

Методические рекомендации

«Профилактика травматизма и несчастных случаев при подготовке учащихся к участию во всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре».

В целях профилактики травматизма и несчастных случаев, связанных с занятиями физической культурой и спортом необходимо уделить повышенное внимание технике безопасности при подготовке учащихся к участию во всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре.

Распространенные причины детского травматизма в ходе занятий физической культурой и спортом.

1. Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности школьников.

Недостаточная подготовленность учащихся к выполнению упражнений, плохое владение приемами самостраховки, азарт и завышенная самооценка учеников.

2. Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении уроков физкультуры, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил, отсутствие контроля учителя за выполнением детьми упражнений, неправильная методика проведения занятий (форсированные нагрузки, отсутствие полноценной страховки).

3. Неудовлетворительное состояние спортивных снарядов, использование матов плохого качества или с поврежденным покрытием, неправильная их укладка.

4. Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение преподавателем, тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Наибольший процент травм среди школьников зафиксирован на занятиях гимнастикой. Повышенной травмоопасностью характеризуется выполнение акробатических упражнений. При занятиях гимнастикой возможны ссадины, потертости, срывы мозолей в области кистей, ушибы и растяжения связочно-суставного аппарата преимущественно верхних конечностей. Во время занятий баскетболом возможны травмы связочного аппарата голеностопного сустава, ушибы, растяжения связок, повреждения менисков коленного сустава. Травматизм в процессе занятий волейболом связан с ушибами пальцев кисти, лучезапястного, плечевого и локтевого суставов, ушибами туловища. При занятиях футболом травмируются, как правило, нижние конечности, возникают растяжение связок коленного и голеностопного суставов, ушибы, надрывы и разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц.

Профилактика травматизма в процессе занятий физической культурой и спортом.

В целях профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом особое внимание необходимо уделить страховке и само страховке учащихся на занятиях. Страховка заключается в физических усилиях, прилагаемых учителем или учащимся в целях правильного и успешного завершения части или всего изучаемого упражнения. К основным видам физической помощи относятся: помощь проводкой, поддержка фиксаций, помощь подталкиванием. Страховка это готовность учителя или учащегося оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение. Само страховка – способность занимающихся самостоятельно выходить из опасных ситуаций, прекращая при этом выполнение упражнения или изменяя его для предотвращения возможной травмы. Например, при выполнении стойки на плечах на брусьях в случае падения вперед учащийся должен сделать кувырок вперед ноги врозь; при соскоках со снарядов, влекущих за собой падение также выполнить кувырки.

Необходима тщательная отработка с учащимися наиболее травмоопасных элементов спортивных упражнений. При подготовке учащихся к участию во Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре особое внимание необходимо уделить тренировке выполнения акробатических элементов.

Примерная комбинация акробатических упражнений для девушек.

И.п. – основная стойка.

1. «Старт пловца» – кувырок вперёд прыжком.
2. Прыжок ноги врозь – кувырок вперёд ноги скрестно правой и поворот налево кругом.
3. Перекат назад в стойку на лопатках (держать).
4. Лечь на спину – мост (держать) и поворот кругом в упор присев.
5. Кувырок назад и встать руки вверх.
6. Махом одной, толчком другой переворот в сторону.
7. Приставляя ногу поворот налево (направо) в сторону движения – кувырок вперёд - прыжок вверх прогибаясь ноги врозь.

Примерная комбинация акробатических упражнений для юношей.

И.п. – основная стойка.

1. Шаг в сторону правой (левой), руки в стороны – наклон вперёд прогнувшись (обозначить) и из упора стоя ноги врозь силой согнувшись стойка на голове и руках (держать).
2. Опуститься в упор присев – встать, руки вверх - махом одной, толчком другой стойка на руках и два кувырка вперёд в упор присев.
3. Два кувырка назад в упор присев.
4. Встать в стойку руки вверх – переворот в сторону и приставляя ногу поворот направо (налево) в направлении движения.
5. Кувырок вперёд – прыжок с поворотом на 360 градусов.