[ТРАВМАТИЗМ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ](http://fizkultura-na5.ru/fizicheskaya-kultura/travmatizm-na-urokakh-fizkultury.html)

Несмотря на меры предосторожности, предпринимаемые большинством учителей, тренеров и воспитателей, на уроках физической культуры, тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях еще нередки случаи травматизма. В общей структуре детского травматизма этот вид стоит на четвертом месте после бытового, уличного и школьного.

**СТАТИСТИКА ТРАВМИРОВАННЫХ ДЕТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ**

По частоте случаев среди различных возрастных групп наибольший процент падает на детей 12—14 лет, на втором месте учащиеся младших классов (7—11 лет), на третьем — 15—16-летние подростки. У мальчиков повреждения, полученные на занятиях физической культурой, наблюдаются в два раза чаще, чем у девочек.

Эта печальная статистика красноречиво говорит о том, что проведение целенаправленной работы по профилактике спортивного травматизма среди школьников является важнейшей задачей, которую должны решать не только учителя физической культуры и тренеры, но и администрация школ, медицинские работники, родители учащихся.

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.

**ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ**

При всем многообразии этих причин все же можно выделить такие, которые чаще всего приводят к травматизму. Это - недостаточный врачебный контроль за состоянием здоровья, физической подготовленностью учащихся, нарушение дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований, неудовлетворительное состояние мест занятий, пользование неисправным или не соответствующим антропометрическим данным занимающихся оборудованием, отсутствие строгого контроля за рациональной одеждой, обувью учащихся, неблагоприятные для проведения занятий или соревнований санитарно-гигиенические и метеорологические условия, не соответствующие физической подготовленности детей, нарушение методики проведения занятий, тренировок, соревнований и, наконец, недостаточная квалификация учителя (тренера). Истоки травматизма полиморфны и, как правило, содержат в себе сочетанные причины, поэтому лишь комплексный, квалифицированный разбор каждого случая позволит вскрыть и ликвидировать их источники.

А теперь вновь обратимся к статистике; по данным НИИ травматологии, 55,1 % травм, полученных учащимися, приходятся на занятия по спортивной гимнастике, 23 % — по легкой атлетике, лыжной подготовке и на коньках, 8,2 % — по спортивным играм, на другие виды травматизма падает 13,7 % повреждений.

**ГИМНАСТИКА КАК НАИБОЛЕЕ ТРАВМА ОПАСНЫЙ ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

Итак, как следует из приведенных данных, наибольший процент травм среди школьников зафиксирован на занятиях гимнастикой, которая является наиболее травмоопасным видом учебной программы. К самым распространенным специфическим причинам детского травматизма при занятиях этим видом относятся неудовлетворительное состояние спортивных снарядов, использование матов плохого качества или с поврежденным покрытием, неправильная их укладка, плохая организация урока (отсутствие учителя или тренера при выполнении учащимися упражнений на снарядах, скопление их у одного из снарядов, отсутствие контроля учителя за выполнением детьми упражнений), неправильная методика проведения занятий (форсированные нагрузки, отсутствие полноценной страховки, плохое владение приемами самостраховки). Очень частая причина травм — азарт и завышенная самооценка учеников, что в большой степени присуще мальчикам 10—14 лет, и потому они требуют особого внимания учителя.

Одной из причин травм может быть недостаточная освещенность гимнастического зала, Естественное и искусственное освещение в зале должно соответствовать нормативным требованиям, изложенным в соответствующих документах ([Новый САНПИН 2.4.2.2821-10](http://fizkultura-na5.ru/atestatsiya/fizicheskaya-kultura/novyiy-sanpin-2422821-10.html)). Горизонтальная (на уровне пола) освещенность должна быть не менее 30 лк, вертикальная — не менее 100 як. Загрязнение ламп приводит к уменьшению освещенности, поэтому не реже одного раза в месяц следует производить их чистку. Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительных установок. В зале необходимо иметь и аварийное освещение, при использовании которого горизонтальная освещенность не должна быть менее 0,5 лк. На всех розетках в зале следует устанавливать предохранительные заглушки.

Окрашенные в светлые и теплые тона стены зала увеличивают световой поток отражения. Определенное значение имеет и окраска спортивных снарядов. Известны примеры, когда учащиеся опасались выполнять упражнения с широкой амплитудой поперек разновысоких брусьев, боясь нарушить их равновесие, хотя брусья стояли на месте устойчиво, и уверенно делали упражнение лишь после того, как станина брусьев была выкрашена в черный цвет. При этом у них исчезало ощущение психологической опасности и создавалась уверенность в незыблемости опоры снаряда. Исходя из этого, на занятиях физической культурой необходимо создавать психологически обоснованную, целесообразную, располагающую к двигательной активности цветовую гамму. (Во время занятий легкой атлетикой, лыжным и конькобежным спортом травмируются в основном нижние конечности, чаще — суставно связочный аппарат коленного сустава, и в частности мениск. При резких толчках, падениях возможны разрывы отдельных мышечных волокон и всей мышцы, отрыв костной пластинки в месте прикрепления мышцы.

Причинами подобных травм служат, в основном, неудовлетворительное состояние мест проведения занятий, отсутствие специальных ограждений, установка финиша возле каких-либо препятствий (стен, дверей, дерева, забора и т. д.). К травмам приводят и занятия в зале со скользким полом, а также при неблагоприятных метеорологических условиях на плохо убранной площадке. Понятно, что не каждой школе доступны беговые дорожки со специальными покрытиями, однако необходимо проявлять постоянную заботу о местах проведения занятий.

**ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ РАЗДЕЛА «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»**

Одним из условии предотвращения травматизма при прохождении раздела «Лыжная подготовка» опять-таки является качественная подготовка мест занятий. На учебной площадке (хорошо, если она прямоугольной формы) прокладываются две лыжни: внутренняя предназначается для начинающих лыжников, наружная — для подготовленных.

Участок для площадки готовится заблаговременно; еще осенью его очищают от посторонних предметов (больших камней, пней, коряг и т. п.), более или менее значительные неровности почвы заравнивают, промеряют дистанцию. С особенным тщанием следует подойти к подготовке участков, где школьники будут обучаться спускам и подъемам: пологие склоны (их крутизна должна быть не более 15—20°) освобождают от деревьев и кустарников. В конце склона делают ровный выкат. Нельзя использовать участки с выкатом на проезжую часть дороги, водоем, болото. Если местность ровная, учебные трассы возле школы надо подготовить искусственным способом; в этом случае неровности местности имитируют с помощью сборных деревянных конструкций. При этом необходимо следить, чтобы на деревянных щитах не было выступающих гвоздей, петель проволоки и т. п.

Если занятия проводятся в парке (лесу), перед каждым уроком учитель должен тщательно осмотреть всю трассу, подготовить лыжню и места для упора палок (если снег рыхлый). Трасса не должна пересекать шоссейных и грунтовых дорог, плохо замерзших водоемов и других препятствий, создающих опасность для лыжников. На трассе, проходящей среди деревьев, убирают свисающие ветки, через канавки, ручейки прокладывают мостки и насыпают на них снег. Ширина трассы на спусках должна быть не менее 5 м. На поворотах по ходу трассы устанавливаются отметки.

**ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ПОДГОТОВКЕ КАТКА.**

Особое внимание должно быть уделено подготовке катка. Для качественной его заливки необходимо иметь специальное оборудование: шланг, лопаты (деревянные и железные), скребки, лейки. Площадку для будущего катка готовят с осени. По периметру участка насыпают земляной валик 15X15 см, чтобы не стекала вода. Заливку начинают после того, как грунт промерзнет не менее чем на 5 см: тогда не будут образовываться выбоины, на которых легко получить травму. Предварительно уплотненный снег заливают с помощью распылителя до получения ледяной корки не менее 6 см толщиной. Ежедневно с поверхности катка убирают наледь; большие трещины заделывают снегом и с помощью распылителя заливают водой.

Во избежание столкновений и падений, которые могут закончиться травмой, нельзя одновременно выпускать на ледяную площадку хорошо катающихся на коньках детей и тех, кто только начинает овладевать этим навыком, нельзя разрешать детям кататься на беговых коньках. Если школьный каток используется в вечернее время для неорганизованных занятий, необходимо установить на нем освещение и организовать дежурство.

Наиболее распространенными травмами на занятиях игровыми видами спорта являются повреждения верхних и особенно нижних конечностей. Необходимо иметь в виду, что переломы конечности могут возникнуть как при прямой травме, так и при падении на подвернутую руку или нижнюю конечность. При прямом ударе мяча нередки вывихи и переломы в области мелких суставов кисти. Главная причина их возникновения — плохой пол, скользкая обувь.

Типичными травмами для таких видов спорта, как борьба, являются вывихи костей предплечья, ушибы шейного и грудного отдела позвоночника, переломы хирургической шейки плеча. Частой причиной такого рода повреждений является несоответствие весовых категорий на тренировках.

В связи с повышением требований к профилактической работе по борьбе с травматизмом в школах необходимо обратить внимание учителей, тренеров на анализ и своевременное устранение причин, ведущих к возникновению травмоопасных ситуаций. Одной из форм профилактической работы являются систематические беседы со школьниками и юными спортсменами по предупреждению несчастных случаев. Нельзя допускать к занятиям, тренировкам, соревнованиям детей, перенесших травму и не прошедших врачебный контроль после соответствующего лечения.

Чрезвычайно важным звеном работы по профилактике травматизма является обучение детей приемам самостраховки при падении, так как большинство спортивных, да и бытовых травм,— результат падений.

Навыки безопасного падения, развитые в детстве, сохраняются на всю жизнь. Наблюдения показывают, что дети, не прошедшие предварительного обучения элементам самостраховки, падают, как правило, опасно. Зато даже после кратковременного обучения у них вырабатывается устойчивый навык.

[Обучение школьников самостраховке](http://fizkultura-na5.ru/fizicheskaya-kultura/obuchenie-prijomam-samostrakhovki.html) при падениях целесообразно начинать после предварительной общефизической подготовки. При имитации падения с высоты роста используют вначале мягкую поверхность — маты. Технику выполнения всех приемов следует доводить до полного автоматизма. Детям первых классов элементы безопасного падения желательно преподнести в игровой форме.

Каждая школа, ДЮСШ должны вести систематический учет и анализ всех случаев травм по установленной форме, результаты которых необходимо обсуждать на педагогических советах.

Первичная регистрация травмы осуществляется медицинским работником в специальном журнале, который должен быть в каждой школе. В журнал заносятся следующие сведения: фамилия, имя и отчество пострадавшего, его пол, возраст, класс, время получения травмы, дата (день и час), характер травмы, место, где произошел несчастный случай, фамилия! преподавателя, проводившего занятия, сведения о знакомстве пострадавшего с правилами техники безопасности, подробное описание обстоятельств, при которых произошел несчастный случай, причины его возникновения, перечень мероприятий по устранению причин несчастного случая с указанием сроков исполнения, фамилии исполнителей, отметка о выполнении, время составления записи (час, число, месяц, год).

В заключение следует отметить, что четкая организация труда учителя, тренера, соблюдение установленных правил и норм позволяет полностью исключить возможность возникновения несчастных случаев на уроках физкультуры и занятиях спортивных секций. Сознательное отношение к четкой организации труда, усвоение безопасных методов и приемов работы — залог полноценной профилактики детского травматизма.