**Профилактика травматизма на уроках физкультуры**

**АКТУАЛЬНОСТЬ**

На сегодняшний день безопасности в образовательных учреждениях уделяют серьезное внимание организации работы по охране труда, предупреждению травматизма детей и работников.

Но все же безопасность трудовых и учебных процессов в общеобразовательных учреждениях до сих пор, к сожалению, оставляет желать лучшего.

Несчастные случаи с учащимися и воспитанниками, произошедшие во время учебно-воспитательного процесса, были и остаются трагедией, они приносят горе родителям, педагогическим работникам. Несчастный случай влечет за собой огромные потери рабочего времени для оказания первой помощи и последующего медицинского лечения. Отвлекается от своей основной работы большое количество различных специалистов для расследования несчастного случая. Расходуются средства на оплату труда всем специалистам, вовлеченным в этот процесс, на лечение и реабилитацию пострадавшего.

На занятиях физической культуры учащиеся входят в группу риска, которая подвержена травматизму, т.к. урок физической культуры отличается от других высокой двигательной активностью занимающихся, с использованием различного спортивного оборудования, инвентаря.

Целью данной работы является вооружение преподавателей по физической культуре необходимыми знаниями по предупреждению и профилактике травматизма.

**ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА**

Причины методического характера

* Неправильные организация и методика проведения учебно-тренировочных 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.

Администрацию лицея, учителей физкультуры, классных руководителей беспокоит факт достаточно высокого уровня травматизма среди учащихся нашего образовательного учреждения. Сегодня мы будем говорить о том, как предупредить травмы. Травмы происходят у детей как в лицее, так и за его пределами – дома, на улице. Чаще всего они связаны с, казалось бы, безобидными ситуациями: шел по лестнице – неудачно встал, играл на перемене, задел неловко товарища, побежал на улице – упал. Моя задача сегодня, как учителя физкультуры, который непосредственно на уроках развивать у детей опорно-двигательный аппарат, укрепляет костно-мышечную систему, обратить ваше внимание, уважаемые родители, на систему семейного воспитания по созданию условий для укрепления физической подготовленности детей.

Остановлюсь на условиях, созданных в лицее, для предупреждения травматизма у детей. Как и во всех российских школах, в лицее введен третий час физкультуры. Во второй половине дня работают такие кружки, секции, студии как: баскетбол, волейбол ,полиатлон, работает тренажерный зал. В секциях физкультурно-оздоровительной направленности охвачено 178 учеников из 640 учеников школы, в студиях, кружках художественно- эстетической направленности – 120 человек. При этом часть детей занимается в кружках и секциях той или другой направленности. На основании анкетирования родителей прошлого учебного года 40% детей занимается в спортивных кружках и секциях (городских и лицейских). Однако, часть детей не посещает кружки, секции, которые направлены на укрепление своего здоровья. Стиль жизни ребёнка формируется в его семье. Задача родителей научить своих детей физической культуре собственным примером: утренняя гимнастика, спортивные игры на свежем воздухе, лыжные прогулки зимой, а также соблюдение санитарно-гигиенических норм. Всё это способствует повышению мотивации ребёнка к здоровому образу жизни. Физическая культура в школе призвана повысить культуру здоровья учащегося, повлиять на оздоровление его стиля жизни и создать условия для более эффективного развития юного организма. Урок физической культуры — самый травм опасный урок в школе. Для предупреждения спортивных травм учащихся, родители должны знать состояние здоровья своего ребёнка в день проведения урока, обеспечить его спортивной одеждой и обувью, которые соответствуют данному уроку физической культуры. Для обеспечения санитарно-гигиенических норм на уроке физкультуры, родителям необходимо напомнить своему ребёнку о его поведении по окончании урока: обязательно снять спортивную форму (во избежание простудных заболеваний), сменить носки и обувь (с целью предупреждения опрелости и потёртости ног).Ещё одним важным условием снижения травматизма на уроках физической культуры является соблюдение правил техники безопасности. Родители должны напоминать своему ребёнку, чтобы он был особенно внимателен и дисциплинирован на уроках физической культуры, точно выполнял все команды учителя и правила техники безопасности. Многие практически здоровые учащиеся плохо защищены от социально- психологических стрессов, подвержены аллергореакциям, переутомляются в школе и не восстанавливаются за ночной отдых. Правильная организация режима дня ребенка и контроль родителей за его соблюдением улучшат работоспособность школьника и снизят риск бытового и спортивного травматизма. Избыток веса у школьника также, как и недостаток массы тела, может привести к нарушению обмена веществ, атрофии мышц, что способствует травматизму на уроках физической культуры. Физическое воспитание учащихся важно не только само по себе: оно является важным средством развития его личности. Родители должны способствовать формированию у детей осознания ценности здорового образа жизни, развивать представление о полезности, целесообразности физической активности и соблюдения личной гигиены. Всё это способствует мобилизации у школьников жизненно важных свойств организма, двигательных способностей (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации движений и т.п.), таких качеств, как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе и в своих силах.

**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 техники безопасности на занятиях;
* при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
* аптечка укомплектованная всем необходимым находится в спортивном зале.
* 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 упражнение на восстановление дыхания;
* 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 учителя до, во время, и после занятий;
* требовать от учащихся прекращения выполнения упражнений по первому сигналу учителя;
* 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 учащимся 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;
* закрыть раздевалки;
* о всех обнаруженных недостатках сообщить администрации.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОКАЗАНИИ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ**

**ПРИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМАХ**

Первая помощь это совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно возникшего заболевания. Правильно оказанная первая помощь сокращает время специального лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим моментом при спасении жизни пострадавшего. Первая помощь должна оказываться сразу на месте происшествия быстро и умело еще до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в больницу.

Каждый человек должен уметь оказать первую помощь по мере своих способностей и возможностей.

Сущность первой помощи заключается в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов, проведении простейших лечебных мероприятий и в обеспечении скорейшей транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение, предупреждении опасных последствий травм, кровотечений, инфекций и шока.

При оказании первой помощи необходимо:

1. Вынести пострадавшего с места происшествия.

2. Обработать поврежденные участки тела и остановить кровотечение.

3. Иммобилизовать переломы и предотвратить возможные осложнения (травматический шок, западение языка, аспирация и т. п.).

4. Доставить или же обеспечить транспортировку пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При оказании первой помощи следует руководствоваться следующими принципами:

1. Правильность и целесообразность.

2. Быстрота.

3. Обдуманность, решительность и спокойствие.

1. Вид и тяжесть травмы

2. Способ обработки раны, места повреждения.

3.Необходимые средства первой помощи в зависимости от данных возможностей и обстоятельств.

При оказании первой помощи необходимо установить:

1. Обстоятельства, при которых произошла травма.

2. Время возникновения травмы.

3. Место возникновения травмы.

Обращение с пострадавшим

При оказании первой помощи необходимо уметь обращаться с пострадавшим, в частности уметь правильно снять одежду. Это особенно важно при переломах, сильных кровотечениях, при потере сознания. Переворачивать и тащить за вывихнутые и сломанные конечности ≈ это значит усилить боль, вызвать серьезные осложнения и даже шок.

Пострадавшего необходимо правильно приподнять, а в случае необходимости и перенести на другое место.

Приподнимать раненого следует осторожно, поддерживая снизу. Для этого нередко требуется участие двух или трех человек.

При повреждении верхней конечности одежду сначала снимают со здоровой руки. Затем с поврежденной руки стягивают рукав, поддерживая при этом всю руку снизу. Подобным образом снимают с нижних Конечностей брюки.

Если снять одежду с пострадавшего трудно, то ее распарывают по швам. Для снятия с пострадавшего одежды и обуви необходимо участие двух человек.

При кровотечениях в большинстве случаев достаточно просто разрезать одежду выше места кровотечения. При ожогах, когда одежда прилипает или даже припекается к коже, материю следует обрезать вокруг места ожога; ни в коем случае ее нельзя отрывать. Повязка накладывается поверх обожженных участков.

Обращение с пострадавшим является весьма важным фактором в комплексе первой помощи. Неправильное обращение с раненым снижает ее эффективность.

При оказании первой помощи нельзя обойтись без перевязочного материала. В соответствии с требованиями первой помощи налажено производство средств первой помощи: аптечек, шкафчиков, санитарных сумок которые должны быть в каждой семье, в школах, в мастерских, в автомашинах.

Однако бывают такие случаи, когда вместо этих стандартных средств приходится применять то, что имелось в распоряжении оказывающего помощь в данный момент. Речь идет о так называемых импровизированных подручных средствах.

При срочном оказании первой помощи в быту, в поле, на автострадах приходится применять импровизированные, временные средства. К ним можно отнести чистый носовой платок, простыню, полотенце и различное белье. Для иммобилизации переломанных конечностей могут служить палки, доски, зонтики, линейки и т. д. Из лыж, санок и веток деревьев можно изготовить импровизированные носилки.

Кровотечение ≈ это истечение крови из сосудов, наступающее чаще всего в результате их повреждения (травматическое кровотечение). Кровотечение может также возникнуть при разъедании сосудов болезненным очагом (туберкулезным, раковым, язвенным) (нетравматическое кровотечение).

**Методическое обеспечение**

1. Величко В.К. Физкультура без травм. Просвещение, 1993.- с.46
2. Меры безопасности на уроках физической культуры: Учебно-методическое пособие / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, П.А. Киселев, Г.Н. Попова. ≈ Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003.- с.68
3. Квартовкин К.К., Мандриков В.Б. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов: Методические рекомендации. Волгоград: ВМА, 1997.- с.16
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. Владос, 1999.- с.126