



Профилактика травматизма на занятиях физической
культурой и спортом

Профилактика травматизма

В настоящее время отмечается рост травматизма обучающихся на уроках физической культуры и при проведении мероприятий физкультурно-оздоровительного характера в организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

Профилактика детского травматизма и несчастных случаев с обучающимися – одна из задач, стоящих перед учителем физической культуры.

Мероприятия по профилактике детского травматизма в образовательных организациях должны быть направлены на предупреждение и устранение факторов риска с учётом особенностей развития детей разного возраста и состояния их здоровья.

Причины возникновения травматизма

Основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении занятий. Это нарушения инструкций о проведении уроков физической культуры, соревнований, неправильное составление программы соревнований, нарушений их правил, неправильное размещение участников. Чрезмерная самостоятельность учеников, их нежелание подчиняться справедливым требованиям учителя, которые направлены на сохранение здоровья детей.

Причиной повреждения является пренебрежительное отношение со стороны учащихся к вводной части урока, неправильное выполнение техники физических упражнений, отсутствие страховки.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, отсутствие инвентаря и оборудования, неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок.

Причинами травм являются плохое снаряжение занимающихся. Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки, низкая температура воздуха в бассейне. Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха, дождь, снег, сильный ветер.

Причинами травм, могут стать допуск к занятиям учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение учителем и учениками врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, предоставление недостоверной информации со стороны родителей (законных представителей) о состоянии здоровья детей.

Виды повреждений и оказание первой помощи

Наиболее частыми спортивными травмами являются ушибы, вывихи, переломы, раны, растяжения и разрывы.

Ушибы — это повреждения мягких тканей без нарушения целостности общего покрова. Нередко они сопровождаются повреждением кровеносных сосудов и развитием

подкожных кровоизлияний (гематом). Характерные признаки: на месте ушиба возникает боль, припухлость, изменяется цвет кожи в результате кровоизлияния, нарушаются функции в области суставов и конечностей. Первая помощь: пострадавшему необходимо обеспечить полный покой. Если на месте ушиба имеются ссадины, их смазывают спиртовым раствором йода или бриллиантовой зеленью. Для профилактики развития гематомы и уменьшения боли место ушиба орошают хлорэтилом, кладут пузырь со льдом, полотенце (салфетку), смоченное в холодной воде и слегка отжатое, после чего накладывают давящие повязки. Если гематома образовалась, то для ее быстрого рассасывания на третьи сутки к месту ушиба прикладывают сухое тепло: грелку с горячей водой либо мешочек с подогретым песком. При ушибах конечностей обеспечивают неподвижность ушибленной области наложением тугой повязки.

Вывихи — это полное смещение суставных поверхностей костей, вызывающее нарушение функции сустава. Вывихи возникают при падении на вытянутую конечность, при резком повороте плеча, разрыве связок, укрепляющих соответствующие суставы. Характерные признаки: при вывихе конечность принимает вынужденное положение, деформируется сустав, ощущается болезненность и ограничение активных и пассивных движений. Первая помощь: пострадавшему необходимо обеспечить полный покой поврежденной конечности путем наложения фиксирующей повязки. Руку подвешивают на косынку, перекинутую через шею, на ногу накладывают импровизированную шину. После чего пострадавшего направляют в лечебное учреждение. Не следует самостоятельно вправлять вывих. Это может привести к тяжелым последствиям, надолго затянуть лечение и неблагоприятно отразится на восстановлении нормальной функции сустава.

Переломы - полное или частичное нарушение целостности кости. Переломы бывают закрытые (без повреждения целостности общего покрова и слизистых оболочек), открытые (с повреждением целостности общего покрова); без смещения (отломки кости остаются на месте), со смещением (отломки смещаются в зависимости от направления действующей силы и сокращения мышц). Характерные признаки: при травме ощущается резкая боль в месте перелома, усиливающаяся при попытке движения; возникают припухлость, кровоизлияние, резкое ограничение движений. При переломах со смещением отломков - укорочение конечности, необычное ее положение. При открытых переломах поврежден общий покров, иногда в ране видны костные отломки.

Рана - повреждение тканей и органов с нарушением целостности их покрова, вызванное механическим воздействием. Раны бывают поверхностными, когда повреждена лишь кожа или слизистая (ссадины), и глубокими. Выделяют также полостные ранения, проникающие в брюшную, грудную полости и в череп. По виду ранившего орудия и по характеру повреждения тканей различают резанные, рубленые, колотые, рваные, ушибленные, укушенные и огнестрельные раны. Характерные признаки: каждый вид ран имеет свои особенности. Края резаных ран расходятся, рана зияет, сильно кровоточит, вызывает боль. Рубленые раны по характеристике близки к резанным, но могут сопровождаться повреждением костей. Колотая рана может быть очень глубокой и сопровождаться значительным повреждением внутренних органов при проникновении в грудную или брюшную полость. Благодаря смещению мышц и других тканей, канал такой раны имеет сложную форму, что способствует развитию инфекции. Рваные, ушибленные и укушенные раны сопровождаются значительным нарушением жизнеспособности тканей краев раны. Они мало кровоточат, но боль при них более длительная и сильная, заживление медленное. Всякая рана сопровождается болью, зияет и кровоточит. Интенсивность боли различна в зависимости от чувствительности поврежденных тканей и характера ранения. Значительная боль возникает в момент ранения, но вскоре постепенно уменьшается.

Растяжение - происходит частичное нарушение целостности отдельных волокон. Если травма произошла с полным перерывом связки, или если связка отрывается у места прикрепления к кости — это уже не растяжение связок, а разрыв. Растяжение мышц или сухожилий, присоединяющих мышцу к кости, обычно наблюдается при их перегрузке или резком движении. Симптомы растяжения связок и мышц сходны: как правило, это сильная боль, особенно при движении, отек в месте повреждения, затруднение движений, болезненность при прикосновении к поврежденному месту, гематомы под кожей или ее краснота.

Характерным признаком разрыва или растяжения является нарушение движений в суставе, в зоне которого повреждена связка, или движений мышцы, если повреждается она сама либо ее сухожилие. Обычно боль и другие симптомы повреждения связки появляются сразу же после травмы, однако сначала они могут быть не очень выражены. Только через несколько часов резко усиливается болезненность, появляется отек в зоне травмы, существенно нарушается функция сустава. Разрывы сухожилий обычно протекают несколько тяжелее. Пострадавший часто сам слышит треск рвущегося сухожилия, затем ощущает боль и нарушение функции травмированной мышцы. Из-за сокращения поврежденной мышцы в месте разрыва можно прощупать боль и ямку - западение. При разрыве мышцы, в отличие от разрыва сухожилия, более выражено кровоизлияние; западение мышцы располагается дальше от места ее прикрепления, оно более заметно при напряжении мышцы.

Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Обозначенные выше проблемы указывают на необходимость комплексного подхода к организации работы, направленной на снижение детского травматизма, основанной на конструктивной системе взаимодействия всех участников образовательных отношений: учителей, учащихся, родителей (законных представителей), администрации образовательной организации, что позволит повысить эффективность работы по предотвращению несчастных случаев.

Обязанности образовательной организации по охране здоровья обучающихся закреплены в статье 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон). Частью 1 статьи 43 Федерального закона определены обязанности обучающихся по выполнению требований устава образовательной организации, правил внутреннего распорядка и иных нормативных актов по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности, а также по сохранению и укреплению своего здоровья, физическому развитию и самосовершенствованию.

В независимости от вида спорта, существует общая профилактика травматизма, т.е. правила, несоблюдение которых значительно повышает риск получить травму.

Чтобы исключить травмирование во время занятий физической культурой и спортом, необходимо знать и выполнять следующие правила техники безопасности:

► ногти на руках должны быть коротко острижены; очки только в роговой оправе и закреплены резинкой; длинные волосы должны быть заплетены в косичку или завязаны хвостом; перед началом занятий нужно снять цепочки, серьги, кольца, часы, браслеты и другие украшения;

- ▶ спортивная форма должна соответствовать погодным условиям и виду занятий; учащиеся без спортивной формы и опоздавшие на занятия присутствуют, но к выполнению упражнений не допускаются;
- ▶ во время занятий обучаемые должны следить за своим состоянием, контролировать и корректировать физическую нагрузку; знать и выполнять требования инструкций по технике безопасности и правил соревнований; Быть сосредоточенным на своих действиях, выполнении правильной техники и не отвлекаться на посторонние разговоры и мысли.
- ▶ во время занятий физическими упражнениями запрещается что-либо держать во рту (жевать, сосать); брать спортивный инвентарь без разрешения учителя; кричать, топтать ногами, грубить и угрожать сопернику, судье, зрителям; мешать товарищу выполнять упражнение; разговаривать по телефону, слушать плеер;
- ▶ по сигналу или команде учителя «Стоп!» выполнение упражнения надо немедленно прекратить, встать лицом к учителю и выслушать указания, замечания, объяснения.
- ▶ знание Техники Безопасности. В каждом виде спорта есть свои правила техники безопасности, с которыми учитель должен ознакомить обучающихся в первую очередь.
- ▶ хорошая разминка и разогрев мышц. Плохая разминка приводит к растяжениям связочного аппарата, уменьшает подвижность и амплитуду.
- ▶ правильное выполнение техники движений и приемов.
- ▶ старые травмы нужно долечивать до конца. После получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе на фоне имеющейся может возникнуть новая травма.
- ▶ врачебный контроль. При некоторых заболеваниях должен быть набор ограничений на упражнения и интенсивность урока. Неверный подбор упражнений без учета состояния здоровья или поспешный допуск к уроку после перенесенных травм - верный путь к травме или ее рецидиву на более серьезном уровне.
- ▶ баланс между силой и гибкостью. Регулярная тренировка гибкости позволит уменьшить тугоподвижность мышц, улучшить координацию, увеличить амплитуду движения в суставах. Тренировка силы может снизить риск небольших мышечных травм, поскольку более сильные мышцы лучше противостоят нагрузкам.
- ▶ работа с родителями по профилактике детского травматизма и несчастных случаев на занятиях физической культуры и спорта Цель профилактической работы с родителями - объяснение рисков и возможности возникновения проблемных ситуаций, угрожающих здоровью и безопасности детей, повышение уровня информированности родителей по данной проблеме, обозначение правил, с которыми необходимо ознакомить ребенка в семье.

Профессия учителя обязывает учить, воспитывать и растить подрастающее поколение, чтобы подготовить его к грядущей взрослой жизни. В основной школе очень важна роль учителя физической культуры, ведь достижения подростка в учёбе и общественной жизни во многом зависят от его физической подготовленности. Чтобы процесс обучения школьников на уроках физической культуры был максимально эффективным, при подготовке учитель должен тщательно спроектировать каждое занятие, продумать его