

## ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА на уроках физической культуры



**Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми, сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».**

*Януш Корчак*

### **Травматизм на занятиях физической культуры**

В установленном законодательством РФ порядке учебное заведение несет ответственность за жизнь и здоровье учащихся. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев на занятиях физической культурой является одной из важнейших задач учителя, инструктора по физической культуре, администрации совместно с родителями учащихся

Травматизм – это статистический показатель, который показывает эпидемиологию различного вида травм, ее опасность и указывает пути профилактики.

Урок физической культуры является самым опасным. Он отличается от других высокой степенью двигательной активности занимающихся, поэтому важным условием снижения травматизма на уроках, во избежание несчастных случаев необходимо знать и выполнять ряд определенных правил.

#### **Причины травматизма**

Причины, которые приводят к несчастью, укладываются в сравнительно небольшое число типичных штатных ситуаций, которые можно предупредить.

Частой причиной возникновения травм являются падения. Это происходит, когда учащиеся затевают игры без оговоренных правил. Травмы, возникающие при падении, могут быть самые разнообразные: переломы конечностей, тяжелые сотрясения головного мозга, разрывы внутренних органов и так далее.

Зачастую сами студенты устраивают игры без правил, не сознавая их опасности, часто совершают рискованные поступки, неправильно считая их доказательством собственной удали:

- Неподходящая спортивная обувь или одежда
- Недостаточная тренированность организма студентов
- Низкая культура поведения занимающихся
- Нарушения врачебных требований
- Неблагоприятные погодные условия

#### **Правила для студентов:**

- К занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности
- В месте проведения занятия необходимо наличие укомплектованной аптечки, для предоставления первой медицинской помощи пострадавшему
- Учащиеся должны быть в чистой спортивной обуви и спортивной форме
- В спортивный зал заходить только с разрешения преподавателя и только в спортивной форме
- Проверить готовность спортивного зала, убрать посторонние предметы, убедиться в исправности спортивного инвентаря
- Соблюдать дисциплину, быть предельно внимательным, выполнять задания по команде

- Каждый студент должен уметь применять и владеть приемами самостраховки (прыжки, столкновения, падения)
- Соблюдать дистанцию во время передвижений, бега, прыжков
- Студенты по медицинским показаниям обязаны посещать занятия в СМГ
- При плохом самочувствии доложить преподавателю
- При получении травмы, немедленно сообщить преподавателю
- Запрещается на занятиях жевать жевательную резинку
- Студентам запрещено делать опасные движения или броски предметов, выполнять упражнения без команды преподавателя, баловаться и мешать проведению занятий
- Снять с себя перед началом занятия все предметы, которые могут представлять собой опасность (часы, браслеты, серьги, цепочки итд)
- Регулярно посещать занятия



### Профилактика травматизма

Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с твердым режимом дня служат надежным профилактическим средством против травм. Все это способствует мобилизации жизненно важных свойств организма, двигательных способностей (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и координации движений), таких качеств как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе и своих силах, воспитывается характер, точность движений, внимательность, сосредоточенность. Все эти качества необходимы для предупреждения травматизма.

### Памятка для родителей

Наверняка каждая мама и каждый папа мечтают, чтобы их ребенок вырос здоровым, счастливым и успешным. Однако не все понимают, что для обретения крепкого здоровья ребенком необходимо потрудиться именно родителям. Ведь большинство родителей не ставят перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт и дети — просто способ обеспечить ребенку здоровое детство и заложить в него чувство уверенности в собственных силах, привить некоторые навыки, приучить к дисциплине. Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного физического воспитания детей и подростков.

1. Пройти медосмотр и определить медицинскую группу (основная, подготовительная, специальная медицинская группа)
2. Знать состояние своего ребенка, быть предельно внимательными к здоровью своих детей.

3. При наличии специальной медицинской группы узнать требования у учителя физкультуры.
4. Оперативно информировать классных руководителей, преподавателя ФК о возможных проблемах или ухудшении состояния здоровья ребенка.
5. Подготовить спортивную форму (футболки, шорты, спортивный костюм, сменную спортивную обувь
6. Напоминать детям, что спортивная форма должна проветриваться и быть чистой на каждом уроке.
7. Быть личным примером для своего ребёнка.
8. Научить своих детей собственным примером физической культуре(выполнение утренней гимнастике, спортивные игры на свежем воздухе)
9. Искренне интересоваться успехами ребёнка.
10. Не оставайтесь равнодушными к пропускам уроков физкультуры.
11. Поощряйте занятия спортом вашего ребёнка, постарайтесь иметь дома спортивный инвентарь для занятий спортом (мячи, скакалку, ролики, велосипед, гантели, эспандер)
12. Поощряйте своего ребёнка морально за спортивные достижения и учебные результаты по физкультуре.
13. Контактируйте с учителем физической культуры, если у вас возникли вопросы и проблемы, связанные с его уроками или со здоровьем ребёнка.
14. Рассказывайте ребёнку о своих спортивных достижениях, показывайте свои награды.
15. Не высказывайтесь пренебрежительно о занятиях физкультурой и спортом.



Составитель: Минеева Елена Владимировна, преподаватель физической культуры АБМК