ТЕМА 4. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Занятия физическими упражнениями наряду с многообразными положительными воздействиями нередко сопровождаются различными заболеваниями и травмами. С таким положением никогда не следует мириться, так как оно угрожает здоровью и противоречит одному из главных принципов отечественной системы физического воспитания - принципу оздоровительной направленности.

Борьба с травматизмом на физкультурно-спортивных занятиях должна заключаться, прежде всего, в преодолении обусловливающих его причин. Практика свидетельствует, что использование средств профилактики, а также рациональное построение занятий и правильное дозирование нагрузки позволяют свести к минимуму вероятность травматизма и, тем самым, существенно повысить оздоровительный эффект физкультурных занятий.

*Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями.*

Для успешной реализации профилактических мер необходимо иметь чёткое представление о причинах и условиях возникновения всевозможных травм и научиться оказывать своевременную и эффективную доврачебную помощь.

Все основные причины травм у школьников, получаемых ими в процессе занятий физическими упражнениями, можно разделить на две группы: причины внешнего и внутреннего характера.

К группе внешних факторов, способствующих травматизму относятся следующие.

1. Упущения в организации и методике проведения занятий:
2. нерационально составленное расписание и перегрузка мест занятий;
3. допуск к учебным занятиям и соревнованиям без специального медицинского освидетельствования;
4. допуск к участию в спортивных соревнованиях участников, не прошедших необходимую предварительную подготовку;
5. недостаточная разминка перед выполнением упражнений и несоблюдение правил постепенности повышения нагрузки;
6. недостаточный учёт индивидуальных возможностей занимающихся;
7. несвоевременность распределения учащихся по медицинским группам.
8. Недостатки в материально-техническом и санитарно-гигиеническом обеспечении занятий:
9. неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий;
10. неисправность оборудования, спортивных снарядов, инвентаря
11. неудовлетворительное состояние одежды, обуви или их несоответствие условиям занятий и выполняемым упражнениям;
12. недостаточность освещения, вентиляции, неправильный температурный режим в спортивном зале;
13. неблагоприятные метеорологические условия при занятиях на открытых площадках (высокая или низкая температура воздуха, ветер, атмосферные осадки и т.р.);
14. неудовлетворительное состояние покрытия пола в спортивных залах;
15. неудовлетворительное состояние покрытия беговых дорожек, секторов для прыжков, метаний и др.
16. Причины, связанные с проявлением недисциплинированности на занятиях физическими упражнениями:
17. выполнение упражнений без разрешения учителя, тренера;
18. попытки самостоятельно выполнить незнакомое или сложное и недостаточно освоенное упражнение;
19. выполнение упражнений без страховки или с нарушением правил страховки;
20. выполнение упражнений на непроверенных или неисправных снарядах, пользование неисправным инвентарём;
21. самовольная переноска тяжелых снарядов, оборудования;
22. слишком близкое нахождение к учащимся, выполняющим упражнения;
23. нахождение без разрешения учителя, тренера в месте приземления снарядов при метаниях.

К группе внутренних факторов травматизма относятся:

1. недостаточный уровень функционального состояния организма, вызванный длительным перерывом в занятиях;
2. недостаточный уровень функционального состояния организма, вызванный недавно перенесённым заболеванием;
3. ухудшение защитных реакций организма, вызванное утомлением и переутомлением;
4. плохое общее самочувствие, попытки выполнения сложных движений несмотря на это;
5. чувство неуверенности, боязни при выполнении упражнений.

*Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.*

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. Следует также помнить, что их соблюдение не только делает занятия безопасными, но и является непременным условием качественного решения задач физического воспитания.

*Правила техники безопасност*и. Основные правила техники безопасности связаны с требованиями к состоянию пола и стен спортивных залов, окружающего пространства спортивных площадок, к состоянию спортивного оборудования и инвентаря, а также к особенностям организации занятий, где важнейшая роль отводится обеспечению дисциплинированного поведения занимающихся.

В соответствии с этими требованиями полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов. Они должны быть не только ровными и чистыми, но и хорошо покрашенными, что позволяет быстро и качественно производить их влажную уборку. К началу занятий полы должны быть обязательно сухими. Мокрая поверхность полов часто является причиной тяжёлых травм. Стены спортивных залов на высоту не менее 1,8 м. не должны иметь выступов, а если они всё же имеются, то должны быть закрыты защитными материалами. При выполнении упражнений на гимнастических снарядах полы под ними должны быть покрыты гимнастическими матами, уложенными с плотной стыковкой, без щелей между ними.. Всё оборудование и инвентарь должны быть проверены и приведены в безопасное и приемлемое в санитарно-гигиеническом отношении состояние.

Пришкольные *спортивные площадки* должны иметь ровную поверхность, очищенную от посторонних предметов. Покрытие площадок должно соответствовать особенностям выполняемых на них упражнений. Сами площадки должны находиться на расстоянии не менее 10 метров от учебных корпусов и других зданий. Площадки нельзя размечать (обозначать) канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее, чем на 2 метра вокруг площадок не должно быть столбов, заборов, деревьев и других предметов, могущих оказаться причиной травм. Беговые дорожки должны иметь специальное покрытие без бугров, впадин, скользких участков. За линией финиша дорожка должна продолжаться не менее 15 метров. Прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхлённым песком (желательно вперемешку с опилками) на глубину не менее 40 см. Если места приземления ограничены специальными коробами, то их борта во время выполнения упражнений должны быть закрыты упругими материалами. Сектора для метаний должны располагаться в хорошо просматриваемом месте на значительном расстоянии от пешеходных дорожек, общественных мест, игровых площадок и т.п. При выполнении упражнений на месте падения снарядов никто не должен находиться. Необходимо полностью исключать возможность встречного метания при выполнении упражнений с гранатой, копьём, диском, другими опасными предметами.

*Правила безопасного поведения в спортивном зале и*

*на спортивной площадке.*

Успех в занятиях физическими упражнениями во многом зависит от их правильной организации, где важнейшая роль отводится неукоснительному соблюдению правил безопасного поведения. Наиболее важными из них и общими для всех видов занятий являются:

1. своевременная и качественная подготовка мест занятий, использование только исправного оборудования и спортивного инвентаря;
2. использование на занятиях как в зале , так и на площадках специальной обуви на резиновой подошве (обувь на кожаной подошве сильно скользит даже на сухой поверхности);
3. строгое соблюдение дисциплины в процессе занятий, категорический запрет выполнения упражнений без разрешения учителя, тренера, самовольного выхода из зала, создание помех выполнения упражнений другими занимающимися и др;
4. при выполнении упражнений в группе не мешать друг другу , быть внимательными и осторожными;
5. обязательное выполнение полноценной разминки, позволяющей хорошо подготовить опорно-двигательный аппарат и организм в целом к выполнению интенсивной работы на занятиях;
6. соответствие спортивной одежды и обуви специфическим условиям занятий (легкоатлетические виды, спортивные или подвижные игры, зимние виды и т.п.), особенностям выполняемых упражнений, а также постоянный контроль за их опрятностью;
7. безусловное запрещение выполнения гимнастических упражнений без страховки или на неисправных снарядах;
8. при выполнении упражнений в подвижных или спортивных играх не нарушать правила, не допускать грубых приёмов;
9. особую осторожность соблюдать при осуществлении метательных упражнений, исключить возможность нахождения в местах приземления снарядов без специального разрешения;
10. во избежании столкновений и получения травм не перемещаться на соседние дорожки при беге на короткие дистанции;
11. не сорить на спортивной площадке и в зале, систематически следить за их чистотой;
12. принимать участие в занятиях только при хорошем самочувствии.

*Правила безопасного поведения в плавательном бассейне и открытом водоёме.*

Особенно внимательное и исключительно тщательное соблюдение всех правил для предотвращения травм и несчастных случаев требуется в процессе занятий плаванием. При проведении таких занятий в закрытом бассейне занимающиеся должны знать и соблюдать следующие правила:

1. к занятиям допускаются только имеющие специальное разрешение врача;
2. категорически запрещается вносить в душевые бассейна моющие средства в стеклянной посуде;
3. на занятиях следует придерживаться строгой дисциплины, вход в воду и выход из неё производить только по команде учителя, тренера;
4. находиться в воде можно только под контролем учителя, тренера, методиста, взрослых умеющих плавать;
5. не следует заниматься плаванием при головной боли или каких-либо других признаках недомогания;
6. в случае появления судорог главное не потерять самообладание, сразу позвать на помощь, при оказании помощи не хватать спасающего за руки, постараться помочь ему;
7. занятия с не умеющими плавать организуются только на мелком и пологом месте, все плавательные упражнения следует выполнять в сторону мелкого места;
8. во время занятий надо придерживаться правой стороны своей дорожки, обгонять плывущего впереди только слева;
9. нельзя заниматься плавание, имея на купальнике, плавках пряжки, металлические накладки и т.п.;
10. на занятиях плаванием недопустимы украшения - серьги, перстни, браслеты, а также длинные ногти на руках и ногах.

Занятия в бассейне должны проводиться при температуре воды не ниже 250С. При этом сам бассейн должен соответствовать всем утверждённым санитарно-гигиеническим требованиям.

Занятия плаванием могут быть организованы и в открытом водоёме. В процессе таких занятий должны соблюдаться все уже перечисленные правила. Однако занятия в открытом водоёме требуют соблюдения дополнительных правил и требований.

Прежде всего, они связаны с выбором и подготовкой мест занятий. Во всех случаях, когда нет специально оборудованных пляжей, необходимо тщательно осмотреть водоём или место на реке, проверить глубину и определить степень безопасности для плавания, учесть скорость течения реки, убедиться в отсутствии на дне свай, крупных камней и т.п.

Места для занятий следует подбирать так, чтобы они располагались выше спуска канализационных вод, ливневых стоков и других источников загрязнения воды в реке. Категорически запрещается купание и проведение занятий вблизи гидротехнических сооружений. Выбранное место должно иметь постепенное углубление, твёрдое песчаное покрытие без ям, водоворотов, и т.п. Температура воды при купании и организованных занятиях в открытых водоёмах должна быть не менее 180С. В процессе самих занятий в открытом водоёме возникает необходимость соблюдения некоторых дополнительных правил безопасного поведения:

1. нельзя входить в воду вспотевшим, разгорячённым , сразу после занятий спортивными или подвижными играми, а также сразу после приёма пищи;
2. категорически запрещается нырять, прыгать в воду вниз головой, заплывать за ограждения;
3. недопустимо подавать ложные сигналы о помощи утопающему, подныривать, “топить” друг друга;
4. находиться в воде можно только под контролем взрослых, умеющих плавать.