



ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ШКОЛЬНИКОВ

Выполнил: А.А. Зиякаев

Научный руководитель: к.м.н., доцент У.З.
Ахмадуллин



ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ

Цель – теоретическое и практическое обоснование экспериментального наблюдения за техникой безопасности учащихся на уроках физической культуры, на основании полученных результатов разработать меры профилактики травматизма.

Задачи:

1. проанализировать специальную научно-педагогическую литературу по изучаемой теме;
2. охарактеризовать основные аспекты наблюдения за техникой безопасности и причины травматизма на занятиях физической культуры;
3. разработать меры профилактики травматизма на уроках физической культуры.



ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Основные причины травматизма во время занятий
физическими упражнениями:

К основным причинам травм во время занятий физической культурой в спортивном зале являются скользкий пол, острые углы и выступы, неогражденные батареи центрального отопления.

По данным врачей, из всех детей, получивших травмы в школе во время занятий физкультурой и спортом, 35% учащихся нуждались в стационарном лечении, что свидетельствует о тяжести этого вида травм.

Большинство травм приходится на:

- занятия гимнастикой - 55%
- легкой атлетикой - 23%
- во время спортивных игр - 8%
- другие виды занятий физкультурой и спортом - 14%



ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Требования к безопасности проведения урока физической культуры:

К основным правилам по предупреждению травматизма при обучении обучающихся легкой атлетике относятся:

- 1.наличие и соответствие природно-климатическим и спортивным условиям одежда обучающихся;
- 2.внимательность и сосредоточенность при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.;
- 3.осознанность и интенсивность выполнения разминки, имитационных и специальных упражнений;
- 4.бег против часовой стрелки в специально-отведенных спортивных местах;
- 5.не касаться стены (ограждений) после ускорения бега в спортивном зале и другое.



ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Роль педагога в предупреждении травматизма:

- Педагог должен не допускать к спортивным занятиям лиц, не овладевших врачебные обследования в определенные сроки и не приобретшие санкцию и рекомендации врача.
- Перед основной плановых занятий нужна беседа с учениками о причинах травм и мерах их предостережения.
- Группы должны комплектоваться в зависимости от состояния здоровья, физического развития, пола, возраста, величины приспособления к спортивным нагрузкам, весовым категориям обучающихся.
- Педагогу необходимо следить за вентиляцией помещения.
- Серьезное внимание следует сосредоточивать на качество оборудования и спортивного инвентаря, проверка которого необходима перед каждым занятием.



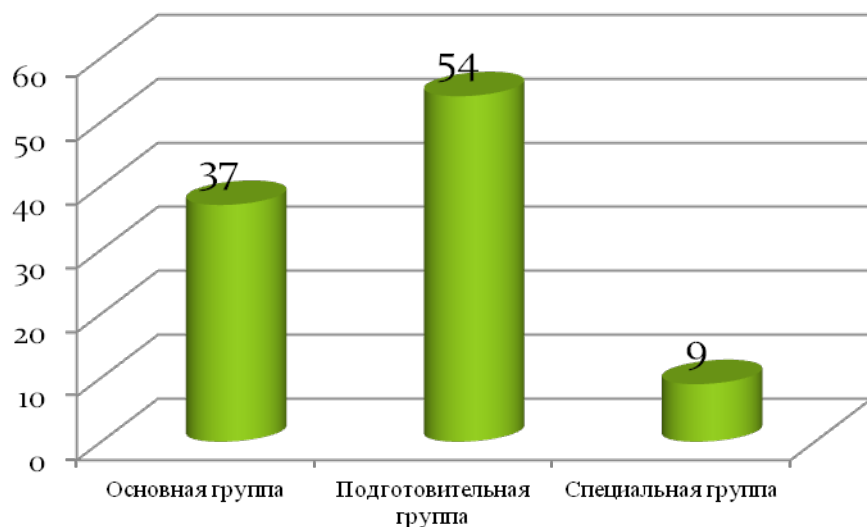
МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Образец анкеты для выявления отношения к урокам физической культуры:

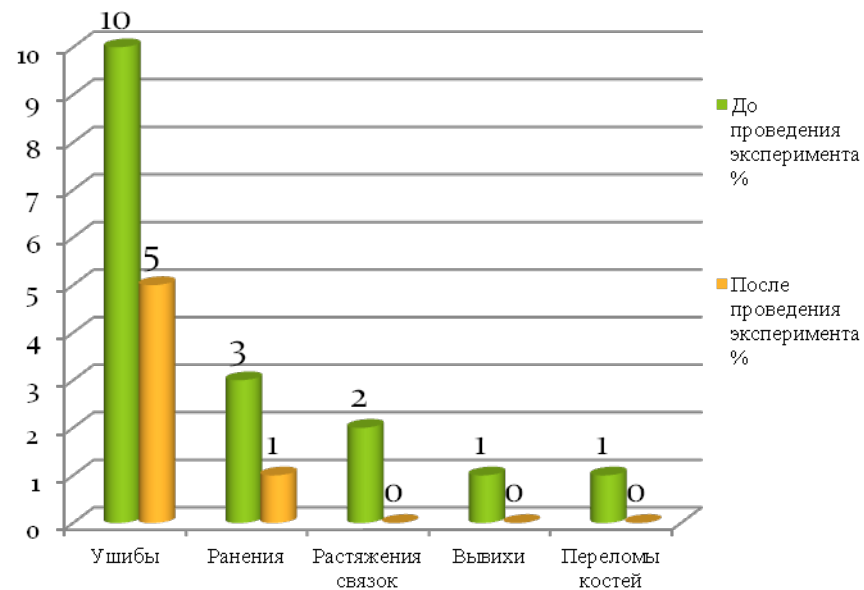
Вопросы
Вам нравятся уроки физической культуры? а) да б) нет
Всегда ли в классе Вы занимаетесь в благоприятных санитарно-гигиенических условиях? а) да б) нет
Учитель физической культуры проводит с Вами инструктаж по технике безопасности на уроке? а) да б) нет
...
Какие травмы, на Ваш взгляд, на уроках физической культуры чаще всего получают школьники? а) ушибы, б) ранения, в) растяжение связок, г) вывихи, д) переломы костей

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ и результаты исследования :



Распределение учащихся на медицинские группы по состоянию здоровья



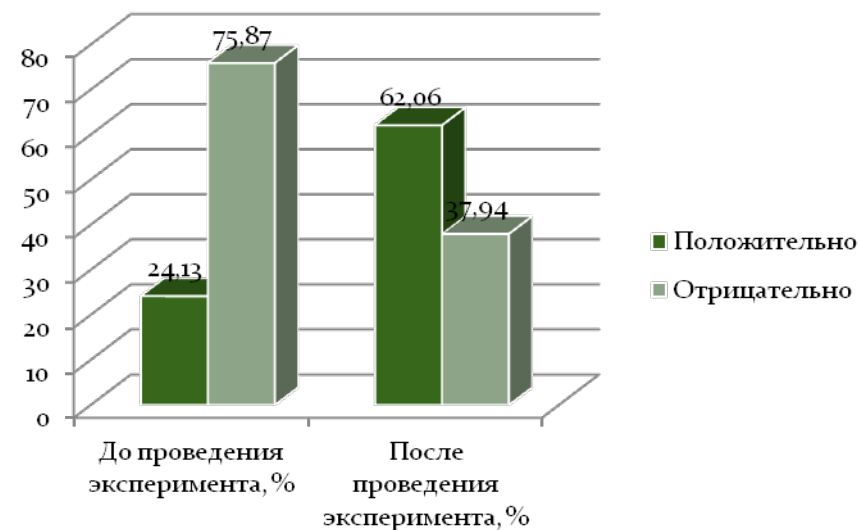
% получаемых травм опрошенными старшеклассниками

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ и результаты исследования :



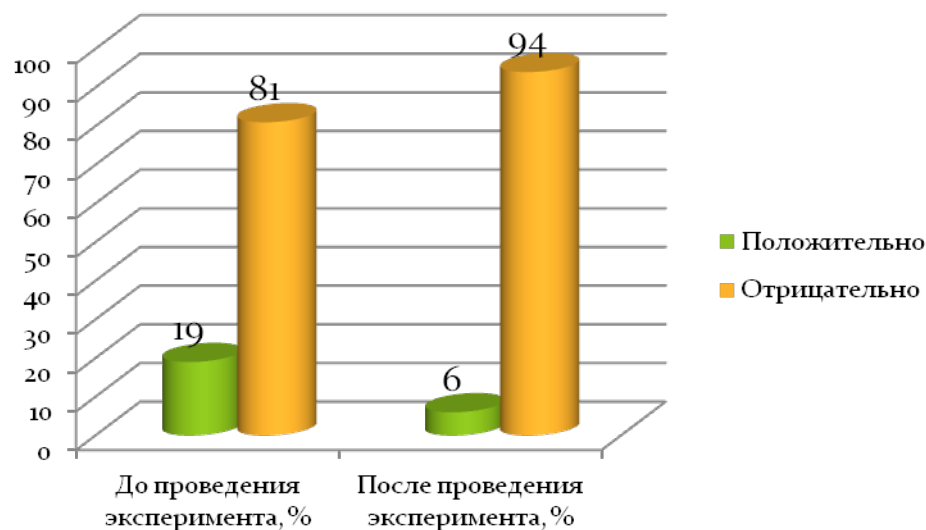
Частота проведения инструктажа по технике безопасности учителем физической культуры



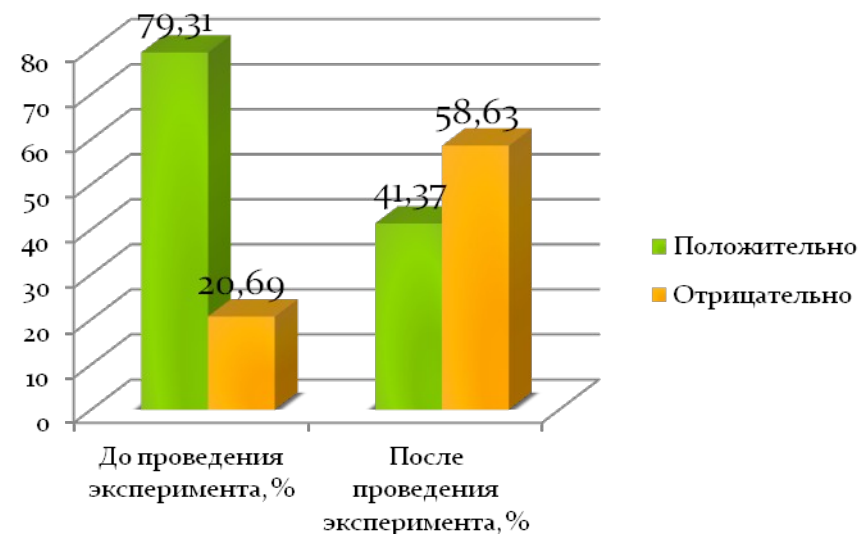
Применение технических средств обучения учителем физической культуры при объяснении техники безопасности на уроках

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ и результаты исследования :



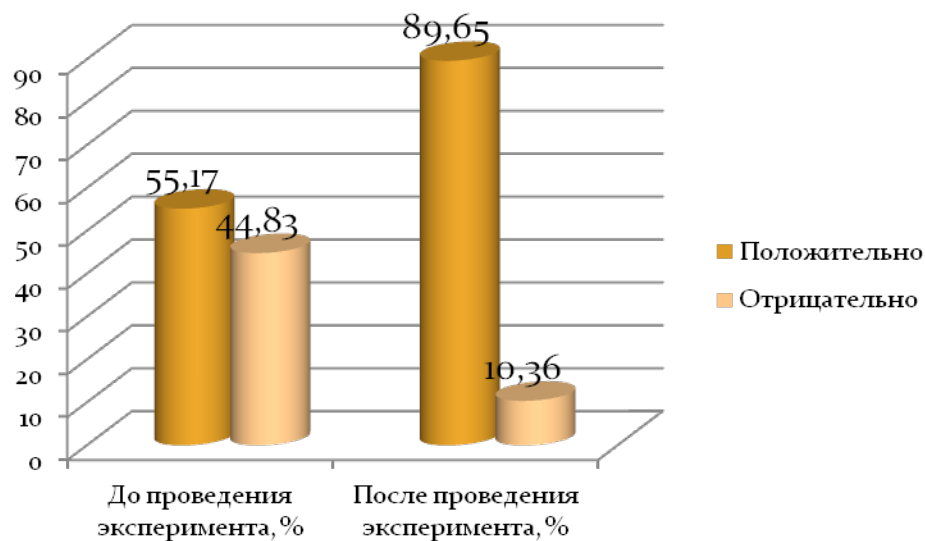
Получаемые травмы на уроках физкультуры



Количество случаев на уроках физической культуры, когда кому-либо из учащихся становилось плохо

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ и результаты исследования :



Количество старшеклассников, умеющих оказывать первую помощь при получении той или иной травмы



РАЗРАБОТКА РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Для профилактики травматизма, возникающего из-за неправильной организации учебно-тренировочного процесса и соревнований, необходимо соблюдение

- при правильном планировании учебно-тренировочного процесса и разработке индивидуальных планов, особенно в отношении нагрузок, необходимо учитывать данные медицинского заключения о состоянии здоровья и уровне физической подготовленности занимающихся;
- при планировании тренировочного занятия в него нельзя включать технически сложные упражнения сразу же после приема пищи;
- во время занятий следует обеспечивать надежную страховку учащихся. В то же время нужно воспитывать в учащихся навыки самостраховки, т.е. приемы правильного и безопасного падения, что достигается систематической тренировкой;
- перед каждым занятием (тренировкой) организовывать выполнение общей разминки, которая позволяет разогреть мышцы и привести их в рабочее состояние;
- соблюдать в спортивном зале порядок и меры безопасности;
- использовать только исправные тренажеры, тренировочные приспособления и снаряды. Неисправные тренажеры могут привести к травме.
- не отвлекаться при выполнении силовых упражнений;
- применять правильную технику при выполнении упражнений;
- увеличивать нагрузку должно быть постепенным.
- не включать такие упражнения, при выполнении которых возникают болевые ощущения, приводящие к травмам мышц и связок;



РАЗРАБОТКА РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Анализ травм, возникших из-за неправильной методики проведения учебно-тренировочных занятий, выявил следующие их причины:

- неправильное комплектование групп учащихся, когда в одной и той же группе находятся лица с различной физической и технической подготовленностью, а план занятий составляется исходя из однородного состава;
- неправильное построение тренировок, выражающееся в отсутствии принципа постепенности, последовательности в овладении двигательными навыками, в отсутствии индивидуального подхода к учащемуся;
- недостаточность или отсутствие разминки перед тренировкой и соревнованием или же чрезмерно интенсивная разминка, что может стать причиной возникновения травмы.



РАЗРАБОТКА РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Таким образом, для профилактики травматизма на уроках физической культуры учителю необходимо:

- принять меры по усилению контроля за учётом несчастных случаев и травм;
- разработать комплексный план мероприятий по профилактике и снижению травматизма;
- обратить особое внимание на состояние благоустройства территорий и спорт зала;
- организовать в образовательных учреждениях своевременную ревизию, ремонт и замену устаревшего спортивного оборудования;
- организовать работу по систематическому гигиеническому обучению учащихся вопросам профилактики травматизма через специальные образовательные программы или другие различные формы работы;
- учитывая место проведения занятия, преподавателю следует объяснять ученикам важность соблюдения правил по технике безопасности на уроке физкультуры;
- не допускать к занятиям тех, у кого нет карты здоровья, и особенно внимательно относится к учащимся со слабым здоровьем;
- следить за спортивной одеждой, которая не должна стеснять движения, а обувь должна быть удобной и не скользить;
- контролировать действия по правильному выполнению упражнений;
- немедленно оказать первую медицинскую помощь и содействовать скорейшему доставлению пострадавшего в медицинское учреждение, если занимающийся все же получил травму.



ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ШКОЛЬНИКОВ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!