**Тема:  Правила предупреждения травматизма на уроках физической культуры.**

**Цель:** узнать о предупреждении травматизма.

**Задачи:** изучить правила предупреждения травматизма.

**Глоссарий:**

**Травматизм** – травмы, полученные во время урока.

**Страховка** – меры по предотвращению несчастных случаев.

**Инструктаж по технике безопасности** – беседа, направленная на предотвращение несчастных случаев.

**План:**

**1.Введение**

**2.Основная часть:**

* основные причины травм,
* предупреждение травм,
* организация мест для занятий спортом,
* подбор одежды, обуви, инвентаря для занятий спортом.
* предупреждение травматизма при занятиях физической культурой и спортом.
* профилактика спортивного травматизма.

**3. Заключение.**

**4. Приложение1. Примеры и разбор решения заданий тренировочного модуля**

**1.Введение:** Травматизм на занятиях физической культуры - явление, не совместимое с оздоровительными целями физической культуры и спорта.

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.

**2. Основная часть:**

* основные причины травм,
* предупреждение травм,
* организация мест для занятий спортом,
* подбор одежды, обуви, инвентаря для занятий спортом.
* предупреждение травматизма при занятиях физической культурой и спортом.
* профилактика спортивного травматизма.

Как сделать уроки физкультуры безопасными и приносящими только положительные эмоции? Уроки по физической культуре дарят нам много эмоций, радости и хорошего настроения, но омрачить это могут травмы, полученные во время игр или выполнения физических упражнений.

В чем же причина травм?

Во-первых, некоторые из вас ведут ***малоподвижный образ жизни*** - сидят за компьютером, перед телевизором, мало гуляют и двигаются. Из-за этого ухудшается зрение, нарушается осанка, появляются лишние килограммы веса. Как следствие - ухудшаются основные физические качества - человек становится менее выносливым, менее гибким, неловким, слабым, неповоротливым. Чтобы не допускать ухудшения основных физических качеств, нужно всегда быть в хорошей физической форме - не только посещать уроки физкультуры, но и жить активной жизнью - заниматься в спортивных секциях, ходить в туристические походы, гулять на свежем воздухе.

Во-вторых, причиной травм может стать ***недисциплинированность*** учащихся на уроке. Нельзя просто так, попав в спортивный зал, бегать, брать мячи и скакалки, залезать на шведскую стенку, ходить по гимнастическому бревну и так далее. В спортивном зале нельзя ничего делать без разрешения учителя физкультуры. Нужно внимательно слушать его инструкции и точно выполнять их. Нельзя толкать товарищей, драться, обзываться, провоцировать конфликты. Урок физкультуры помимо тренировки физических качеств направлен на формирование класса как спортивной команды, в которой царит уважение и взаимопонимание.

Если вы не поняли, как выполняется упражнение, лучше ещё раз переспросить учителя и попросить показать, как оно выполняется, и подстраховать. Никогда не отказывайтесь от страховки. Желание показать себя сильным и ловким может привести к печальным последствиям.

В-третьих, испортить настроение и привести к травмам может неправильно подобранная к уроку физкультуры ***одежда и обувь***. Незавязанные шнурки могут быть причиной падений и ушибов, вы можете запутаться в очень длинных спортивных брюках, неудобная футболка будет сковывать движения, поэтому относитесь к спортивной одежде серьёзно - следите за её чистотой и за тем, чтобы она была вам по размеру. Одежда также должна соответствовать погоде и виду спорта, которым вы занимаетесь.

В начале изучения каждого раздела физической культуры учитель проводит с вами ***инструктаж по технике безопасности*** и вы расписываетесь в специальном журнале. Относитесь к инструктажам серьезно!

Как же быть, если травма получена?

Конечно, нужно позвать учителя, который может сам оказать первую помощь или позвать медицинского работника.

Но если травма простая, то помочь себе или товарищу вы можете сами.

***Ссадины*** нужно быстро промыть чистой водой, затем обработать антисептическим раствором (йод, зелёнка). К ***ушибу*** нужно приложить холодный компресс.

Если ***рана*** глубокая, и из неё идет кровь, то нужно прежде всего попытаться остановить кровотечение - поднять повреждённую конечность, обработать края раны антисептическим раствором, наложить стерильную повязку и обязательно обратиться к врачу.

При носовом кровотечении ни в коем случае нельзя запрокидывать голову назад, наоборот, надо немного наклониться вперёд, а на переносицу положить холодный компресс.

Нельзя самим вправлять ***вывихи***! Нужно обездвижить повреждённую конечность и доставить пострадавшего в травмпункт.

Во время лыжной подготовки могут возникнуть обморожения. При первых признаках ***отморожения*** рук или щёк нужно накрыть повреждённое место сухой шерстяной тканью и бережно начать растирать.

При отморожении пальцев ног нужно немедленно пойти в тёплое помещение, снять обувь и растирать ноги до восстановления кровообращения.

Нельзя растирать отмороженные участки тела снегом на улице!

Подводя итог причинам травматизма можно выделить следующие группы:

*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.

**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;
* 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;
* 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 заминку;
* 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 тренера 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 самостраховки;
* 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;
* напомнить учащимся о соблюдении правил дорожного движения и пользования общественным транспортом;
* проследить за выходом учащихся с территории школы;
* закрыть раздевалки и сдать ключи на вахту;
* о всех обнаруженных недостатках сообщить администрации школы.

**Профилактика спортивного травматизма.**

В нашей стране проводится много мероприятий по предупреждению травм при занятиях спортом и физической культурой.

Борьба с детским травматизмом - обязательная составная часть работы школьного учителя или тренера - преподавателя по охране и укреплению здоровья школьников. Травматизм еще занимает значительное место в учебно-тренировочном процессе.

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.

Несмотря на целый ряд мер, направленных на профилактику травматизма, несчастные случаи встречаются часто.

Строгая дисциплина на занятиях должна быть законом. Недопустимо выполнение физических упражнений учениками при отсутствии учителя, тренера-преподавателя.

Для сохранения здоровья, быстрого восстановления организма после перенесенной травмы большое значение имеет правильное и своевременное оказание первой доврачебной помощи. Каждый учитель, должен уметь определить характер травмы, знать ее признаки, а также хорошо владеть приемами оказания первой помощи.

**Сформулируем следующие правила:**

1. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности.
2. Врачебный контроль.
3. Правила личной гигиены.
4. Качественная разминка и разогрев мышц.
5. Правильное выполнение техники движений.
6. Адекватный расчет сил и возможностей, соблюдение режима дня.
7. Баланс между силой и гибкостью.
8. Соблюдение методических принципов.
9. Квалификация учителя.

**3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

Во время физкультурных занятий, разумеется, 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.**

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

Приложение1.

***ПРИМЕРЫ И РАЗБОР РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО МОДУЛЯ***

**1. Правила предупреждения травматизма**

Найдите 6 слов по теме урока.



**Решение:**



Слова: ушиб, обморок, рана, травма, вывих, ссадина.

**2. Травмы на уроках физкультуры**

Отметьте травмы, которые можно получить на уроках физкультуры.

* Ушиб
* Удар
* Вывих
* Ожог

**Решение:**на уроке физкультуры при несоблюдении техники безопасности можно получить ушиб, удар, вывих. Горячих поверхностей и открытого огня в спортивном зале нет, поэтому ожог получить теоретически нельзя.