ порядке, школа несет ответственность за жизнь и здоровье учащихся. Поэтому необходимо обеспечить безопасность учебного процесса.

Таким образом, рассмотрим более подробно причины травматизма на уроке ФК:

1. Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований.
2. Низкий уровень квалификации большого количества учителей физкультуры. Он обусловлен в первую очередь недостаточным опытом работы в школе, плохим знанием методик физического воспитания, педагогических основ. Да и сами методические рекомендации, точнее некоторые из них, устарели и требуют новой редакции.
3. Следующая причина «физкультурного» травматизма – физический износ спортзалов, учебных помещений, оборудования, инвентаря.
4. Недостаточность учебных площадей.
5. Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок.
6. Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация учителей физкультуры, судей и тренеров.
7. Врачебное обслуживание во многих школах находится в неудовлетворительном состоянии, главным образом из-за низкой зарплаты медицинского персонала, нехватки кадров.

Для того чтобы борьба с травматизмом была успешной, учителя, тренеры, воспитатели должны иметь четкое представление о степени травмоопасности каждого вида, входящего в

учебную программу по физической культуре, держать под неусыпным контролем причины, могущие привести к опасным последствиям.

Легкая атлетика объединяет разные по структуре и физиологическому воздействию на организм физические упражнения. Отсюда и разные требования к обеспечению их травмобезопасности.

Основные причины травматизма при проведении занятий по легкой атлетике:

- несвоевременная проверка инвентаря и оборудования;
- отсутствие разметки беговых дорожек, прыжковой ямы и сектора для метания;
- нарушение санитарно-гигиенических условий;
- отсутствие врачебного контроля;
- несоблюдение правил организации и методики проведения занятий (место проведения);
- недостаточная воспитательная работа с учащимися;
- несоответствие спортивной формы виду деятельности;
- методические нарушения (совмещение с игровыми видами спорта);
- несоответствие организации занятий природно-климатическим условиям;
- несоответствие физической подготовленности детей предложенным нагрузкам;
- проведение комбинированных уроков по несовместимым видам спорта (легкая атлетика и спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон и т.д.).

В параграфе 2.2 мы рассматриваем требования техники безопасности на уроках легкой атлетики для учителей физкультуры и учащихся, как в спортивном зале, так и на площадке.

Литература.

1. *Охрана труда в образовательных учреждениях [Текст]: сборник инструкций по охране труда.* – М.: Просвещение, 2000. - С. 5-17.

2. *Техника безопасности на уроках физической культуры [Текст] / сост. В. А. Муравьев, Н. А. Созинов.* – М.: СпортАкадемПресс, 2011. - С. 55.

3. *Физическая культура 1-11 классы [Текст]: программы для общеобразовательных учреждений / Авт. сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова.* – М.: Дрофа, 2002. – С. 14 - 38.

4. *Харитонов, В.И. Совершенствование физического воспитания как ценности здорового образа жизни и здоровья учащихся [Текст] / В.И. Харитонов, В.В. Ким, А.В. Ненашев // Теория и практика физической культуры.* – 2002. - № 1. - С. 19.

УДК 796.412:378

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В РЕШЕНИИ ЗАДАЧ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

Стрелецкая Ю.В., Стрелецкая Я.С.

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственной академия»,
г. Великие Луки, Российская Федерация

Аннотация: обоснование целесообразности использования оздоровительной системы Пилатес, как одного из эффективных методов укрепления психофизического состояния и показателей физической подготовленности студенток непрофильного вуза, отнесенных с специальной медицинской группе на учебных занятиях по дисциплине «Физической культуре и спорт».

Ключевые слова: здоровье, группы здоровья, оздоровительные виды гимнастики, процесс физического воспитания, физическая подготовленность обучающихся непрофильных вузов.

Формирование здорового образа жизни современного человека в последние годы определяется особым вниманием к изучению особенностей систем здравоохранения,