

Травматизм на уроках физической культуры: причины и способы минимизации



Автор : Порхун Н.А. –учитель физической культуры МБОУ МСШ г.
Саяногорска

2016г.

Основные причины возникновения опасных ситуаций:

- по вине школы

- меньшая, чем необходимо, площадь занятий; (малые размеры спортивных залов, спортивных площадок);
- несоответствие места для занятий количеству занимающихся;
- неисправное оборудование и инвентарь;
- недостаток педагогических кадров;
- плохое качество пола;
- плохое качество спортплощадки, беговой дорожки;
- физическое старение и износ оборудования, инвентаря;
- неисправность снарядов, тренажёров, ненадёжность крепления;
- невыполнение санитарно-гигиенических требований: плохая освещённость места занятий; отсутствие вентиляции в помещении; грязный пол в спортзале; запылённость воздуха; низкая/высокая температура воздуха; пониженная/повышенная влажность воздуха



по вине учителя

- недостатки в организации занятий
неправильная расстановка спортивного оборудования;
- отсутствие гимнастических матов под спортивными снарядами и тренажёрами;
- нерациональное размещение занимающихся при выполнении физических упражнений;
- недостаточные интервал и дистанция между занимающимися;
- неправильный выбор места для занятия;
- нахождение части учеников без присмотра учителя;
- неорганизованный приход на место/уход с места занятия;

Методические ошибки при проведении занятий:

- не соответствующая учебно-воспитательным задачам структура занятия;
- плохая разминка;
- неправильная дозировка физической нагрузки;





- чрезмерная нагрузка на занимающихся в ходе занятия;
- ускоренное обучение сложным упражнениям, связанным с риском и психологическими трудностями;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие страховки и помощи, контроля за деятельностью учащихся;
- незнание учащимися приёмов самостраховки;
- допуск к занятиям после перенесённой болезни без разрешения врача;
- низкий уровень квалификации учителя

Факторы, влияющие на травматизм

- *по вине ученика:*

- плохая дисциплина;
 - невнимательность при объяснении учителем техники выполнения того или иного двигательного действия, при показе упражнения;
 - поспешность при выполнении упражнения;
 - выполнение упражнений без разрешения учителя;
 - недостаточная подготовленность к физическим нагрузкам;
 - невыполнение требований к одежде и обуви для занятий, внешнему виду;
- (неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда)



Факторы, влияющие на травматизм

- скользкая, кожаная или пластиковая подошва обуви, высокий каблук, не завязанные шнурки;
- различные (особенно колющие) предметы на теле, на одежде или карманах, в волосах - заколки, значки, булавки, мелкие бусы, цепочки, тесёмки, браслеты;
- не убранные длинные волосы

Условия, необходимые для обеспечения безопасности занятий:

1. Создать хорошую материально-техническую базу;
2. Выполнять санитарно-гигиенические требования;
3. Правильно выбирать место для занятий;
4. Методически грамотно планировать и проводить занятия;
5. Предупреждать занимающихся о возможных травмах, невыполнении указаний, неправильных двигательных действий.



Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.



Лёгкая атлетика

- Лёгкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными, циклическими, ациклическими и смешанными движениями. Во всех видах лёгкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий, реже встречаются травмы мышц. Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечно -сосудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок - кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.



Рекомендации по технике безопасности

1. Места проведения занятий следует всегда содержать в порядке.
2. Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки.
3. Бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке.
4. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки.
5. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и бег и т. п.).



Обеспечение безопасности во время спортивных игр

- занятия должны проводиться на спортивных площадках и в залах, отвечающих требованиям правил игры;
- перед игрой спортсмены должны снять все украшения. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены, очки закреплены резинкой и должны иметь роговую оправу;
- на занятиях необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания преподавателя;
- игра должна проводиться на сухой площадке;
- если она проходит в зале, пол должен быть чистым и сухим;
- все острые и выступающие предметы, находящиеся в зале, должны быть заставлены матами или ограждены;
- тренировочные игры должны проводиться в соответствии с правилами;
- занятия должны проводиться под руководством преподавателя.

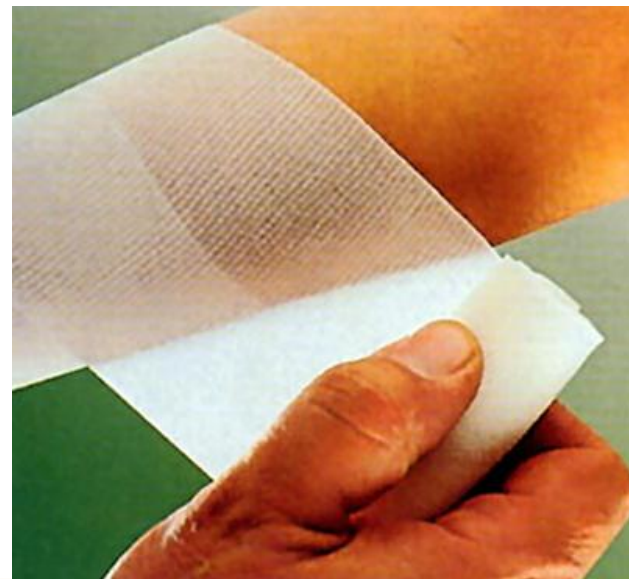


Распространённые травмы.

При занятиях гимнастикой возможны ссадины, потертости, срывы мозолей в области кистей, ушибы и растяжения связочно-суставного аппарата преимущественно верхних конечностей.

Травматизм при занятиях легкой атлетикой:

- спринтеры, страдают от растяжений и надрывов двуглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, ахиллова сухожилия, растяжений связок голеностопного сустава.
- барьеристы, ушибами и растяжениями связок коленного и голеностопного суставов, травматическими радикулитами.
- бегуны на средние и длинные дистанции, страдают потертостями стоп и, хроническими заболеваниями сухожилий и мышц стопы и голени.



Способы минимизации травматизма:



- Методически грамотное планирование и проведение занятий;
- Использование исправных спортивных снарядов и оборудования; создание хорошей материально-технической базы;
- Квалифицированное составление программы соревнований;
- Выполнение санитарно-гигиенических требований;
- Правильное размещение участников, судей и зрителей при проведении соревнований по любым видам спорта ;
- Проведение занятий с преподавателем или тренером;
- Соблюдение дидактических принципов обучения (сознательность и активность, систематичность, доступность и последовательность)
- **Соблюдение техники безопасности и правил поведения на уроках физкультуры и соревнованиях;**



**Спасибо за
внимание!**

