

**РЫБАЛОВ В.И.**

Минск, гимназия № 14

Научный руководитель – Пасичниченко В.А., канд. пед. наук, доцент  
МГЛУ, Минск

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Введение.* Уроки по физкультуре в школе должны быть организованы так, чтобы полностью исключить возможность травм и несчастных случаев. Ответственность за принятие всех необходимых мер по предупреждению травм несет учитель.

*Цель работы* – изучить основные причины травматизма, встречающиеся на уроках физической культуры.

*Методы исследования.* Анализ и обобщение научно-методической литературы.

*Результаты и их обсуждение.* Занятия по физической культуре требуют от учителя осведомленности о состоянии здоровья и самочувствии занимающихся.

Основными причинами травматизма различной степени тяжести являются: недостаточное внимание в ходе организации и методика проведения занятий; неудовлетворительное материальное оснащение мест занятий; недостаточный контроль за физическим состоянием занимающихся учеников; недисциплинированность занимающихся; неблагоприятные условия среды, где проводятся учебные занятия; несоблюдение последовательности при обучении действий, при использовании предметов в ходе занятий (набивные мячи, гимнастические стенки и т. п.); обеспечение страховки и помощи при выполнении сложных движений; запрещение занятий в тренажерных залах без учителя; проведение мер воспитательного и дисциплинарного воздействия.

Признаками резкого утомления являются: выраженное покраснение лица, сменяющееся сильным побледнением, пятнистой окраской кожи или посинение губ; усиленное потоотделение, чрезмерно учащенное, поверхностное, прерывистое дыхание (одышка), чрезмерное учащение пульса. Пульс анализируется учителем. После нагрузки средней величины (медленный бег, гимнастические упражнения, передвижение на лыжах, плавание с небольшой скоростью) частота пульса может достигать 120-140 уд/мин. После непродолжительного отдыха пульс должен возвращаться к норме через 3-5 мин. В зависимости от степени обнаруженного утомления учитель должен снизить физическую нагрузку (подход индивидуально) за счет уменьшения темпа движений или скорости выполнения упражнения, увеличения перерывов после упражнений.

*Выводы.* Учет выявленных признаков травматизма, физической подготовленности и функционального состояния учеников позволит избегать травматизма и нарушений состояния здоровья занимающихся физической культурой.