

Причины травматизма на уроках физической культуры

Автор: Гранкина Лиля Николаевна, учитель физической культуры МБОУ «СОШ №14» г. Новокузнецк.

Сегодня, современная российская школа не может, к сожалению, говорить об отсутствии травм. По подсчетам официальной статистики, школьный травматизм составляет 12-15 % от общего числа детского травматизма. При этом, травмы полученные на переменах составляют примерно 80% от этого числа, а травмы на уроках физкультуры – примерно 20%. По частоте случаев среди различных возрастных групп наибольший процент падает на детей 12—14 лет, на втором месте учащиеся младших классов (7—11 лет), на третьем — 15—16-летние подростки. У мальчиков повреждения, полученные на занятиях физической культурой, наблюдаются в два раза чаще, чем у девочек, в силу того, что мальчишки подвижнее. Далее, если говорить непосредственно о травматизме на уроках физкультуры, то по данным НИИ травматологии России, 55,1 % травм, полученных учащимися, приходится на занятия по спортивной гимнастике, 23 % — по легкой атлетике, лыжной подготовке и на коньках, 8,2 % — по спортивным играм, на другие виды травматизма падает 13,7 % повреждений. Все это- официальная статистика.

А теперь, давайте разберем первопричины такой статистики травматизма. Я пересмотрела много источников литературы по данной проблеме и из множества причин проанализировала и выделила, на мой взгляд, основные:

- недостаточный врачебный контроль за состоянием здоровья детей,
- нарушение техники безопасности и дисциплины на уроках и соревнованиях,
- пользование неисправным оборудованием,
- отсутствие строгого контроля за рациональной одеждой, обувью учащихся,
- нарушение методики проведения занятий, тренировок, соревнований,
- гипокинезия и гиперкинезия,
- неправильное питание учащихся.

Мы не будем говорить сейчас о плохой экологии в нашем регионе и недостатках средств на должное оборудование мест занятий, хотя это так же важно.

Перечень таких причин травматизма говорит о том, что проведение целенаправленной работы по профилактике спортивного травматизма среди школьников является важнейшей задачей, которую должны решать не только учителя физической культуры и тренеры, но и администрация школ, медицинские работники, родители учащихся.

На учителей физкультуры, как вы уже поняли, ложится основная ответственность за причины травм на своем уроке. Здесь можно подчеркнуть лишь то, что мы обязательно должны выполнять свои должностные обязанности по информированности и строгому соблюдению правил техники безопасности на всех занятиях в спортзале и на улице. Контролировать (в индивидуальном порядке), диагнозы учащихся по справкам, которые они

приносят после перенесенных заболеваний (контролировать нагрузку), следить за исправностью оборудования и инвентарем, формой одежды учащихся. Так же нам не обойтись и без разъяснительных бесед с родителями учащихся.

Все учителя физической культуры знают и понимают, что порой травмы случаются и по причинам, зависящим только от здоровья учащихся.

Так, анатомо-физиологические особенности в 11-14 лет показывают интенсивный рост костей верхних и нижних конечностей и более замедленный рост костей грудной клетки и таза, что приводит к некоторой диспропорции в строении тела и вызывает неуклюжесть движений хрупкость костей конечностей. Кроме этого, рост костей в данном возрасте превышает рост мышечной массы, если ребенок не развивается активно. Хрящи в зонах роста относительно хрупки и не устойчивы к воздействию травмирующего фактора. Для подростков характерны повышенная эмоциональная возбудимость, импульсивность, преобладание процесса возбуждения над торможением, быстрая смена настроения, переоценка своих качеств и жизненного опыта.

Еще, для учащихся 13-14 лет программа физического воспитания значительно усложнена (это лишь говорит о несоответствии роста-весовых показателей у подростков). Спортивная гимнастика, например, включает такие сложные элементы, как прыжок через козла, упражнения на перекладине, брусьях, стойке на голове и руках и т. п. В баскетбольно-двусторонние игры, вырывание и выбивание мяча, активные приёмы защиты. То же самое и в ручном мяче, футболе. Значительно усложняются кроссовые и лыжные дистанции. Стремление учащихся к выполнению норм ГТО часто приводит к переоценке своих возможностей.

Учителя физкультуры, администрация и родители должны понимать и учитывать, что детский организм отличается незавершённостью формирования скелета, слабостью связочного аппарата и мускулатуры, неустойчивостью нервной системы.

Еще об одной, важнейшей причине травм — гипокинезии — необходимо сказать особо.

В общеобразовательной школе более 70 % детей страдают от последствий малоподвижного образа жизни, что способствует развитию у учащихся различных отклонений в состоянии здоровья, таких как нарушение осанки, зрения, повышение артериального давления, накопление избыточной массы тела.

Иногда при проведении врачебно-педагогических наблюдений приходится констатировать случаи чрезмерных двигательных нагрузок у детей при плановых уроках физкультуры (гиперкинезия).

Откуда же перегрузка? Дело в том, что большинство детей вели и продолжают вести малоподвижный образ жизни, сидят на лавочке 2 и более недели после перенесенных заболеваний, поэтому даже нормальный

двигательный режим может стать для них на первых порах чрезмерной нагрузкой. Таковы особенности здоровья современных школьников.

Готовясь к докладу, я прочитала в одном медицинском издании: «Наиболее частые травмы на уроках физкультуры в наше время это ушибы и переломы пальцев, вывихи и растяжение мышц рук, ног. Буквально лет 10 назад такие травмы возникали редко, а сейчас раз в неделю, а то и два, три раза мы вызываем скорую...»

И еще одно изречение, которое знает каждый :«Мы есть то, что мы едим».

Если подойти к данному вопросу с научной точки зрения то причины травм находятся и в самом организме ребенка, а именно в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде их дефиците.

Ритм жизни школьника очень динамичен: он зубрит стихи, извлекает корень из числа, пишет диктант, а в следующий момент уже бежит кросс на лыжах. И так всю неделю. Поэтому очень важно, чтобы здоровый рацион питания каждый день полностью восстанавливал силы и энергию.

Просмотрев современные исследования в области диетологии можно сказать, что современная медицина рекомендует включать в рацион к белкам, жирам, углеводам и витаминам клетчатку, как непосредственный компонент к здоровому питанию и скорейшему усвоению пищи.

Родителям необходимо эту информацию доводить до сведения.

Помимо этого, конечно следует сказать о кальции, как о еще одном важном кирпичике в строительстве здорового организма.

Он незаменим в клеточных структурах, нервных процессах, при сокращении мышц и выработке необходимых гормонов. Нервные импульсы могут нормально передаваться именно благодаря кальцию – он необходим для равновесия процессов возбуждения и торможения в головном мозге. А все мы знаем, что кальций не просто усвоить организмом без сочетания с витамином Д3 и кремнием.

Надо отметить, что наши детки еще и увлекаются употреблением сладких газированных напитков, фаст-фудов, что так же не улучшает здоровье.

Из всего вышесказанного можно подвести итог: дети и взрослые должны понимать, что если в современном мире нам уже не обойтись без компьютеров и других гаджетов, то не следует забывать уделять большое внимание активному образу жизни и здоровому сбалансированному питанию. Учителям физкультуры дополнительно следует вести разъяснительную работу с родителями и учащимися, иначе мы останемся один на один с такой проблемой как травматизм в школе.

