

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОГИЛЁВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ  
ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В  
УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**  
(МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ)

**Могилёв  
2012**

~ 0 ~

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	4
1.1. Правила безопасного поведения учащихся в раздевалках .....	4
1.2. Правила передвижения к месту занятий физической культурой. ....	5
1.3. Правила безопасного поведения учащихся на уроках физической культуры и здоровья .....	6
1.4. Подготовка мест для безопасных занятий физическими упражнениями. ....	7
ГЛАВА 2 ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....	9
2.1. Правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшему .....	9
2.2. Оценка возможного травматизма в спортивных залах и на открытых площадках .....	10
2.3. Причины травматизма .....	10
2.4. Виды травм и оказание помощи .....	11
2.4.1. Лёгкие травмы .....	11
2.4.2. Ранения.....	12
2.4.3. Тяжкие травмы .....	12
2.4.4. Утопление .....	12
2.4.5. Отморожение .....	13
2.4.6. Солнечный и тепловой удар.....	13
2.4.7. Искусственное дыхание.....	13
2.4.8. Непрямой массаж сердца.....	14
ГЛАВА 3 ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ .....	16
3.1. Правила безопасного поведения учащихся на уроках гимнастики и акробатики .....	16
3.2. Правила безопасного поведения учащихся на уроках легкой атлетики .....	17
3.3. Правила безопасного поведения учащихся на уроках лыжной подготовкой.....	18
3.4. Правила безопасного поведения учащихся на уроках плавания .....	18
3.5. Правила безопасного поведения учащихся на уроках спортивных и подвижных игр.....	20
3.6. Правила безопасного поведения учащихся на уроках туризма .....	20
ГЛАВА 4 ПРАВИЛА ПОДГОТОВКИ МЕСТ БЕЗОПАСНЫХ ЗАНЯТИЙ, СТРАХОВКИ, САМОСТРАХОВКИ, ПОМОЩИ, САМООЦЕНКИ СВОИХ СИЛ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ .....	22
4.1. Страховка, взаимопомощь при выполнении физических упражнений. ....	22
4.2. Самостраховка.....	23

4.3. Зрительные и звуковые анализаторы .....	24
4.4. Правила самооценки своих сил.....	25
ГЛАВА 5 ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ И ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	27
ГЛАВА 6 САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	30
6.1. Предупреждение возможного травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями в спортивных залах и на открытых площадках.....	30
6.2. Специфика травматизма на занятиях различными видами спорта .....	32
6.2.1. Причины травматизма на занятиях гимнастикой.....	32
6.2.2. Причины травматизма на занятиях аэробикой.....	32
6.2.3. Причины травматизма на занятиях атлетической гимнастикой.....	33
6.2.4. Причины травматизма на занятиях спортивными и подвижными играми.....	34
6.2.5. Причины травматизма на занятиях по плаванию.....	34
6.2.6. Причины травматизма на занятиях по настольному теннису .....	35
6.2.7. Причины травматизма на занятиях по туризму .....	35
6.2.8. Причины травматизма на занятиях лыжной или конькобежной подготовкой .....	36
ГЛАВА 7 ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ .....	37
7.1. Правила безопасного поведения во время самостоятельных занятий физическими упражнениями .....	37
7.2. Правила безопасности самостоятельных занятий у водоема, в лесопарковой зоне .....	40
7.3. Правила безопасности самостоятельных занятий на спортивной площадке или спортивном ядре .....	40
СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	42
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	43

## ВВЕДЕНИЕ

Начиная раздел учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье», посвящённый обеспечению безопасности занятий, зададимся вопросом, что в нашем понимании «безопасность». В словаре Ожегова этот термин трактуется как «состояние, при котором не угрожает опасность, есть защита от опасности». Безопасность - это состояние защищённости занимающихся от потенциально и реально существующих угроз или отсутствия таковых угроз. Проще говоря, безопасность человека — такое состояние человека, когда действие различных внешних и внутренних факторов не приводит к смерти, ухудшению функционирования и развития организма, сознания, психики и человека в целом и не препятствуют достижению определенных, желательных для человека целей.

Практически любая деятельность человека опасна, в том числе и занятия физическими упражнениями. Для обеспечения безопасности во время занятий физическими упражнениями необходимо: во-первых, учиться предвидеть, прогнозировать опасность, во-вторых, избегать и делать её минимальной и, в-третьих, при необходимости быстро принимать решения и эффективно действовать. Применительно к занятиям физической культурой и спортом вышесказанное необходимо трактовать следующим образом. Приступая к занятиям, необходимо ознакомиться с инструкциями по правилам безопасности, знать элементарные требования к избранному виду деятельности, отказаться от выполнения сложных упражнений, если нет уверенности в собственных силах, знать и умело владеть приёмами страховки и само страховки, в случае необходимости своевременно оказать первую доврачебную помощь.

Данное пособие наполнено реальным содержанием. Надеемся, что полученная информация в процессе чтения окажется жизненно необходимой, поможет избежать неприятных случаев получения травм на протяжении всего периода обучения учащихся в школе, а в дальнейшем - в повседневной жизни.

# **ГЛАВА 1 ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **1.1. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ В РАЗДЕВАЛКАХ**

Учащиеся учреждений общего среднего образования не менее двух раз в неделю, согласно расписанию посещают уроки физической культуры и здоровья, а также факультативные занятия, кружки, секции спортивной направленности. И прежде чем войти в спортивный зал, они приходят в раздевалку, место, которое предназначено для переодевания, т.е. смены повседневной одежды и обуви на спортивную. Раздевалки оборудованы помещением для переодевания, душевой и туалетной комнатами. Комната для переодевания, как правило, оснащается скамейками, вешалками или индивидуальными шкафами в один ярус.

В раздевалки спортивного зала допускаются учащиеся, у которых урок физической культуры и здоровья стоит в расписании занятий и предварительно прошедшие инструктаж по правилам поведения в них. Во время проведения инструктажа учитель доводит до сведения учащихся основные требования:

- ✓ в раздевалках нельзя бегать, толкаться, прыгать, шалить, т.к. они являются зоной повышенной опасности;
- ✓ не следует загораживать проходы и мешать свободному перемещению других посетителей;
- ✓ при наличии шкафчиков, аккуратно разложить свои вещи на полки, а при их отсутствии, на крючки вешалок и скамеек или стулья, а обувь ставить под них;
- ✓ необходимо соблюдать санитарно-гигиенические правила, порядок и чистоту, умело пользоваться имеющимися душевыми кабинами и туалетом;
- ✓ при использовании душа и выходе из него соблюдать осторожность, избегая опасности падения;
- ✓ не оставлять в карманах одежды деньги, ключи, мобильные телефоны и другие ценные предметы, а передавать их дежурному учителю.

Учащиеся могут находиться в спортивных раздевалках только до и после урока физической культуры и здоровья по разрешению учителя и под его контролем. Во время урока учитель закрывает раздевалки на ключ.

По окончании урока учащиеся должны тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ, быстро, без суеты переодеться и покинуть раздевалку. В случае пропажи или порчи вещей, учащиеся немедленно сообщают об этом учителю физической культуры или дежурному администратору.

О каждом несчастном случае в раздевалке ученик или очевидец случившегося немедленно сообщают учителю, который обязан принять соответствующие меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

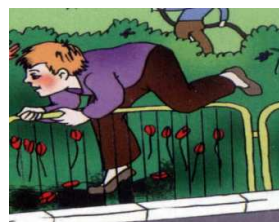
Для предотвращения несчастных случаев запрещено:

- находиться в раздевалках во время урока;
- открывать окна и стоять у открытых окон раздевалок, сидеть на подоконниках;
- открывать дверки электрощитов, касаться электропроводов и ламп;
- хлопнуть дверью, нарушать целостность и нормальную работу дверных замков;
- кричать, шуметь, употреблять в речи непристойные выражения, разбрасывать вещи;
- толкать друг друга, применять физическую силу, бросать различные предметы;
- играть в игры, опасные для жизни и здоровья;
- принимать в раздевалках пищу;
- приносить в раздевалку колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы.

## **1.2. ПРАВИЛА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ К МЕСТУ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.**

Важным моментом в организации занятий физическими упражнениями является соблюдение правил передвижения учащихся к местам занятий. Особенно, когда занятия проводятся вне территории спортивного зала, и это связано с переходом учащихся из одного места в другое. Ведь не все школы имеют хорошую спортивную базу. Учителю приходится планировать проведение занятий с учётом имеющихся условий.

Передвижение учащихся к месту занятий физическими упражнениями и обратно следует осуществлять шагом в составе организованной колонны (по одному или по два), с соблюдением тишины и в сопровождении учителя. Особое внимание уделяется при прохождении учащихся по лестничным площадкам. Следует избегать перелезания через заборы, ограждения, кустарники, перепрыгивания через строительные траншеи, ямы, лужи. Не следует также наступать на крышки люков колодцев (канализационных, электросвязи и т.п.), переходить участки, на которых разлиты масла, разбито стекло, находятся камни, проволока и другие предметы, способные травмировать учащихся.



Нередко при переходе к месту занятий приходится пересекать проезжую часть. В этом случае следует соблюдать правила дорожного движения, не допускать самовольный выход учащихся на проезжую часть дороги, в том числе на её край, обходить места с установленными предупреждающими и запрещающими знаками («Дорожные работы»,

«Запретная зона», «Движение пешеходов запрещено», «Берегись автомобиля» и пр.).

Учитель организует переноску спортивного инвентаря в соответствии с правилами. Мячи для игровых видов спорта переносятся в специальных сетках. Мячи и гранаты для метания, измерительная рулетка - в сумке или пакете. Лыжи, лыжные палки и подсобный инвентарь (грабли) переносятся в вертикальном положении.

Во время передвижения к местам занятий учащимся запрещается:

- толкаться, драться, подставлять кому-либо подножки;
- съезжать по лестничным перилам;
- бросать в кого-либо какие-либо предметы;
- играть в подвижные игры;
- играть с переносимым спортивным инвентарём (мячами, гранатами и пр.);
- подбивать ногами какие-либо предметы (банки, бутылки, камни и пр.);
- отлучаться от основной группы без разрешения учителя;
- конфликтовать с прохожими.



### **1.3. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Самое первое занятие любого учебного предмета, в том числе и физической культуры и здоровья начинается с рассказа учителя о правилах поведения и мерах безопасности учащихся на уроке. Учитель вправе провести опрос учащихся и оценить уровень усвоения знаний по предоставленному материалу. Учащиеся, не прошедшие инструктаж или плохо владеющие правилами безопасного поведения, могут быть не допущены к учебной деятельности.

К занятиям на уроках физической культуры и здоровья допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при этом заниматься должны только в спортивной форме и обуви. Приступая к занятиям учащиеся должны снять с себя посторонние предметы (серёжки, кольца, цепочки, пирсинг и пр.), представляющие опасность для занятий физическими упражнениями. Учащимся, которые носят очки для улучшения зрения, рекомендуется приобрести контактные линзы и заниматься в них.

Во время проведения занятий учащиеся обязаны:

- ✓ обращаться к учителю и всем преподавателям, работающим в зале на «Вы», по имени и отчеству;
- ✓ точно и своевременно выполнять указания учителя;
- ✓ качественно выполнять разминку;
- ✓ почувствовав себя нехорошо, сообщить об этом учителю, не скрывать свое болезненное состояние;

- ✓ соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения с любым из членов класса;
- ✓ выполнять упражнения предложенные учителем и с его разрешения.

По указанию учителя ученики убирают в отведённое место спортивный инвентарь и приводят в порядок место для занятий. После окончания урока и с разрешения учителя осуществляют организованный выход из спортивного зала.

Во время занятий физическими упражнениями на уроке учащимся запрещается:

- кричать и громко разговаривать;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- пользоваться мобильными телефонами, аудио-наушниками, которые являются отвлекающим фактором, как для учителя, так и для самих учащихся;
- жевать резинку, конфеты и держать во рту прочие посторонние предметы;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- выполнять сложные упражнения без страховки;
- выходить из спортивного зала без разрешения учителя.

#### **1.4. ПОДГОТОВКА МЕСТ ДЛЯ БЕЗОПАСНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.**

Безопасность мест для занятий физическими упражнениями во многом зависит от соблюдения комплекса мер, предъявляемых гигиеническими требованиями к устройству, содержанию и организации образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования.

Спортивные площадки должны иметь ровную поверхность с уклонами, обеспечивающими отвод поверхностных вод, и хорошо проветриваться. Площадки для подвижных игр необходимо засеивать невысокой, трудно вытаптываемой травой (смесь клевера, тимофеевки, райграса, лугового мятлика, подорожника). Уроки по физической культуре на открытом воздухе не проводятся при температуре воздуха ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и скорости движения воздуха более 1 – 3 м/сек, а также в дождливые дни. Ледовые площадки в зимнее время должны своевременно очищаться от снега, а лыжные трассы в местах проседания подсыпаются снегом.

Помещение спортивного зала должно иметь естественное (поступающим через световой проем в стене или потолке) и искусственное освещение. Важное значение имеет создание условий воздухообмена в помещении спортивного зала, он должен составлять 80 куб. м/час на 1 человека. Для эксфильтрации (просачивание воздуха из помещения), все оконные створки должны быть оборудованы механизмами, обеспечивающими постоянное проветривание (неплотное закрывание) спортивного зала. При температуре наружного воздуха выше  $+5^{\circ}\text{C}$  и скорости движения наружного воздуха не более 2 м/сек уроки по учебному



предмету «Физическая культура и здоровье» в спортивных залах проводятся с открытыми окнами с подветренной стороны, при более низкой температуре воздуха и большей скорости движения воздуха – с открытыми фрамугами. При температуре наружного воздуха ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  и скорости движения воздуха более 7 м/сек сквозное проветривание спортивного зала проводится в отсутствие учащихся.

Влажная уборка спортивного зала проводится по мере загрязнения, но не реже двух раз в день. После каждого урока полы, спортивное оборудование протираются влажным способом. Обработку спортивного оборудования и инвентаря проводят следующим образом:

- спортивный ковер очищают ежедневно с использованием пылесосов. Рекомендовано использование моющих пылесосов для организации влажной уборки не реже 3 – 4 раз в месяц;
- переносной спортивный инвентарь протирают влажной ветошью не реже 1 – 2 раз в день, а металлические части спортивного оборудования протирают сухой ветошью;
- спортивные маты не реже 1 раза в неделю очищают от пыли с помощью пылесосов или выколачивают на открытом воздухе;
- съемные чехлы к спортивным матам из текстильных материалов по мере загрязнения должны подвергаться стирке. Кожаные чехлы к матам ежедневно протираются с использованием моющих средств.

## **ГЛАВА 2 ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

### **2.1. ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ**

Когда мы говорим о помощи, то имеем в виду содействие кому-либо в чём-нибудь с целью облегчения каких-то условий. Первая доврачебная помощь – это комплекс мероприятий, направленных на восстановление или сохранение жизни и здоровья пострадавшего, т.е. оказание первой помощи раненому. Ее должен оказывать тот, кто находится рядом с пострадавшим (взаимопомощь) или сам пострадавший (самопомощь) до прибытия медицинского работника. От того, насколько умело и быстро оказана первая помощь, зависит жизнь пострадавшего и, как правило, успех последующего лечения. Поэтому каждый должен знать, как оказывать первую помощь и уметь оказать ее пострадавшему и себе. В первую очередь, это касается различных форм занятий физической культурой, так как они сопряжены с постоянными активными видами деятельности (бег, прыжки и пр.).

Важным моментом является соблюдение последовательности действий при оказании первой помощи пострадавшему. Порядок этих действий следующий:

- устранить воздействия на организм пострадавшего опасных и вредных факторов (освободить его от действия электрического тока, вынести из зараженной атмосферы, погасить горящую одежду, извлечь из воды и т.п.);
- оценить состояния пострадавшего;
- определить характер травмы, создающей наибольшую угрозу для жизни пострадавшего, и последовательность действий по его спасению;
- выполнить необходимые мероприятия по спасению пострадавшего в порядке срочности (восстановить проходимость дыхательных путей, произвести искусственное дыхание, наружный массаж сердца, остановить кровотечение, иммобилизовать место перелома, наложить повязки и т.д.);
- поддерживать основные жизненные функции пострадавшего до прибытия медицинского персонала;
- вызвать скорую медицинскую помощь или врача либо принять меры для транспортировки пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

В ходе оказания первой медицинской помощи используются табельные (специальные) и подручные средства. К табельным относятся бинты, перевязочные медицинские пакеты, большие и малые стерильные повязки и салфетки, вата, специальные жгуты для остановки кровотечения, шины для иммобилизации. В качестве подручных средств при оказании первой медицинской помощи могут быть использованы: для наложения повязки – чистые простыни, белая ткань; для остановки кровотечения - кожаные и другие ремни, пояса или закрутки из ткани; для иммобилизации при переломах – куски картона, фанера, доски, палки и пр. [9].

## **2.2. ОЦЕНКА ВОЗМОЖНОГО ТРАВМАТИЗМА В СПОРТИВНЫХ ЗАЛАХ И НА ОТКРЫТЫХ ПЛОЩАДКАХ**

Занятия физическими упражнениями наряду с многообразными положительными действиями иногда сопровождаются различными заболеваниями и травмами. С таким положением никогда не следует мириться, так как оно угрожает здоровью и противоречит одному из основных принципов системы физического воспитания - принципу оздоровительной направленности.

Травма (от греч. trauma) - это повреждение организма либо отдельных его органов, вызванное воздействием внешней среды. Детская травма - это повреждение развивающегося организма человека, который наименее обучен сопротивлению такого рода несчастьям. Травмы изучает самостоятельная научно-практическая дисциплина - травматология.

Органы здравоохранения, образования и других ведомств обеспокоены тем, что травматизм наносит большой ущерб здоровью детей. По данным ВОЗ, от различных травм и несчастных случаев на воде, в бассейнах, водоёмах, в быту, уличных, дорожно-транспортных, школьных, в том числе, к большому огорчению, на уроках физической культуры и при занятиях спортом, детей погибает больше, чем от инфекционных заболеваний [7].

Травмы при занятиях физическими упражнениями возникают относительно редко по сравнению с травмами, связанными с промышленным, сельскохозяйственным, уличным, бытовым и другими видами травматизма, - около 3 % к общему числу травм. Отмечается преимущественно поражение суставов - 38%, много ушибов - 31%, переломы - 9%, вывихи - 4%. В зимний период травм больше (до 51%), чем в летний период (21,8%), а в межсезонье (в закрытых помещениях) - 27,5%.

Причины травматизма многогранны и носят взаимосвязанный характер. Травмы могут возникать вследствие нарушения требований к организации и методике проведения занятий. Травмы могут быть легкими, средними и тяжелыми. Их разделяют на общие и локальные (местные).

К легким травмам относятся удары, ссадины и др., которые не приводят к потере трудоспособности. Средние травмы - это растяжение мышечных волокон и сухожилий, незначительные ушибы суставов и др., которые требуют амбулаторного исцеления. К тяжелым травмам относятся переломы костей, разрывы мускулов и сухожилий, сотрясение головного мозга и остальные, которые могут вывести спортсмена из строя на долгое время и требуют стационарного исцеления. Самыми уязвимыми местами опорно-двигательного аппарата в этом отношении являются голеностопный и коленный суставы. Их травмирование чаще всего ограничивается растяжением связочного аппарата.

## **2.3. ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА**

Причины травматизма могут быть общего и специфического характера.

К причинам общего характера относятся:

- беспечность (халатность) преподавателя (выполнение ненадлежащим образом своих должностных обязанностей учителем), который предвидит, что может быть несчастье, но ошибочно считает, что оно не произойдет;
- недисциплинированность учащихся - безудержная беготня на уроке или во время следования на спортивную площадку, шалости при оказании помощи и страховки и пр.;
- травмы «неосознанного садизма» (желание причинять другим вред и боль): удары по голове спортивным и игровым инвентарём (мячом, гимнастической или лыжной палкой), выдёргивание спортивного инвентаря (гимнастического мата или скамейки), умышленные толчки и подножки. Неосознанный садизм, безусловно, связан с началом психического нездоровья ученика;
- несчастные (форс-мажорные) случаи - происшествия, вызванные факторами, находящимися вне человеческого контроля. Данные случаи невозможно предвидеть, в них никто не виноват (например, удар молнии);
- драки, как правило, возникающие спонтанно, чаще при проведении спортивных игр.

Выше перечисленные причины могут привести к серьезным черепно-мозговым травмам и остаточным явлениям через 2-3 года (падение остроты зрения, шум в ушах, головная боль, снижение памяти и работоспособности), к компрессионному перелому позвоночника, перелому крестца, копчика, потере зрения, а также к смертельным исходам. Смертельные исходы чаще (более 75%) встречаются у детей с низкой успеваемостью, с негативным отношением к учебе и общественной работе, 70% детей имели слабый тип нервной системы, 15% детей - двигательную заторможенность.

С причинами специфического характера вы ознакомитесь в 6 главе данного пособия, рассматривая возможные ситуации получения травм по различным видам спорта.

Подробнее остановимся на видах травм и способах оказания помощи.

## **2.4. ВИДЫ ТРАВМ И ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ**

### **2.4.1. ЛЁГКИЕ ТРАВМЫ**

Наиболее распространёнными являются легкие травмы, к ним относятся *ссадины, ушибы, растяжения*. Как правило, они происходят при ударе о твердый предмет или при падении, в результате чего происходит повреждение мягких тканей, растяжение связок. Проявляется это в виде припухлости в месте ушиба, появлением синяка.

Для оказания первой помощи необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 минут 3 - 4 раза. При ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нельзя разрешать сморкаться. Голову наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами в течение 10 - 15 минут. При ушибе головы необходимо обеспечить покой. При транспортировке уложить на спину, подложив под голову

подушку. Нельзя разрешать учащемуся при этой травме идти в больницу самостоятельно.

#### **2.4.2. РАНЕНИЯ**

Ещё одним видом травм является ранение. При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глуболежащих тканей. Оказывая первую помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу. При кровотечении в виде капель или ровной непрерывной струей достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты, и туго забинтовать, а затем приподнять конечность.

При кровотечении толчками или выходе струи под давлением кровоточащий сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если это кровотечение на руке или ноге, то после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать ее в таком положении. Затем накладывает жгут на 5 - 10 см выше раны. При наложении жгута следует подложить под него ткань. Жгут нельзя оставлять на конечности на срок более 1 час. 30 мин. Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками. Рану смазывают йодом по краям и накрывают стерильным материалом.

#### **2.4.3. ТЯЖКИЕ ТРАВМЫ**

*Переломы, вывихи* относятся к более тяжким травмам. Диагноз перелома костей может ставить только врач. Основными признаками перелома являются резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация. При вывихе происходит смещение сочленяющихся костей.

При подозрении на перелом, вывих, подвывих, растяжение связок нельзя делать попыток к вправлению, тянуть за поврежденное место. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность поврежденной части тела с помощью транспортной шины - твердого материала, обернутого в мягкую ткань. Шину необходимо прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше места повреждения. При переломе костей голени две шины укладывают по наружной и внутренней поверхностям ноги от стопы до верхней трети бедра. При переломе бедра одну шину располагают по наружной стороне от подмышечной впадины поврежденной стороны до стопы, а вторую - по внутренней стороне от паха до стопы. Шины туго прибинтовывают к ноге бинтом или полотенцами в трех-четырех местах. Стопу фиксируют тугой повязкой.

При переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой. Пострадавший должен быть доставлен в лечебное учреждение.

#### **2.4.4. УТОПЛЕНИЕ**

Во время занятий на воде не исключены случаи утопления. Поэтому после извлечения пострадавшего из воды необходимо быстро очистить ему

полость рта и вытащить язык, чтобы он не попадал в гортань. Став на правое колено, положить пострадавшего вниз лицом на бедро левой ноги, упираясь им в живот и нижнюю часть грудной клетки. В области нижних ребер надавить на спину, чтобы освободить от проглоченной воды. Затем положить пострадавшего на спину, чтобы голова была запрокинута, на твердую поверхность и начать искусственное дыхание способом "изо рта в рот". Вместе с искусственным дыханием осуществляют согревание путем растирания тела.

#### **2.4.5. ОТМОРОЖЕНИЕ**

Для занятий в зимний период времени характерны отморожения. Признаки отморожения - онемение поврежденной части тела, побледнение, а затем посинение кожи и отечность. Боль вначале не ощущается, но при отогревании отмороженного участка появляется резкая боль.

При оказании помощи необходимо внести пострадавшего в теплое помещение; водочным или разведённым спиртовым раствором необходимо растереть побелевшие места до появления чувствительности кожи, а затем наложить повязку с вазелином. Пострадавшего нужно напоить горячим чаем. Если кожа в месте отморожения отекла и приняла красно-синюшный оттенок, растирать ее нельзя. Необходимо протереть теми же растворами и наложить сухую стерильную повязку.

Признаками замерзания являются сонливость, ослабление памяти, исчезновение сознания, расстройство дыхания и сердечной деятельности. Замерзшего следует внести в теплое помещение, растереть и поместить в ванну с температурой воды 30 - 32°, а после погружения довести до 37 - 38°. Если пострадавший в сознании, следует дать ему горячую пищу и питье, если он не дышит, следует делать искусственное дыхание.

#### **2.4.6. СОЛНЕЧНЫЙ И ТЕПЛОВОЙ УДАР**

В жаркую погоду занимающийся может получить солнечный тепловой удар. Поэтому не следует пренебрегать головным убором. При солнечном и тепловом ударе пострадавший ощущает жажду, чувствует усталость, лицо краснеет, а затем покрывается бледностью, повышается температура, наступают судороги, потеря сознания.

Для оказания первой помощи при солнечном или тепловом ударе необходимо перенести пострадавшего в прохладное место, снять с него одежду, облить водой, положить холод на голову и грудь, обтереть тело холодной водой. Если отсутствует дыхание, то следует начать делать его искусственно.

#### **2.4.7. ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ**

Искусственное дыхание проводится в тех случаях, когда пострадавший не дышит или дышит очень плохо (редко, судорожно, как бы со всхлипыванием), а также если его дыхание постоянно ухудшается независимо от того, чем это вызвано: поражением электрическим током,

отравлением, утоплением и др. Наиболее эффективным способом искусственного дыхания является способ "изо рта в рот" или "изо рта в нос", так как при этом обеспечивается поступление достаточного объема воздуха в легкие пострадавшего.

Для проведения искусственного дыхания пострадавшего следует уложить на спину, расстегнуть стесняющую дыхание одежду и обеспечить проходимость верхних дыхательных путей, которые в положении на спине при бессознательном состоянии закрыты запавшим языком. Кроме того, в полости рта может находиться инородное содержимое (рвотные массы, соскользнувшие протезы, песок, ил, трава, если человек тонул), которые необходимо удалить указательным пальцем, обернутым платком (тканью) или бинтом, повернув голову пострадавшего на бок. После этого оказывающий помощь располагается сбоку от головы пострадавшего, одну руку подсовывает под его шею, а ладонью другой руки надавливает на лоб, максимально запрокидывая голову. При этом корень языка поднимается и освобождает вход в гортань, а рот пострадавшего открывается. Оказывающий помощь наклоняется к лицу пострадавшего, делает глубокий вдох открытым ртом, затем полностью плотно охватывает губами открытый рот пострадавшего и делает энергичный вдох (18- 20 раз в минуту), с некоторым усилием вдыхая воздух в его рот; одновременно он закрывает нос пострадавшего щекой или пальцами руки, находящейся на лбу. При этом обязательно следует наблюдать за грудной клеткой пострадавшего, которая должна подниматься. Для того чтобы выдох был более глубоким, можно несильным нажатием руки на грудную клетку помочь воздуху выйти из легких пострадавшего. Искусственное дыхание делают до момента восстановления собственного дыхания пострадавшего.

#### **2.4.8. НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА**

Если отсутствует не только дыхание, но и пульс на сонной артерии, одного искусственного дыхания при оказании помощи недостаточно, так как кислород из легких не может переноситься кровью к другим органам и тканям. В этом случае необходимо возобновить кровообращение искусственным путем, для чего следует проводить наружный массаж сердца. Показанием к проведению реанимационных мероприятий является остановка сердечной деятельности, для которой характерно сочетание следующих признаков: бледность или синюшность кожных покровов, потеря сознания, отсутствие пульса на сонных артериях, прекращение дыхания или судорожные, неправильные вдохи. При остановке сердца, не теряя ни секунды, пострадавшего надо уложить на ровное жесткое основание: скамью, пол, в крайнем случае подложить под спину доску.

Если помощь оказывает один человек, он располагается сбоку от пострадавшего и, наклонившись, делает два быстрых энергичных вдувания (по способу "изо рта в рот" или "изо рта в нос"), затем разгибается, оставаясь на этой же стороне от пострадавшего, ладонь одной руки кладет на нижнюю

половину грудины, отступив на два пальца выше от ее нижнего края, а пальцы приподнимает. Ладонь второй руки он кладет поверх первой поперек или вдоль и надавливает, помогая наклоном своего корпуса. Руки при надавливании должны быть выпрямлены в локтевых суставах. Надавливать следует быстрыми толчками так, чтобы смещать грудину на 4-5 см, продолжительность надавливания не более 0,5 сек, интервал между отдельными надавливаниями не более 0,5 сек. В паузах рук с грудины не снимают, если помощь оказывают два человека, пальцы остаются приподнятыми, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах.

Если оживление проводит один человек, то на каждые два глубоких вдувания он производит 15 надавливаний на грудину, затем снова делает два вдувания и опять повторяет 15 надавливаний и т.д. За минуту необходимо сделать не менее 60 надавливаний и 12 вдуваний, т.е. выполнить 72 манипуляции, поэтому темп реанимационных мероприятий должен быть высоким. При участии в реанимации двух человек соотношение "дыхание-массаж" составляет 1:5, т.е. после одного глубокого вдувания проводится пять надавливаний на грудную клетку.



## **ГЛАВА 3 ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

Ранее вы ознакомились с правилами организации физического воспитания школьников в учреждениях общего среднего образования. Но это только общие правила, которые регламентируют порядок поведения учащихся на уроке, в раздевалках и пр., но не раскрывают специфику различных видов учебной программы. Сама учебная программа по предмету «Физическая культура и здоровье» включает в себя различные спортивные виды. С особенностями этих видов и предъявляемыми к ним требованиями мы вас и познакомим.

### **3.1. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ**

Обязательным базовым видом учебной программы является гимнастика и акробатика. Специфичность занятий гимнастикой заключается в наличии различного гимнастического оборудования в спортивном зале. Это оборудование включает в себя: «коня», «козла», «мостик», брусья параллельные и разновысокие, бревно, перекладину, канат, стенки и скамейки гимнастические. Учащиеся обязаны заниматься на гимнастических снарядах только в присутствии преподавателя (его помощника) и с их разрешения. Безопасность при выполнении упражнений на гимнастических снарядах во многом зависит от их исправности. Использовать гимнастические снаряды необходимо по назначению, соблюдая при этом технику безопасности. Каждый раз перед выполнением упражнений проверяется надежность установки снарядов. Учащиеся должны быть внимательны при передвижении в местах установки гимнастических снарядов.



Выполняя упражнения потоком (один за другим), необходимо соблюдать достаточные интервалы. В рабочей зоне снаряда и в местах соскока со снаряда укладываются гимнастические маты, таким образом, чтобы их поверхность была ровной. Во время прыжков и соскоков со снарядов приземление выполняйте мягко, на носки, пружинисто приседая. При выполнении упражнений другими учащимися не следует стоять близко к снаряду, а также в местах соскока.

При занятиях на параллельных брусьях ширина жердей устанавливается в зависимости от индивидуальных данных учащихся. Ширина должна, приблизительно, равняться длине предплечья. При изменении высоты жердей брусьев необходимо ослабить винты и поднимать (опускать) жерди только одновременно, удерживая оба конца жерди, при этом нельзя держаться за её металлическую часть (опору).

Рабочую поверхность перекладины необходимо регулярно очищать, она должна быть гладкой, без ржавчины. При установке гимнастических прыжковых снарядов опоры у гимнастического «коня» и «козла» выдвигаются поочерёдно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд. Каждый раз перед выполнением упражнений проверяются: закреплены ли стопорные винты. Не допускается выполнение упражнений учащимися на снарядах без специальных растяжек, которыми гимнастический снаряд крепится к полу.

Сложные элементы и незнакомые упражнения выполняются со страховкой. Обучение страховке и оказанию помощи друг другу выполняется под руководством учителя. Нельзя выполнять упражнения на снарядах с влажными ладонями и при наличии свежих мозолей на них. При появлении во время занятий боли в руках, покраснениях кожи или при появлении потёртостей на ладонях учащихся следует прервать их занятие и направить за помощью к медсестре.

При проведении занятий гимнастическими упражнениями учащимся запрещается:

- самостоятельно и без помощи устанавливать и убирать гимнастические снаряды;
- переносить или перевозить тяжелые гимнастические снаряды без специальных приспособлений;
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах, не закреплённых специальными растяжками.

### **3.2. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Очередным базовым видом спорта учебной программы является легкая атлетика. Как правило, занятия легкоатлетическими упражнениями проводятся на улице. Специфика занятий заключается в использовании беговых, бросковых и прыжковых упражнений.

Бег на короткие дистанции при групповом старте выполняется только по своей дорожке. Во время общего старта нельзя создавать стопорящую обстановку, чтобы на вас не наткнулся сзади бегущий ученик. Выполняя бег в спортзале, не следует опираться руками о стену без предварительного торможения.

Перед выполнением прыжков в длину с разбега, песок в яме необходимо разрыхлить. Грабли и лопаты в местах приземления не оставляются, их следует положить зубьями вниз. Во время прыжков нельзя приземляться на руки. При прыжках разрешено подкладывать в туфли под пятку резиновые прокладки.

Все метания выполняются только с разрешения учителя. Во время метаний нужно смотреть, нет ли людей в направлении метания. Снаряды перед метанием насухо протираются. Нельзя броском подавать снаряды для

метания. Находиться нужно за спиной у метящего, а не справа от него. Ходить за снарягом необходимо с разрешения учителя.

Нельзя переходить или находиться на пути, где проводятся метательные, прыжковые и беговые занятия.

### **3.3. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ**

Зима в нашем понимании ассоциируется с занятиями лыжной или конькобежной подготовкой. Поэтому, получая лыжный и конькобежный инвентарь, необходимо ознакомиться с состоянием и прочностью прикрепления коньков к ботинкам, рабочей поверхностью лыж, исправностью лыжных палок. Подгонка крепления лыж к ботинкам осуществляется в помещении базы. Коньки систематически подтачиваются взрослыми.



Во избежание потертостей, лыжные ботинки и коньки подбирают по размеру, избегая тесную и чересчур свободную обувь, при этом она должна быть сухой. При морозе и сильном ветре надеваются шерстяные носки, перчатки (варежки), головной убор, открытые части лица смазываются кремом.

При появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела: ушей, носа, щек) немедленно растирается поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, после чего слегка растирается непосредственно обмороженное место.



Если во время занятий ученик по каким-либо причинам (недомогание, поломка и порча лыжного снаряжения) сошел с дистанции, то обязан предупредить преподавателя лично или через товарища.

Интервал при движении на лыжах по дистанции 3 - 4 м, при спусках не менее 30 м. На катках или учебной лыжне движение осуществляется против часовой стрелки. Во избежание столкновения, не следует находиться на льду или лыжне без коньков и лыж.

При проведении уроков по лыжной и конькобежной подготовке учащимся запрещается:

- спускаться с горы с выставленными вперед лыжными палками;
- останавливаться у подножья горы после спуска;
- выполнять прыжки с лыжного трамплина без специальной подготовки на прыжковых лыжах;
- двигаться на лыжах или коньках в противоход основной массе учащихся.

### **3.4. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ПЛАВАНИЯ**

Обучая плаванию, помните, что водная среда является местом повышенной опасности. Происшествие на воде всегда неожиданно. Необходимо знать и уметь пользоваться на практике информацией о том, что тело человека легче воды и в соответствующем положении может находиться на ее поверхности. Научить плавать можно тогда, когда ученик этого хочет и выполняет все предъявляемые к нему требования, ведь основная причина несчастных случаев – это несоблюдение или нарушение правил поведения и мер безопасности на воде учащимися, а также халатное отношение к своим обязанностям со стороны тренерско-преподавательского состава. Занятия по плаванию организовываются в соответствии с инструкцией о порядке работы плавательных бассейнов утверждённой Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 09.11.2007 № 28.

Перед началом занятий учитель проводит инструктаж учащихся по правилам поведения в бассейне. К занятиям в бассейне допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр, и с разрешения врача. Учащиеся, освобожденные от занятий, оказывают помощь преподавателю в качестве наблюдающих за учащимися. При недомогании и повышенной температуре, заболевании ушей, а также при наличии кожных заболеваний или повреждении кожных покровов посещение бассейна не допускается. После перенесенного заболевания среднего уха в ушную раковину при купании и плавании вкладывается шарик ваты, смазанный вазелином.

Не рекомендуется купаться сразу после приема пищи и большой физической нагрузки (игры в футбол, борьбы, бега и т.п.) Перерыв между приемами пищи и купанием должен быть не менее 45 - 50 мин.

Входить в воду нужно быстро и во время купания не стоять без движения. Почувствовав озноб, ученик должен быстро выйти из воды и сообщить об этом учителю.

Учитель также должен объяснить, что при судорогах не следует паниковать. В этом случае нужно стараться держаться на воде и звать на помощь. При оказании помощи не хватать спасающего, а помогать ему буксировать пострадавшего к берегу или бортику бассейна, сильными действиями.

При проведении уроков по плаванию в бассейне учащимся запрещается:

- входить в воду без разрешения дежурного и учителя;
- шалить в воде, топить товарища, опрокидывать его на спину, тащить за отдельные части тела под водой, удерживать его там;
- сталкивать товарищей, находящихся рядом с бортиком бассейна или с краем вышки;
- прыгать вниз головой на мелкой части бассейна;
- при нырянии долго оставаться под водой;
- прыгать с вышки, особенно если вблизи неё находятся другие пловцы.

### **3.5. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Достаточно много уроков отводится учебной программой на занятия по спортивным и подвижным играм, как в спортивном зале, так и на открытых спортивных площадках.



Учащиеся обязаны заниматься в спортивной форме установленного образца, иметь спортивную обувь. Входить в спортивный зал, начинать занятия, брать спортивный инвентарь можно с разрешения учителя. Внимательно слушать и выполнять все команды учителя: начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу). Спортивные мячи использовать только по назначению. Во время занятий следует снимать украшения (кольца, серьги, цепочки, часы), девочкам подстригать ногти. Освобожденные учащиеся должны оказывать необходимую помощь учителю во время проведения занятий.

Учитель обязан напомнить ученикам следующие:

- ✓ бережно относиться к спортивному инвентарю;
- ✓ избегать падения, столкновения с игроками, толчки и удары по рукам и ногам;
- ✓ уметь при падении группироваться;
- ✓ не нарушать правила игр.

На занятиях по спортивным и подвижным играм учащимся запрещается:

- выполнять удары ногами по баскетбольному, волейбольному, гандбольному мячам;
- выполнять броски и удары мяча в направлении людей, делать неожиданные передачи мяча, когда человек не готов к их приему;
- выполнять толчки и подножки во время занятий, а также драться;
- покидать занятие без разрешения учителя (лица его заменяющего).

### **3.6. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ТУРИЗМА**

Туризм в школьной программе может использоваться в качестве вариативного компонента. Занятия туризмом разнообразны, они могут проводиться в любом приспособленном помещении, а также на улице. Обычная работа с техническим снаряжением превращена в игру, в спорт, что делает её интересной и увлекательной. Специфичность туризма заключается в многообразии используемых упражнений, связанных с преодолением различных препятствий, умением ориентироваться на местности, преодолением различных маршрутов (пеших, водных и пр.). Всё это многообразие требует постоянного строгого соблюдения мер безопасности.

Во время спусков и подъемов необходимо пользоваться страховкой, используя специальные рукавицы. При вязке узлов следить, чтобы не было перехлестов веревки (не забывайте вязать страховочный узел). При прохождении очередного этапа, подавайте команду голосом «свободно». Следует изучить наглядные топографические карты и умело пользоваться ими. Находиться на навесной переправе, маятнике и параллельных веревках не более одного учащегося. Соблюдать необходимые правила безопасности во время туристических походов (соревнований, слетов).

## **ГЛАВА 4 ПРАВИЛА ПОДГОТОВКИ МЕСТ БЕЗОПАСНЫХ ЗАНЯТИЙ, СТРАХОВКИ, САМОСТРАХОВКИ, ПОМОЩИ, САМООЦЕНКИ СВОИХ СИЛ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ**

Физическое упражнение является основным средством обучения двигательным умениям и навыкам. По мере освоения простых упражнений мы стремимся овладеть более сложными упражнениями, выполнение которых требует соблюдения комплекса мер, направленных на обеспечение безопасности учащихся в процессе выполнения физических упражнений. Этот комплекс включает в себя подготовку и оборудование мест для занятий, использование страховочных приспособлений, а также использование элементов помощи, взаимопомощи, страховки и самостраховки.

### **4.1. СТРАХОВКА, ВЗАИМОПОМОЩЬ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.**

Элементы помощи, взаимопомощи и страховки неразрывно связаны между собой, имеют общее понятие - *страховка*, и являются неотъемлемой частью методики обучения новым элементам на занятиях физическими упражнениями. Надёжное и умелое применение страховки создаёт благоприятные условия для уверенного выполнения самых сложных упражнений, снимает защитные реакции, мешающие практически воспроизвести движение, образ которого создан в представлении учеников, предупреждает травматизм на занятиях и имеет большое значение для успешного овладения техникой физических упражнений. Болезненные ощущения, возникающие у школьников при ушибах, растяжениях и других травмах, могут являться причиной возникновения защитного рефлекса и появления в связи с этим боязни и неуверенности, что существенно замедляет и осложняет процесс технического совершенствования.

Обучать основным приёмам помощи и страховки на уроках следует всех учеников. Знание приёмов помощи и страховки способствует более глубокому пониманию техники изучаемых упражнений и ускоряет процесс формирования двигательных навыков.

Помощь оказывается непосредственно учителем или тренером. Взаимопомощь предусматривает оказание помощи занимающимися друг другу. Как правило, помощь и взаимопомощь применяются на начальной стадии обучения новому упражнению, что исключает возможность получения травмы и является действенным методическим приёмом, способствующим созданию правильного представления об изучаемом двигательном действии.

Существуют различные виды помощи. В гимнастике – это такие элементы как «проводка», «фиксация», «подталкивание», «поддержка», «подкрутка» и др. (Приложение А).

На начальной стадии обучения в плавании, помощь оказывается занимающимся непосредственно в воде или с использованием страховочного шеста (Приложение Б).

На занятиях лыжной подготовкой помощь может оказываться в виде буксировки на ровном месте с использованием лыжной палки или верёвки. При обучении спускам в различных стойках (высокая, средняя, низкая) а также торможению «плугом», поддержка ученика осуществляется за предплечье или за лыжную палку (Приложение В).

Помощь в обучении конькобежной подготовке оказывается путём поддержки обучаемого за руку или за талию так, чтобы он находился справа или в середине. Помощь может осуществлять один человек или двое.

В спортивных играх распространена взаимопомощь – это выполнение различных упражнений в парах, что позволяет слабому ученику тянуться за сильным учащимся, стимулирует его к дальнейшему усвоению техники выполнения упражнений. Пример: слабый ученик плохо выполняет упражнение индивидуально, но в паре с сильным учеником упражнение даётся ему успешнее. Так как сильный учащийся может исправить ошибки, допущенные слабым, тем самым он и сам совершенствует свою технику выполнения упражнений.

По мере овладения техникой упражнения непосредственная помощь и взаимопомощь заменяется страховкой. Под этим термином понимаются определённые действия учителя (или партнёров), направленные на обеспечение безопасности во время выполнения упражнения, они находятся в состоянии готовности в любой или определённый момент осуществить необходимые действия, чтобы предупредить травматические повреждения. Страховка, как правило, совершается без предварительного захвата занимающихся за руки или другие части тела.

В зависимости от сложности упражнения страховку может осуществлять один человек (индивидуальная страховка) или несколько – 2-3 и более (групповая страховка). Групповая страховка применяется при выполнении особо сложных и рискованных упражнений. Приобретая навыки самостоятельного оказания помощи и страховки, ученики воспитывают в себе чувство ответственности.

Для успешного осуществления страховки и помощи учителю необходимо хорошо разбираться в технике разучиваемых упражнений, знать наиболее опасные моменты во время выполнения физических упражнений. Объяснять учащимся, где могут быть срывы, падения, столкновения и уметь правильно выбрать место для страховки.

Удельный вес разных приёмов страховки и помощи зависит от характера изучаемого упражнения, индивидуальных особенностей, уровня физической и технической подготовленности школьников, а также индивидуальных особенностей страхующего (рост, физическая сила, быстрота реакции и пр.).

#### **4.2. САМОСТРАХОВКА**



Наряду с приёмами помощи (взаимопомощи) и страховки необходимо учиться навыкам самостраховки.

Самостраховка – очень важный элемент, необходимый для самостоятельного выхода из опасных положений, которые могут возникать во время выполнения различных физических упражнений. Чем выше уровень координационных способностей и развития ловкости, тем легче ученики овладевают приёмами самостраховки.

Каждый ученик должен учиться простейшим навыкам самостраховки. Эту задачу можно успешно решать с помощью акробатических упражнений. Надо учиться делать кувырки вперёд и назад из любого положения. Предотвратить срыв со снаряда, удар или падение после столкновения, можно путём своевременного прекращения движения, выполнения дополнительных движений (сгибания рук, ног, туловища для уменьшения инерционных сил), изменения упражнения (например, в опорных прыжках при неудачном наскоке на мостик вместо прыжка, согнув ноги, можно выполнить простой прыжок – ноги врозь). Это даст возможность ученикам облегчить приземление во время неудачного выполнения физических упражнений. [1]

#### **4.3. ЗРИТЕЛЬНЫЕ И ЗВУКОВЫЕ АНАЛИЗАТОРЫ**

Эффективность приёмов страховки и помощи, самостраховки повышается в сочетании с применением дополнительных зрительных и звуковых ориентиров. Применением дополнительных зрительных и звуковых ориентиров на уроках физической культуры и здоровья облегчает формирование правильного представления о пространственных и временных параметрах разучиваемых движений. Они способствуют конкретизации двигательной задачи.

В качестве зрительных ориентиров обычно используют различные предметы (мяч, подвешенный на верёвке, деревянную планку, ориентиры, отмеченные мелом или предметом, и др.), которые помещают в поле зрения учеников на определённой высоте, в определённом месте и соответствующем удалении. Задача учеников: при выполнении упражнения в какой-то момент коснуться, ударить, наступить ногами или другой частью тела этого предмета или, наоборот, не задеть его.

Звуковые сигналы применяются в качестве дополнительных ориентиров, чтобы облегчить усвоение ритма движений и помочь ученикам уловить моменты приложения основных мышечных усилий при выполнении двигательного действия, другими словами, основное назначение звуковых ориентиров – содействовать своевременному осуществлению отдельных движений (мышечных усилий) при координационно-сложных двигательных действиях. Звуковые сигналы подаются голосом или с помощью специальных приспособлений. Своеобразным звуковым лидером может служить музыкальное сопровождение.

#### **4.4. ПРАВИЛА САМООЦЕНКИ СВОИХ СИЛ.**

Человек как личность — самооценивающее существо. Рассматривая правила самооценки собственных сил, следует дать определение, что же такое самооценка. Ведь самооценка является важным качеством человека, занимающегося любой деятельностью, в том числе и физическими упражнениями. Самосознание - не только познание себя, но и известное отношение к себе, к своим качествам и состояниям, возможностям, физическим и духовным силам, то есть самооценка. В теории самооценка — это адекватное оценивание человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, выраженных в открытой или закрытой форме. При занятиях физическими упражнениями самооценка характеризуется степенью оценки своих физических качеств, уверенностью в собственных силах.

Говоря о самооценке собственных сил, необходимо остановиться и на понятиях самоуверенности и самонадеянности. Самоуверенность характеризуется способностью в любой момент, в любой ситуации управлять своим состоянием, внутренним согласием, своим телом, а также убежденностью в том, что эта способность присутствует в необходимом объеме. Самонадеянность отличается от самоуверенности чрезмерной, необоснованной уверенностью в собственных силах, возможностях и сопутствующей удаче, что может привести занимающихся к негативной оценке собственных сил, возникновению затруднительных и опасных ситуаций во время занятий физическими упражнениями.

Верная самооценка предполагает критическое отношение к своим возможностям, помогает взвешивать все доводы «за» и «против», отказываться от выполнения неоправданно сложных физических упражнений. Уровень самооценки играет существенную роль на формирование уверенности в себе. Чувство уверенности является одним из существенных компонентов сложных волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности, упорства и др. Без уверенности невозможно довести до конца волевое действие, обычно связанное с преодолением трудностей. Настоящая уверенность основывается на отражении в сознании человека объективных связей и отношений, на знании, оценке и проверке своих сил, оценке ситуации действия, сопоставлении и положительной оценке реальных средств для достижения преследуемых целей [3]. Когда у нас она занижена, то и уровень уверенности в себе существенно снижается. Отсутствие уверенности в своих силах проявляется в форме подавленности, в снижении уровня концентрации внимания при выполнении упражнений. Когда внимание концентрируется на негативных установках типа: "Я с этим не справлюсь", "Это выше моих сил" и т.д., это тормозит уверенное поведение. Таким образом, занимающийся, который уверен в себе, максимально проявляет свои физические качества. Если мы не уверены в своих силах, то у нас возникает чрезмерное эмоциональное переживание, которое снижает контроль над точностью действия и его

своевременным выполнением. В дальнейшем может возникнуть комплекс неполноценности, выраженный в чувстве собственной ущербности.

## ГЛАВА 5 ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ И ЗРЕЛИЩНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Каждый человек время от времени посещает массовые зрелищные мероприятия – праздники, шоу-концерты, спортивные матчи и т.п. Зрелищные спортивные мероприятия зачастую связаны с массовым скоплением людей и, в некоторой степени, являются источником повышенной опасности для здоровья и жизни человека. Пока посетители соблюдают установленный порядок поведения, ситуация относительно безопасна. Поведение человека в таких местах имеет свои психологические особенности. При восприятии зрелища эмоциональное состояние людей резко меняется. Становится иным и их поведение по сравнению с обыденной жизнью. Целью посещения спортивных соревнований обычно является потребность излить эмоции в ходе борьбы команд, «поболеть» за одну из них. Нервное возбуждение зрителей приводит к соответствующему поведению – крики, свисты, вскакивания с мест, брань. Это дополняется агрессивным отношением к судье, соперникам и их болельщикам. Тогда поступки зрителей могут быть непредсказуемо агрессивными.

Во избежание каких-либо инцидентов при посещении массовых спортивных мероприятий, участники должны соблюдать общественный порядок и выполнять все законные требования организаторов проводимого мероприятия и работников органов внутренних дел. Лица, нарушившие установленный порядок организации и проведения массовых мероприятий, несут ответственность в соответствии с законодательством.

Чтобы избежать возможных неприятностей в местах большого скопления людей, каждому необходимо знать основные правила поведения в местах проведения массового культурно-зрелищного или спортивного мероприятия:

- ✓ не стремитесь попасть в наиболее плотное скопление людей на ограниченном пространстве: самые дешёвые места - это места слишком «бойкие»;
- ✓ не садитесь поблизости от обладателей флагов, громкоговорителей, трещоток – возможно, это будущие зачинщики беспорядков;
- ✓ не занимайте места между секторами болельщиков соперничающих команд;
- ✓ не высказывайтесь оскорбительно в адрес игроков и команд словесно или с использованием вызывающей символики и провокационных плакатов;
- ✓ если сосед по трибуне излишне агрессивен к вам и окружающим, не отвечайте, не смотрите в глаза с вызовом;
- ✓ не реагируйте громко на происходящее на поле и по возможности перейдите на другое место выше на трибуне;
- ✓ если вам придется столкнуться с теснотой проходов в месте проведения массового зрелища, нарушением правил пожарной безопасности и общественного порядка, рекомендуется покинуть данное мероприятие;

- ✓ при выходе с концерта или стадиона, в первую очередь, необходимо придерживаться общей скорости потока движения, не толкаться, не наступать на впереди идущих людей;
- ✓ толчки сзади и сбоку нужно сдерживать согнутыми в локтях и прижатыми к телу руками;
- ✓ наиболее беспокойных соседей попросите соблюдать порядок или пропустите вперед;
- ✓ заранее изучите пути возможной эвакуации при посещении места предполагаемого скопления людей. Это в ваших интересах. При этом не оставляйте без внимания лестницы, окна, запасные выходы и маршруты эвакуации.

В случае возникновения задымления, возгорания, угрозы зарождения паники (потух свет, начались угрожающие метеорологические явления, беспорядки) предупредите собственные панические настроения, определите главный источник опасности и решите, как следует действовать. При сильной давке в толпе не следует браться за выступающие предметы, старайтесь их обойти, держитесь дальше от стеклянных витрин, сетчатых оград, турникетов. Зонт, сумку прижмите плотно к телу. Длинный шарф лучше переместить с шеи на поясицу, превратив этот источник опасности удушья в средство защиты. Двигаясь в толпе, никогда ни за чем не наклоняйтесь, не поднимайте упавшие вещи, деньги и даже не завязывайте развязавшийся шнурок. Главная задача – любой ценой устоять на ногах. Падение внутри движущейся толпы опасно для жизни. Но если это все-таки произойдет, запомните немаловажные рекомендации: при падении не думайте о своей одежде или сумке, согните руки и ноги, защитите голову руками, а живот – сгибанием и подтягиванием ног к туловищу. Затем быстро попытайтесь опереться руками и одной ногой в землю и резко выпрямитесь по ходу движения людей. Если не получится сразу, не отчаивайтесь и повторите свои попытки.

Во время поведения массовых спортивных и зрелищных мероприятий запрещается:

- препятствовать движению транспорта и пешеходов;
- воздействовать в какой бы то ни было форме на работников милиции с целью воспрепятствовать выполнению ими служебных обязанностей, а также на представителей общественности, выполняющих обязанности по охране общественного порядка;
- иметь при себе холодное, огнестрельное, газовое и иное оружие, взрывчатые вещества и боеприпасы, их имитаторы и муляжи (за исключением спортивных, культурно-массовых или зрелищных мероприятий), а также специально изготовленные или приспособленные предметы, использование которых может представлять угрозу жизни и здоровью людей либо причинить материальный ущерб гражданам, предприятиям, учреждениям, организациям;

- использовать плакаты, транспаранты и иные средства, содержащие призывы к насильственному изменению конституционного строя либо пропагандирующие войну, социальную, национальную, религиозную или расовую вражду, унижающие честь и достоинство личности;
- пользоваться флагами, вымпелами, не зарегистрированными в установленном порядке (за исключением театральных и других творческих коллективов во время представлений), а также эмблемами, символами, плакатами, содержание которых направлено на причинение ущерба конституционному строю и общественному порядку, правам и законным интересам граждан.

В случае отказа участников от выполнения указанных требований органами внутренних дел в соответствии с законодательством принимаются необходимые меры по прекращению собрания, митинга, уличного шествия, демонстрации, пикетирования или другой массовой акции.

Материальный ущерб, причиненный гражданам, предприятиям, учреждениям, организациям во время проведения массовых акций их участниками, подлежит возмещению виновными лицами в установленном законодательством порядке.

## **ГЛАВА 6 САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

### **6.1. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ВОЗМОЖНОГО ТРАВМАТИЗМА ВО ВРЕМЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В СПОРТИВНЫХ ЗАЛАХ И НА ОТКРЫТЫХ ПЛОЩАДКАХ.**

Профилактическая направленность здравоохранения обуславливает проведение комплекса предупредительных мероприятий для сохранения и укрепления здоровья человека. В эти мероприятия входит система мер по профилактике травматизма, в частности, при занятиях физическими упражнениями. Хотя, как правило, эти травмы и не опасны для жизни, они отражаются на общей работоспособности и работоспособности занимающегося, выводя его на длительный период из строя и нередко требуя много времени для восстановления утраченной работоспособности.

Причинами заболеваний и травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями являются нарушения общих организационно-профилактических мер обеспечения безопасности (нарушение их гигиенического обеспечения и дисциплины, нерациональная методика и организация самостоятельных занятий, неполноценное материально-техническое их обеспечение). Также существуют внутренние факторы (неудовлетворительное состояние здоровья занимающихся - состояние утомления, переутомления, перетренировка, хронические очаги инфекций, индивидуальные особенности организма, возможные перерывы в занятиях).

Травматизм – это в определенной мере процесс управляемый. И при организации надлежащих мер профилактики травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями можно свести к минимуму.

Профилактика отрицательных явлений требует выполнения ряда условий. Например, заниматься физическими упражнениями желательно в одно и то же время суток, не ранее, чем через 1,5-2 часа после еды (но не натощак), в соответствующей спортивной форме. Обувь, одежда и спортивный инвентарь должны соответствовать возможностям и возрасту, а также погодным условиям. Недопустимы занятия в период болезни, в состоянии значительного утомления или недомогания, особенно девушкам и женщинам. Очень важно соблюдать правила личной гигиены, особенно чистоту тела. Необходимо соблюдать постепенность в разучивании новых сложных упражнений и в увеличении их количества. По утвержденным гигиеническим нормам площадь на одного занимающегося должна быть в гимнастических залах 4 м<sup>2</sup>, на летних спортивных площадках 12 м<sup>2</sup>, на катках и в открытых водоемах 8 м<sup>2</sup>, в бассейнах 5 м<sup>2</sup>. Иногда травмы возникают в результате недостаточной внимательности, поспешности в выполнении упражнений, а также недисциплинированности занимающихся (нарушение установленных в каждом виде спорта правил и проявление грубости, которые могут нанести увечья).

Большое значение имеет разминка. Ее проводят при любых метеорологических условиях. Разминка способствует общему повышению уровня деятельности: возбуждению в нервных центрах, координирующих деятельность систем организма во время упражнений, подготовке двигательного аппарата, увеличению газообмена, ускорению дыхания и кровообращения. Она создает общий рабочий фон, на котором можно успешнее выполнять интенсивные физические упражнения. Нагрузка, выполняемая при разминке, должна быть строго индивидуализирована. Рационально построенная разминка не вызывает утомления организма и излишнего возбуждения.

К факторам риска, которые напрямую или косвенно влияют на возможный травматизм, можно отнести:

- незнание и несоблюдение учащимися правил безопасного поведения в учебное и внеурочное время;
- нарушение правил безопасности со стороны учителя физической культуры;
- занятия на физкультурно-спортивных сооружениях (приспособленные спортивные и тренажерные залы, открытые игровые площадки и др.), не отвечающих требованиям правил безопасности и санитарно-гигиеническим требованиям;
- использование во время занятий пришедшего в негодность (травмоопасного) спортивного оборудования и инвентаря;
- незнание и несвоевременное оказание первой доврачебной помощи.

Учебные программы по физической культуре и здоровью предусматривают обязательное изучение всеми учащимися правил безопасного поведения на занятиях физической культурой, а также во время подготовки и участия в спортивных соревнованиях. При этом в перечень общих обязанностей для учащихся входят:

- знать и строго соблюдать правила безопасности на физкультурных занятиях и спортивных соревнованиях;
- соблюдать правила личной и общественной гигиены, предварительно подготавливать к физкультурным занятиям спортивную форму и обувь, сохранять их в опрятном и чистом виде, регулярно стирать спортивную одежду и носки;
- использовать спортивную обувь только для физкультурных занятий, а не для повседневной носки;
- соблюдать чистоту в раздевалках и на спортивных объектах (спортивные площадки, спортивные залы, тир, бассейны и др.);
- своевременно и точно выполнять распоряжения и команды учителя;
- не опаздывать на уроки физкультуры и не пропускать их без уважительной причины;
- не выполнять упражнения без разрешения учителя, особенно на спортивных снарядах и с использованием инвентаря;
- беречь физкультурный инвентарь и спортивное оборудование;



-не отвлекать от выполнения заданий других учащихся.

## **6.2. СПЕЦИФИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

Несмотря на разнообразие причин и ситуаций, вызывающих травматизм в спортивном зале и на открытых площадках при проведении уроков физической культуры и здоровья, занятий в кружках и секциях, их можно пересчитать и предусмотреть. Рассмотрим ситуации возможного травматизма при проведении уроков, факультативов и занятий в кружках и секциях по гимнастике, аэробике, атлетизму, плаванию, настольному теннису, туризму, спортивным и подвижным играм. Как правило, данные занятия проводятся в спортивном или тренажёрном зале, бассейне или в физкультурно-оздоровительных помещениях, приспособленных для занятий.

### **6.2.1. ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ**

При проведении занятий по гимнастике возможны срывы и падения с гимнастических снарядов. Во время лазания по канату не исключено падение с высоты или потёртости ладоней рук во время спуска по канату. Также срывы и падения встречаются при выполнении упражнений на перекладине, параллельных и разновысоких брусьях во время выполнения отдельных элементов и соскоков. Опорные прыжки через «козла» или «коня» являются самыми травмоопасными снарядами в спортивном зале, так как помимо падения со снаряда можно, и удариться о снаряд. Не безобидными являются и акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, мосты), сопровождаемые падениями и растяжениями. Причинами травм являются недобросовестная разминка, слабый мышечный аппарат, выполнение упражнений в состоянии усталости или болезни, незнание способов выполнения упражнения, выполнение упражнений без использования помощи и страховки или неправильное их выполнение, слабое владение элементами самостраховки, неправильная укладка гимнастических матов или их отсутствие в местах соскока.

### **6.2.2. ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ**

Популярными, в особенности у девочек, стали занятия аэробикой (движение под музыку), которые привлекают своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от интересов, возраста, физического состояния и подготовленности занимающихся. Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение



продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода.

Несмотря на кажущуюся безобидность аэробики, случаи травматизма на занятиях не редкость. Причины травм различны - это растяжения и вывихи в результате слабой разминки. При разминке выполняют легкую нагрузку в течение 2-3 минут, включающую упражнения на растягивание. Большое значение имеет покрытие пола в зале. Идеально, если между полом и покрытием есть небольшой воздушный зазор. Это делает пол пружинящим, что, естественно, предохраняет от травм. Помещение, где проводятся занятия, должно быть просторным, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы. Во время занятий, особенно у начинающих учащихся, случаются случаи ощущения жжения в области груди, что может быть результатом коронарных нарушений, появления таких симптомов нужно всячески избегать и не доводить организм до обморочного состояния. Эти симптомы служат сигналом того, что эти мышцы перенапряжены, и, следовательно, риск получения травмы очень велик.

Самое важное после занятий аэробикой продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Всякий, кто резко прекращает выполнение напряженного физического упражнения, подвергает опасности свое сердце. Основной принцип - никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Завершив основную, самую напряженную часть занятия, нужно соблюдать следующие требования: не стоять на месте без движения даже в тот момент, когда измеряется пульс, не садиться. Если после напряженной тренировки чувствуется тошнота или головокружение во время заминки, то следует несколько минут просто полежать на спине, подняв ноги вверх.

### **6.2.3. ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Стремление юношей иметь красивое атлетическое тело, быть сильным, толкает их к занятиям атлетической гимнастикой. Травматизм на занятиях атлетической гимнастикой чаще всего бывает вызван неисправным тренировочным оборудованием, плохо спланированным процессом занятий, неточным выполнением упражнений, чрезмерной нагрузкой. Неподготовленными предшествующими занятиями, акцентированные тренировки какой-либо группы мышц (чаще всего это бывают руки, грудная клетка, плечевой пояс, нижняя часть спины) зачастую



ведут к травмированию. Травмируются обычно наиболее слабые места скелетно-мышечного аппарата человека: в мышцах - места их сочленения с сухожилиями, в сухожилиях - места их прикрепления к костям, в связках - места их сочленения с суставами. Как правило, это растяжения мышц или связок, частичный или полный их разрыв. Кроме того, часто к травмам ведут игнорирование страховки во время выполнения упражнений с отягощениями и недостаточная сосредоточенность при занятиях.

Наиболее распространенная причина многих травм - пренебрежение разминкой как общего плана, так и разминкой конкретной тренируемой области. Общая разминка, как правило, проводится по направлению сверху вниз в следующем порядке: шея, кисти, локтевые суставы, плечевой пояс, спина, коленные суставы, стопы. Основным критерий качества общей разминки - легкая испарина, подвижность и тепло во всех группах мышц. Самый простой способ разогревания конкретной группы мышц перед серьезной нагрузкой - выполнение одной-двух серий (подходов) того же упражнения с небольшим числом повторений (от 15-20 и более).

Итак, чтобы тренировки с отягощениями не нанесли вреда вашему здоровью, не привели к травмам, необходимо правильно выполнять разминку, иметь исправное оборудование, быть аккуратным при выполнении упражнений, использовать эластичные бинты, пояса и вещества, увеличивающие и уменьшающие трение (таль, магнезия, мел), а также не забывать о качественной страховке в упражнениях, направленных на развитие силовых качеств.

#### **6.2.4. ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ И ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ**

Во время проведения спортивных и подвижных игр происходят столкновения и падения, сопровождаемые различными травмами (ссадины, ушибы, вывихи, растяжения и др.). Причинами травм являются: несоблюдение и незнание правил игр, наличие у учащихся посторонних предметов (часы, серьги, кольца, цепочки, жевательные резинки и пр.).

#### **6.2.5. ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ**

Различные виды травм учащиеся могут получить при обучении плаванию. На занятиях плаванию 81% повреждений приходится на верхние и нижние конечности. [1]. Причины трав различны:

- ✓ плохое санитарно-гигиеническое состояние душевых и бассейнов;
- ✓ отсутствие специальной обуви;
- ✓ несанкционированные прыжки в воду и смена одной дорожки на другую без разрешения;
- ✓ большое скопление учащихся на одной дорожке;
- ✓ занятия при плохом или дискомфортном состоянии;
- ✓ нарушение установленных правил поведения.

Риск получить травму возможен ещё до захода в бассейн, например, в душе, поскользнувшись на плитке, так как не все душевые оборудованы резиновым покрытием. Да и в самом бассейне могут отсутствовать резиновые дорожки. Поэтому перемещаться в душе и бассейне необходимо в сланцах.

Основная часть травм, причём более сложных (повреждения головы, туловища), приходится на прыжки с бортика бассейна, стартовой тумбы или вышки, где также не исключены срывы и неправильный вход в воду, столкновения с учащимися, находящимися в воде. Следует быть внимательными и не торопиться во время выполнения прыжков в воду, соблюдать очерёдность, не стоять близко у края бортика бассейна, избегать необдуманных прыжков при собственной слабой технической подготовленности.

Травмы между учащимися случаются и во время столкновения при плавании по дистанции. Поэтому, находясь на дорожке в компании с другими учащимися, плавание выполняйте в направлении общей массы занимающихся, по возможности ближе к оградительному канату. При выборе дорожки учитывайте свой уровень подготовленности и прочие факторы (деление по дорожкам на мальчиков и девочек, слабых и сильных в техническом плане учащихся).

#### **6.2.6. ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

Настольный теннис по доступности - распространённый вид спорта в школах, не требующий для занятий больших помещений, как правило, столы устанавливаются в спортивном зале, отдельном классе, фойе, холлах или рекреациях, реже на улице. Особенностью занятий настольным теннисом является то, что он не собирает большого скопления занимающихся, что в свою очередь снижает риск получения травм. По характеру получения травм настольный теннис является относительно безопасным видом спорта. Как правило, часть травм в виде ушибов и ссадин происходит во время переноски и установки столов для настольного тенниса. Основная масса травм (растяжения, вывихи) получена во время разминки или в процессе выполнения основной части занятий. Чаще всего страдают голеностопные, коленные и плечевые суставы, бывают случаи рассечения кожных покровов в результате непреднамеренного удара теннисной ракеткой. Такие случаи характерны при игре в парах. Будьте внимательны при переноске столов, особенно при прохождении дверных проёмов и лестничных площадок. Выполняйте качественную разминку. Отработайте правила перемещения при игре в парах.

#### **6.2.7. ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ТУРИЗМУ**

Характерной особенностью проведения занятий по туризму является то, что данные занятия проводятся и в зале, и на спортивных площадках с использованием разнообразного туристского инвентаря и оборудования как производственного (системы страховочные, карабины, фал различного диаметра и пр.), так и собственного изготовления (кочки, гать и др.). Самым распространённым занятием в школе является техника пешеходного туризма. Характеристика полученных травм при занятиях туризмом разнообразна, начиная от лёгких и заканчивая тяжёлыми травмами. Причины травм различны, поэтому необходимо отметить, что занятия туризмом требуют хорошей теоретической, физической и технической подготовленности учащихся. Многое зависит от состояния туристического инвентаря и оборудования, которые могут быть причиной получения травм. Поэтому, приходя на занятия туризмом, выполняйте ряд правил:

- ✓ используйте соответствующую спортивную одежду и обувь, участки тела не должны быть открытыми;
- ✓ при спусках пользуйтесь перчатками;
- ✓ проверяйте состояние туристского инвентаря и оборудования, надёжность их крепления;
- ✓ соблюдайте очередность прохождения этапов;

#### **6.2.8. ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ИЛИ КОНЬКОБЕЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ**

Распространённым явлением являются травмы в зимний период времени на занятиях лыжной или конькобежной подготовкой. Как правило, это травмы глаз, полученные во время бросков снежками в голову или в результате неправильной переноски лыжного инвентаря, шалости с лыжными палками, что может привести к частичной или полной потере зрения. Основу же травм на этих занятиях составляют ссадины, ушибы, вывихи, рассечения, сотрясения головного мозга в результате падений и столкновений, а также обморожения.

Для предотвращения такого рода травм соблюдайте следующие рекомендации. Получив лыжный инвентарь, чтобы не нанести травму впереди и сзади идущим учащимся, переносите его к месту занятия в вертикальном положении. При спуске на лыжах со снежных горок не допускайте одновременного катания. Избегайте спуска с горки в направлении проезжей части дорог. При неуверенности в своих силах избегайте прыжков с трамплинов. Выбирайте безопасное направление при катании на лыжах с гор, избегая зацепов за сучья деревьев и удары о них. Научитесь технике безопасного падения вперёд при катаниях, не приземляясь на жесткие руки, можно повредить и локтевые и плечевые суставы. Руки должны быть хотя и согнутыми, но очень напряженными. Во время катания двигайтесь в направлении общей массы занимающихся. Во избежание обморожения подбирайте соответствующую обувь (по размеру и сухую) и одежду с хорошей теплоизоляцией.

## ГЛАВА 7 ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

### 7.1. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Занятия физическими упражнениями в секциях, кружках или на факультативах имеют ряд недостатков, которые могут ограничивать физкультурную активность школьников. Так, причина «не устраивает время работы спортивных секций» занимает одно из ведущих мест в перечне мотивов школьников к физкультурной пассивности. Кроме того, потенциально учеников может не устраивать перечень физкультурно-оздоровительных групп. И, наконец, подобные услуги могут попросту отсутствовать. В этом случае можно организовывать и проводить занятия самостоятельно.



Отличительная особенность самостоятельных занятий заключается в том, что они осуществляются без педагогического контроля. Согласно данным социологических исследований более половины всех физкультурников занимаются физическими упражнениями в самостоятельной форме. Привлекательность данной формы объясняется удобством планирования времени занятий. Кроме того, занимающиеся вольны по своему усмотрению подбирать вид упражнений и параметры физической нагрузки.

Самостоятельные занятия выполняются как индивидуально, так и в самостоятельной групповой форме. Индивидуальные занятия включают в себя следующие разновидности физических упражнений: утренняя гигиеническая гимнастика, пешие прогулки, оздоровительный бег, лыжи, плавание, езда на велосипеде и др. В форме самостоятельных групповых занятий проводятся самодеятельные игры, а также занятия индивидуальными видами спорта при условии проведения таких занятий лидером.

Главный недостаток самостоятельных занятий связан с отсутствием педагогического контроля. Как известно, оздоровительный эффект мышечной тренировки формируется только при соответствующем оптимуме физической нагрузки. Негативные последствия самостоятельных занятий главным образом связаны с несоблюдением методических принципов дозирования физической нагрузки. Это может привести к следующими негативными последствиями:

- ✓ форсирование и передозировка нагрузки;
- ✓ недостаточный объем нагрузки, отсутствие выраженного оздоровительного эффекта;
- ✓ неправильное закрепление техники;
- ✓ увеличение риска травм опорно-двигательного аппарата.

Наиболее опасное негативное последствие неправильной методики тренировки связано с передозировкой нагрузки. Развивающееся при этом

состояние перетренированности опасно снижением иммунитета, развитием травм.

Факторы, которые влияют на объем, интенсивность и направленность самостоятельных занятий:

- уровень потребностей и психологической ориентации;
- уровень необходимых знаний, способностей и опыта, уровень физической подготовленности;
- объем и качество научной и методической информации;
- материально-техническое обеспечение.

В целом, можно констатировать, что качество построения и эффективность таких занятий в наибольшей степени зависят от уровня нашей физической образованности.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями обеспечиваются на школьных спортивных ядрах, спортивных площадках принадлежащих различным организациям и предприятиям, в парках культуры и отдыха, у водоёмов, лесопарковых зонах, которые для этого оборудуются тропами здоровья, беговыми дорожками, плоскостными спортсооружениями, пунктами проката спортивного инвентаря.

Наиболее доступными для самостоятельных занятий являются циклические виды физических упражнений ходьба и бег. Единственные «всепогодные» упражнения, которые к тому же не требуют специального инвентаря и оборудования. Они основаны на естественных двигательных стереотипах и не требуют специального разучивания техники. К тренировкам можно приступать с минимальным уровнем физической подготовленности. Для этого существуют специальные тренировочные программы постепенного повышения нагрузки путем сочетания ходьбы и бега. Перечень медицинских противопоказаний также минимален, возможны даже занятия ходьбой и бегом с целью лечения заболеваний.



Возможные отрицательные последствия при систематических занятиях ходьбой и бегом связаны с травматизацией суставов, связок и сухожилий. При ходьбе риск травм практически отсутствуют. Однако и величина нагрузки во время ходьбы может быть недостаточной, особенно для молодых и хорошо подготовленных людей. Поэтому очередным этапом занятий должен стать медленный бег. При занятиях оздоровительным бегом возникновение травм наблюдается при превышении недельного объема в 40 км.

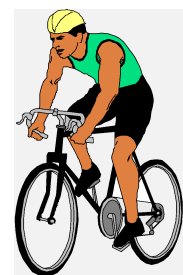
Популярными среди занимающихся самостоятельно, являются занятия плаванием. Плавание требует хорошего уровня физической подготовленности. Выполнение плавания в режиме оздоровительной тренировки требует освоения специфических, нестереотипных двигательных действий. Причем уровень освоения техники должен быть закреплен в виде навыка. В противном случае мощность нагрузки будет выше за счет нерациональной техники. Отличительной особенностью плавания являются

особые внешние условия выполнения мышечной работы, что может повышать их оздоровительную ценность.

При занятиях плаванием сопутствующим оздоровительным фактором является водная среда. Уже само пребывание в воде (без выполнения каких-либо движений) вызывает увеличение расхода энергии на 50% (по сравнению с уровнем покоя), поддержание тела в толще воды требует увеличения расхода энергии уже в 2-3 раза. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 25 раз больше, чем воздуха, осуществление дыхательных актов затруднено увеличенным давлением на грудную клетку. Вследствие высокого сопротивления воды на 1 м дистанции расходуется в 4 раза больше энергии, чем при ходьбе с аналогичной скоростью. Практическое отсутствие давления на позвоночник и суставы, горизонтальное положение туловища позволяют использовать плавание при некоторых расстройствах опорно-связочного аппарата. Для достижения необходимого оздоровительного эффекта занятий плаванием необходимо длительно поддерживать скорость, при которой ЧСС находилась бы в оптимальном диапазоне тренирующего воздействия. Это возможно только при освоении правильной техники плавания.

Применение в оздоровительной тренировке различных видов зимнего активного отдыха возможно только при соответствующих климатических условиях. Сколько удовольствия доставляет лыжная прогулка в ясный, морозный зимний день! А увлечение новыми экстремальными видами спорта, такими как сноуборд, горные лыжи и пр. Обычно бывает достаточно один, два раза покататься на лыжах или сноуборде, чтобы полюбить этот вид спорта на всю жизнь. Безусловно, основу контингента занимающихся сноубордом составляют люди в возрасте до 30 лет, так как освоение техники экстремальных видов для начинающих среднего и пожилого возраста может представлять определенные трудности. По этой причине для старшего поколения традиционными являются занятия лыжами. Эти занятия способствуют существенному увеличению холодоустойчивости. В отличие от бега и плавания при ходьбе на лыжах задействуются практически все мышечные группы. Не случайно основоположник аэробики К.Купер ставит ходьбу на лыжах на первое место, оценивая ее даже выше, чем бег.

С развитием современной инфраструктуры (появление специализированных велосипедных дорожек), широким спектром велосипедной техники в специализированных магазинах, популярными становятся занятия велоспортом (велопрогулки). С каждым годом этот вид спорта приобретает все большую популярность и становится массовым среди различных возрастных групп.



Эффективность физкультурно-оздоровительных занятий циклическими видами, кроме параметров нагрузки, также зависит и от соответствия выбранных форм и средств тренировки интересам и потребностям занимающихся. Следовательно, при планировании аэробных упражнений в



оздоровительной тренировке необходимо стремиться разнообразить занятия с тем, чтобы снизить их монотонность.

## **7.2. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ У ВОДОЕМА, В ЛЕСОПАРКОВОЙ ЗОНЕ**

Прежде чем остановиться на правилах безопасности занятий у водоёма, в лесопарковой зоне, зададимся вопросом: «Какими видами физических упражнений мы можем там заниматься?». Ответ прост. Оздоровительная ходьба и бег, езда на велосипеде, лыжные прогулки, спортивное ориентирование на местности и другие туристские виды. Исходя из специфики указанных видов, можно предположить те или иные травмоопасные ситуации, характерные для занятий этими упражнениями.

Прежде всего, это санитарное состояние мест занятий. Не все лесопарковые зоны и набережные водоёмов оборудованы добротными асфальтированными дорожками с ограждением. Плохое освещение их в тёмное время суток. Отсутствие парковочных мест, мест для переодевания, в случае, если вам приходится преодолевать довольно приличное расстояние добираясь к месту занятий и обратно.

Нет сомнения в том, что занятия на открытом воздухе несут оздоровительный эффект, но вместе с тем хотелось бы заострить внимание на рекомендациях по профилактике травматизма во время самостоятельных занятий. Прежде всего, рекомендуется заниматься не в одиночку. Во - первых, заниматься с единомышленниками - это интересно; во – вторых, в случае получения травмы напарник окажет вам необходимую помощь или позовёт на помощь. Заниматься лучше всего в светлое время суток, использовать для занятий исправный инвентарь (велосипед, лыжи, туристское снаряжение). Одежду и обувь следует подбирать соответствующую погодным условиям. Выбирать места для занятий необходимо в хорошем санитарном состоянии, с ухоженными кустарниками и деревьями, не захламливаемые листвой и ветками, без свалок бытовых отходов, битого стекла и пр. Если вы всё же занимаетесь в одиночку, имейте при себе средства связи.

## **7.3. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ НА СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКЕ ИЛИ СПОРТИВНОМ ЯДРЕ**

Социологические опросы показывают, что в иерархии физкультурных интересов циклические упражнения уступают в популярности игровым видам. В большей степени это типично для молодых людей. У взрослых и пожилых людей потребность в циклических упражнениях несколько выше, но все равно не доминирует. Доступными для любителей заниматься физическими упражнениями самостоятельно являются не все спортивные сооружения, так как многие из них имеют пропускной режим и предназначены для подготовки спортсменов высшей квалификации и проведения соревнований высокого уровня.

Приказом Министерства спорта и туризма от 04.12.1997 № 1546 утверждена классификация физкультурно-спортивных сооружений Республике Беларусь. Классификация определяет категорию отдельного сооружения согласно терминологии в соответствии с требованиями нормативных документов, действующих на территории Республики Беларусь [5].

Наиболее доступными для самостоятельных занятий являются сооружения 3-й и 4-й категории. Как правило такими сооружениями являются спортивные площадки и спортивные ядра. Спортивная площадка – это плоскостное сооружение для определённого вида игр и занятий. Спортивное ядро представляет собой футбольное (игровое) поле, окаймлённое беговой дорожкой, может иметь легкоатлетический сектор. Эти объекты предназначены для проведения физкультурно-оздоровительной работы, где занятия не требуют специальной подготовки и не представляют опасности для жизни и здоровья занимающихся.

Заниматься физическими упражнениями рекомендуется на физкультурно-спортивных сооружениях, которые оказывают платные услуги, в зависимости от параметров сооружений и их оснащённости. Абонемент или кассовый чек является гарантом предоставления качественных услуг со стороны администрации объекта, так как руководство несёт ответственность за надлежащее состояние своего спортивного сооружения, его покрытие, надёжностью установленного оборудования и пр.

Впрочем, выбор мест для самостоятельных занятий может быть органичен, особенно в сельской местности или в районах пострадавших от катастрофы на Чернобыльской АЭС. В этом случае необходимо использовать для занятий наиболее приспособленные спортивные ядра и площадки, имеющие соответствующее покрытие, необходимое ограждение, наличие искусственного освещения, мест для переодевания. Чтобы не подвергать себя риску заболеть или получить травму, выбирать место для самостоятельных занятий необходимо с учётом режима эксплуатации спортивных площадок, выбранного для занятий времени, наличия количества занимающихся, температурного режима.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антонов, М.Ф. Лыжная подготовка в школе / М.Ф.Воронов. – Мн., 1999.
2. Бахрах, И.И. Гамза, Н.А. Врачебный контроль за физическим воспитанием и спортивным совершенствованием учащихся общеобразовательных школ: учебно-методическое пособие / И.И.Бахрах. - Мн., 2005г.
3. Ганопольский, В.И. Уроки туризма / В.И.Ганопольский. – Мн., 1998.
4. Инструкция об организации участия обучающихся учреждений образования в туристских походах и экскурсиях. Утверждена постановлением Министерства образования Республики Беларусь 17.07.2007г. № 35а.
5. Об утверждении классификации физкультурно-спортивных сооружений Республики Беларусь; планово-расчётных показателей количества занимающихся и режимов эксплуатации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений. Приказ Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 4 декабря 1997 г. № 1546.
6. Об утверждении Санитарных норм, правил и гигиенических нормативов «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях». Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 15 июля 2010г. № 94.
7. Полиевский, С.А. Общая и специальная гигиена: учебник / С.А.Полиевский, А.Н.Шафранская. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 304 с.
8. Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях РБ. – Минск, 2000.
9. Федюкевич, Н.И. Основы медицинских знаний: Учебн. пособие для учащихся 10-11 (12) кл. общеобразоват. учеб. заведений, учащихся проф.-техн. и сред. спец. учеб. заведений. – Мн.: Ураджай, 2000.





