

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.

Кайнарова.М.А

ассистент кафедры «Общественных наук» Филиала Казанского (Приволжского) Федерального Университета в городе Джизаке.

Ширинова Н.Ш

студентки Филиала Казанского (Приволжского) Федерального Университета в городе Джизаке.

Аннотация: В этой статье будет описываться предотвращение травматизма на занятиях по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях, рассмотрена основная причина возникновения травм на занятиях по физической культуре и способы оказания первой доврачебной помощи, упражнения которые повышают риск получения травмы на занятиях, анализируются способы предотвращения травматизма на занятиях.

Ключевые слова: травматизм на занятиях по физической культуре, профилактика травм, первая доврачебная помощь.

Annotatsiya: Ushbu maqolada oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish, shuningdek, jismoniy tarbiya darslarida shikastlanishning asosiy sabablari va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish usullari, mashg'ulot davomida shikastlanish xavfini oshiradigan mashqlar ko'rib chiqiladi, tahlil qilinadi. Sinfda shikastlanishlarning oldini olish usullari.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya darslarida shikastlanishlar, jarohatlarning oldini olish, birinchi tibbiy yordam.

Abstract: This article will describe the prevention of injuries in physical education and sports classes in higher educational institutions, consider the main cause of injuries in physical education classes and methods of providing first aid, exercises that increase the risk of injury in the classroom, analyze ways to prevent injuries in the classroom.

Key words: injuries in physical education classes, injury prevention, first aid.

ВВЕДЕНИЕ

Оздоровительная ценность физических упражнений иногда омрачается несчастными случаями и травматизмом, которых могло бы и не быть при должном внимании к их профилактике. Там, где занятия проводятся квалифицированными преподавателями, и ведется контроль в целях профилактики травм, последствия встречаются значительно реже. Поэтому одним из условий занятий физическими упражнениями являются требования предусмотреть и устранить причины, порождающие травмы и несчастные случаи, с тем, чтобы добиться их максимального снижения.

Роль преподавателя является первостепенной и ведущей, так как основными причинами травматизма может быть неправильная организация и методика занятий. И преподаватель должен знать причины и характер возможных повреждений и сделать все от них зависящее для их предотвращения.

В профилактике травматизма большую роль играет воспитательная работа среди студентов. В частности, им нужно разъяснять, что небрежность, халатность, поспешность при выполнении упражнений ведут к расслаблению мышц в тот момент, когда требуется особенная четкость и техническая правильность движения; небрежность часто ведет к травмам.

Травматизм на занятиях физической культуры - явление, не совместимое с оздоровительными целями физической культуры и спорта. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев на занятиях физической культурой является одной из важнейших задач учителя, тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, администрации школы. Основными мероприятиями по предупреждению травматизма среди недостаточно подготовленных студентов являются: правильный подход к ним и строгое соблюдение методических указаний при проведении занятий. Кроме того, необходимо категорически запретить не подготовленным студентам занятия на снарядах в тренажерных залах в отсутствие преподавателя.

ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения, отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности студентов.

Причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части занятия, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных нагрузок: перенос средств и методов тренировки спортсменов на учащихся.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов. Причинами травм являются плохое снаряжение занимающихся (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

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 в

бассейне. Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация учащихся.

Причины методического характера.

- Неправильная организация и методика проведения занятий;
- Выполнение сложных, незнакомых упражнений;
- Занятие без разминки или недостаточной разминки;
- Отсутствие сосредоточенности и внимания у занимающихся.

Причины организационного характера.

- Отсутствие должной квалификации у учителя;
- Проведение занятия без преподавателя;
- Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности;
- Неудовлетворительная воспитательная работа со спортсменами;
- Нарушение правил врачебного контроля;
- Неблагоприятные метеорологические условия.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.

Необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом:

- к занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению правил безопасности на занятиях;
 - при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
 - аптечка укомплектованная всем необходимым находится в спортивном зале или у медицинского работника;
- перед началом занятий необходимо проверить готовность зала:
- убрать все посторонние и выступающие предметы;
 - проверить чистоту пола;
 - наличие освещения и вентиляции в зале;
 - убедиться в исправности инвентаря;
 - проветрить помещение;
 - проверить температурный режим в зале;
 - учащиеся должны быть в соответствующей занятию спортивной форме;
 - проверить отсутствие часов, браслетов, украшений и других предметов для избегания травм;
- перед занятием напомнить о правилах безопасности на данном занятии и требовать их исполнения;
 - научить учащихся вести дневник самоконтроля;
 - проверить численность группы и заполнить журнал учебно-тренировочных занятий;
 - начинать занятие с разминки, затем переходить к основной части;

- занятие должно быть организовано согласно плана - конспекта занятия;
- необходимо соблюдать порядок и дисциплину на занятии;
- в конце занятия провести заминку;
- учить учащихся правильному и безопасному выполнению упражнений;
- осуществлять страховку занимающихся в необходимых случаях;
- по медицинским показаниям знать физическую подготовленность и функциональные возможности учащихся;
- не оставлять детей без присмотра во время занятия;
- чередовать нагрузку и отдых во время занятия;
- вести контроль за физическими нагрузками и обучать детей самоконтролю;
- уметь визуально определять самочувствие по внешним признакам;
- при плохом самочувствии освободить учащегося от занятия;
- не допускать входа и выхода в зал без разрешения тренера до, во время, и после занятий;
- требовать от учащихся прекращения выполнения упражнений по первому сигналу преподавателя;
- в процессе занятий и игр учащиеся обязаны соблюдать правила занятий и игр;
- избегать столкновений, толчков, ударов во время занятий;
- при падении уметь сгруппироваться, выполнять приемы само страховки;
- при обнаружении обстоятельств, которые могут нести угрозу жизни здоровью людей немедленно прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы, а учащихся вывести в безопасное место;
- при получении студента травмы немедленно остановить занятие, оказать ему первую помощь, пригласить медработника, сообщить о случившемся администрации школы и родителям;
- после занятия убрать инвентарь в места хранения, выключить освещение;
- проводить детей в раздевалку, напомнить им порядок пользования душевыми помещениями;
- проверить верхнюю одежду учащихся;
- напомнить учащимся о соблюдении правил дорожного движения и пользования общественным транспортом;
- проследить за выходом учащихся с территории школы;
- закрыть раздевалки и сдать ключи на вахту;
- о всех обнаруженных недостатках сообщить администрации школы.

Исходя из выше изложенного стоит отметить актуальность статьи в том что физическая культура направлена на укрепление здоровья человека и предупреждение получения травм во время занятий физической культурой и спортом является очень отрицательным фактором.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1981.
2. Васильева В.Е. Врачебный контроль и лечебная физкультура. - М.: ФиС, 1988.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2003.
4. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС, 1981.
5. Кузнецов В.С. Физкультурно - оздоровительная работа в школе. - М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2003.
6. Максимова М.В. Травматизм у школьников. - М.: Медицина, 1988.
7. Мартынов С.В. Предупреждение травм у детей. - М.: Медицина, 1995.