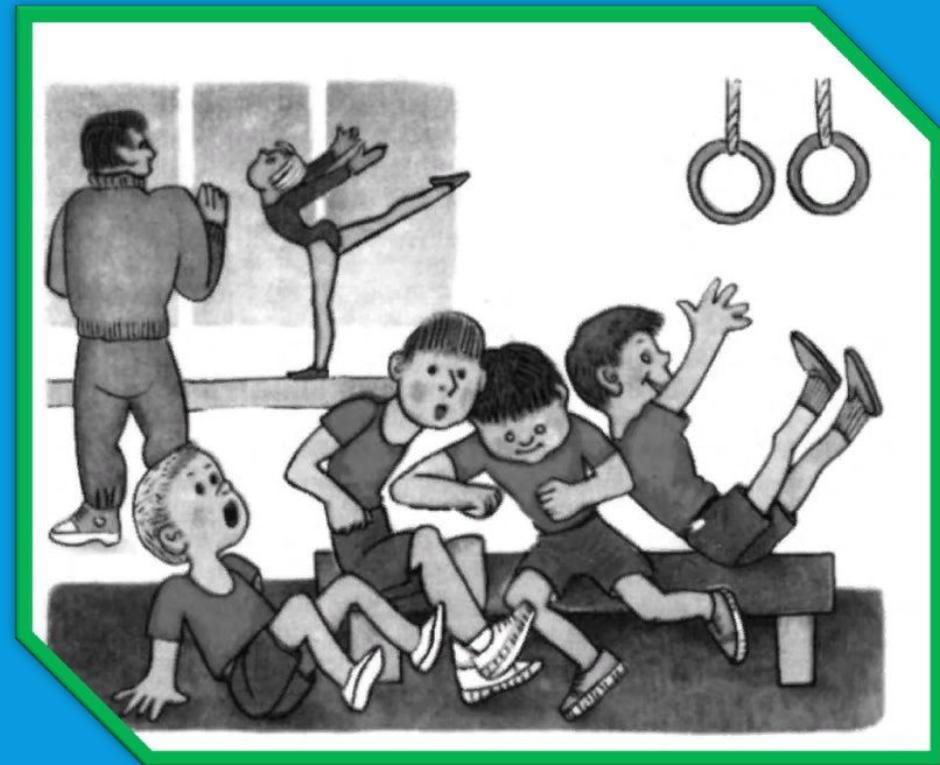


ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Презентация студентки группы П-11-19
Алтунян Лилит

ТРАВМАТИЗМ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ - ЯВЛЕНИЕ, НЕ СОВМЕСТИМОЕ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ЦЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

▪ В установленном законодательством РФ порядке школа 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 школы.



ПРИЧИНЫ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА.

Причины методического характера.

- Неправильная 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.



ГИПОКИНЕЗИЯ И ТРАВМАТИЗМ

В общеобразовательной школе более 70% детей страдают от последствий малоподвижного образа жизни (доклинические изменения, травматизм).

Малоподвижный образ жизни способствует развитию у учащихся отклонений в состоянии здоровья, таких, как нарушение осанки, зрения, повышенного артериального давления, накопление избыточной массы тела.

Причинную роль гипокинезии в возникновении травм подтвердил и анализ более 150 тысяч травм, полученных в школах на уроках физической культуры и при занятиях спортом. Из числа травмированных 84% детей получили травмы при падении с высоты своего роста. Эти дети воспитывались в условиях недостаточной двигательной активности. И только 16% из числа получивших травмы составляли дети с девиантным поведением или форсированной спортивной специализацией.



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;

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.

Поскольку перенапряжение растущего организма и его локальные проявления связаны с нерациональным учебным процессом, неадекватными нагрузками, то рычаги профилактики спортивного травматизма кроются в оптимизации двигательных режимов на уроках физической культуры.



ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА.

- Введены для всех спортивных организаций и других общественных организаций обязательные санитарно - гигиенические требования к содержанию мест занятий и соревнований и условиям их проведения с целью предупреждения травм.
- Большое значение для предупреждения травм имеют тщательный учет, расследование и анализ причин травм.
- В обеспечении мер по предупреждению травм должны участвовать руководители организаций, сами спортсмены, но основная роль отводится тренеру.
- Преподаватель не допускает к занятиям лиц, не прошедших врачебного обследования в установленном порядке.
- Перед началом всех занятий необходима беседа по профилактике травматизма.
- При комплектовании групп, проведении занятий следует учитывать состояние здоровья, физическое здоровье и физическое развитие спортсменов, приспособленность к нагрузкам, пол, возраст, весовые категории, не допускать к занятиям больных.
- Особую ценность в предупреждении травм имеет педагогический контроль, позволяющий определять степень утомления занимающихся в процессе учебно-тренировочного занятия.
- Важно строгое соблюдение учителем методических указаний, определяющих содержание и порядок проведения занятий и соревнований, нарушение которых может причинить вред здоровью учащихся.
- Учитель перед каждым занятием проверяет место занятий и следит за тем, чтобы не было посторонних предметов, посторонних лиц, во время занятий следят за поддержанием нормальной температуры, обеспечением достаточного освещения и вентиляции, контролируют качество инвентаря и оборудования, проверяют защитные приспособления.
- Проверяет соответствие спортивного костюма и обуви учеников.
- Необходимо строгое выполнение принципов рациональной методики обучения занимающихся: постепенности в дозировании нагрузок, последовательности в овладении двигательными навыками; индивидуального подхода; обязательного инструктажа и контроля за выполнением упражнений.

- Нельзя разрешать учащемуся выполнять неподготовленные действия.
- Перед основной частью занятия, перед соревнованиями нужна достаточная разминка. При выполнении ряда упражнений необходима страховка и знание элементов самостраховки.
- Здоровье - залог того, что человек сможет быть полезным членом общества.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Во время физкультурных занятий, развивается, правильно организованных, воспитывается характер, формируются и совершенствуются двигательные навыки, точность движений, внимательность, сосредоточенность. Все эти качества, так необходимы для предупреждения травматизма. При этом важно, чтобы сами игры не только интересовали школьников, но и чтобы в них были заложены элементы творчества.

ЛИТЕРАТУРА.

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

ИСТОЧНИК

<https://multiurok.ru/index.php/files/proflaktika-travmatizma-na-urokakh-fizkuli-tury.html>

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!