

УДК 377

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СО СЛУШАТЕЛЯМИ, ПРОХОДЯЩИМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ

Пищулин Сергей Николаевич

преподаватель

Краснодарский университет Министерства внутренних дел
Российской Федерации, Краснодар

author@apriori-journal.ru

Аннотация. В статье представлены: основные причины травматизма на занятиях по физической подготовке; рекомендации по оказанию первой помощи при спортивных травмах; профилактика травматизма на занятиях по физической подготовке со слушателями, проходящими профессиональное обучение.

Ключевые слова: физическая подготовка; травматизм; причины травматизма; преподаватель; слушатель; первая помощь при спортивных травмах; профилактика травматизма.

THE MAIN REASONS AND PROPHYLAXIS OF TRAUMATISM AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS, PASSING PROFESSIONAL TRAINING

Pishchulin Sergei Nikolaevich

lecturer

Krasnodar university of the Ministry of Internal Affairs
of the Russian Federation, Krasnodar

Abstract. The paper presents: the main reasons of accidents in the classroom for physical training; recommendations for first aid sports injuries; prophylaxis prevention in the classroom for students with physical training, passing the initial training.

Key words: physical training; injuries; causes of injury; lecturer; listener; first aid for sports injuries; injury prevention.

На сегодняшний день уделяется серьезное внимание предупреждению травматизма у слушателей на занятиях по физической подготовке, которые проходят профессиональное обучение в центрах профессиональной подготовки министерств внутренних дел по республикам, главных управлений (управлений) МВД России по иным субъектам Российской Федерации и в образовательных учреждениях МВД России.

Изучая дисциплину «Физическая подготовка» слушатель должен освоить тактику силового задержания и обезвреживания вооруженного и невооруженного противника, самозащиты без оружия, а также должен уметь самостоятельно поддерживать должный уровень общей физической подготовленности, необходимый для профессиональной деятельности; применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, обезоруживанию, обезвреживанию, задержанию, проведению наружного осмотра, связыванию (сковыванию наручниками) и сопровождению правонарушителей.

Но все же безопасность при проведениях практических занятий до сих пор, к сожалению, оставляет желать лучшего.

Травматизм на занятиях по физической подготовке – явление, не совместимое с оздоровительными целями физической культуры и спорта.

Как известно занятие по физической подготовке качественно отличается от занятий остальных предметов. Виной тому характер выполняемой деятельности. От правильно построенного занятия зависит и исход обучения в целом.

Части занятия отражают закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физической нагрузки. Длительность каждой части может варьироваться в зависимости от возраста, уровня подготовленности занимающихся и задач занятия [1].

Задачей подготовительной части занятия является подготовка организма к выполнению основной работы, поэтому ее длительность и ин-

тенсивность не должны переходить границ функциональных возможностей организма занимающихся. Длительность этой части зависит от контингента, их физической подготовленности и задач, стоящих перед занятием.

Контингент, который проходит профессиональное обучение самый разнообразный. Если взять возрастные показатели, то в основном от 20 до 35 лет, но встречаются слушатели и после 40 лет. Если говорить о физической подготовленности, то в основном те слушатели, которые спортом вообще не занимались и лишь небольшой процент, тех, кто занимался различными видами спорта для физического развития или имеет спортивные достижения.

Не часто, но все же бывает, что на занятиях по физической подготовке слушатели получают травму. Как правило, это происходит по вине самих же слушателей, которые не правильно выполняют требования и указания преподавателя, проявляя невнимательность. Но бывают и ошибки со стороны преподавателя, когда он нарушает инструкции и положение о проведении занятия.

Основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении занятий. Это нарушения инструкций о проведение занятий по физической подготовке, соревнований, неправильное составление программы соревнований, нарушений их правил, неправильное размещение участников.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения, отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности слушателей.

Причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части занятия, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных нагрузок.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, большое количество занимающихся, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты), неправильно выбранные трассы для кроссов. Причинами травм являются плохое снаряжение занимающихся (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза), низкая температура воздуха в залах [2].

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушениям дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьёзному отношению к страховке, нарушениям спортивного режима.

Отсутствие медицинского контроля. Причинами травм, могут стать невыполнение преподавателем и слушателем врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп.

Еще об одной, важнейшей, причине травм – гипокинезии, о которой необходимо сказать особо. Малоподвижный образ жизни способствует развитию у слушателей различных отклонений в состоянии здоровья, таких как нарушение осанки, зрения, повышение артериального давления, накопление избыточной массы тела.

Наблюдения показали, что слушатели с недостаточной двигательной активностью обладают плохой координацией движений, недостаточно хорошо ориентируются в пространстве в статике и в динамике. Реакция на внешние раздражители у них замедленная и неадекватная, нет ловкости в движениях. И, что характерно, для таких слушателей

случайные падения оборачивались травмами разной степени тяжести. У девушек меньше травм, чем у юношей. Чем моложе слушатели, тем больше происходит случаев травматизма. Чем старше и выше спортивная квалификация слушателя, тем сильнее он подвержен травматизму. Имеют значение контингент занимающихся, условия проведения, методика занятий. У занимающихся по государственным программам физического воспитания, травмы наблюдаются реже, чем у занимающихся в спортивных секциях по авторским программам.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев – это нарушения правил, обязательных при проведении занятий по физическому воспитанию и тренировок в учебном заведении.

Возникновение спортивных травм зависит от ряда факторов. Сам механизм возникновения травм разнообразен. Повреждения могут быть вызваны падением, ударом и сжатием, столкновением, резкими изменениями положения тела, предельными сгибаниями, разгибаниями, растяжениями, подворачиванием (стопы). Чаще всего встречаются такие повреждения как: закрытые переломы, ушибы, растяжения конечностей, а также вывихи в суставах.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев на занятиях по физической подготовке является одной из важнейших задач преподавателя, который проводит практические занятия.

Для предупреждения травматизма необходима, прежде всего, систематическая проверка прочности установки снарядов. Для защиты ладоней используют специальные накладки, для профилактики повреждений лучезапястных суставов кожаные манжеты, для предохранения от ушибов о снаряды отдельных частей тела поролоновые прокладки.

В целях безопасной работы, особое значение, имеет физическая помощь, страховка и самостраховка [3]. Помощь заключается в физических усилиях, прилагаемых преподавателем или слушателем 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 преподавателя или слушателя оказать помощь, неудачно исполняющему упражнение. Страховка и помощь связаны между собой. Физическая помощь сводится к минимуму или прекращается на занятиях совершенствования физических упражнений, когда слушатели выполняют их самостоятельно.

Самооценка способность занимающихся самостоятельно выходить из опасных ситуаций, прекращая при этом выполнение упражнения или изменяя его для предотвращения возможной травмы.

Перед началом всех занятий необходима беседа по профилактике травматизма.

При комплектовании групп, проведении занятий следует учитывать состояние здоровья, физическое здоровье и физическое развитие слушателей, приспособленность к нагрузкам, пол, возраст, весовые категории, не допускать к занятиям больных.

Особую ценность в предупреждении травм имеет педагогический контроль, позволяющий определять степень утомления занимающихся в процессе учебно-тренировочного занятия.

Важно строгое соблюдение преподавателем методических указаний, определяющих содержание и порядок проведения занятий и соревнований, нарушение которых может причинить вред здоровью слушателя.

Преподаватель перед каждым занятием проверяет место занятий и следит за тем, чтобы не было посторонних предметов, посторонних лиц, во время занятий следят за поддержанием нормальной температуры, обеспечением достаточного освещения и вентиляции, контролируют качество инвентаря и оборудования, проверяют защитные приспособления. Проверяет соответствие спортивной формы (костюма) и обуви.

Необходимо строгое выполнение принципов рациональной методики обучения занимающихся: постепенности в дозировании нагрузок, по-

следовательности в овладении двигательными навыками; индивидуального подхода; обязательного инструктажа и контроля за выполнением упражнений.

Нельзя разрешать выполнять неподготовленные действия.

Перед основной частью занятия, перед соревнованиями нужна достаточная разминка. При выполнении ряда упражнений необходима страховка и знание элементов самостраховки.

Строгая дисциплина на занятиях должна быть законом. Недопустимо выполнение физических упражнений слушателями при отсутствии преподавателя.

Для сохранения здоровья, быстрого восстановления организма после перенесенной травмы большое значение имеет правильное и своевременное оказание первой помощи [4].

Существуют рекомендации по оказанию первой помощи при спортивных травмах.

Первая помощь – это совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно возникшего заболевания. Правильно оказанная первая помощь сокращает время специального лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим моментом при спасении жизни пострадавшего. Первая помощь должна оказываться сразу на месте происшествия быстро и умело еще до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в больницу.

Каждый человек должен уметь оказать первую помощь по мере своих способностей и возможностей [5].

При оказании первой помощи необходимо:

1. Вынести пострадавшего с места происшествия.
2. Обработать поврежденные участки тела и остановить кровотечение.
3. Имобилизовать переломы и предотвратить возможные осложнения (травматический шок, западение языка, аспирация и т.п.).

4. Доставить или же обеспечить транспортировку пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При оказании первой помощи необходимо установить:

1. Обстоятельства, при которых произошла травма.
2. Время возникновения травмы.
3. Место возникновения травмы.

При оказании первой помощи необходимо уметь обращаться с пострадавшим, в частности уметь правильно снять одежду. Это особенно важно при переломах, сильных кровотечениях, при потере сознания. Переворачивать и тащить за вывихнутые и сломанные конечности – это значит усилить боль, вызвать серьезные осложнения и даже шок.

Пострадавшего необходимо правильно приподнять, а в случае необходимости и перенести на другое место. Приподнимать пострадавшего следует осторожно, поддерживая снизу. Для этого нередко требуется участие двух или трех человек.

При повреждении верхней конечности одежду сначала снимают со здоровой руки. Затем с поврежденной руки стягивают рукав, поддерживая при этом всю руку снизу. Подобным образом снимают с нижних конечностей брюки. Если снять одежду с пострадавшего трудно, то ее распарывают по швам. Для снятия с пострадавшего одежды и обуви необходимо участие двух человек.

При кровотечениях в большинстве случаев достаточно просто разрезать одежду выше места кровотечения и остановить кровотечение любым способом (давящая повязка, жгут, пальцевое прижатие). Обращение с пострадавшим является весьма важным фактором в комплексе первой помощи. Неправильное обращение с пострадавшим снижает ее эффективность.

При оказании первой помощи нельзя не обойтись без перевязочного материала. В соответствии с требованиями первой помощи налажено производство средств первой помощи: аптечек, шкафчиков, санитарных

сумок которые должны быть в каждой семье, в школах, в мастерских, в автомашинах. Однако бывают такие случаи, когда вместо этих стандартных средств, приходится применять то, что имелось в распоряжении оказывающего помощь в данный момент. Речь идет о так называемых импровизированных подручных средствах.

В заключении следует отметить, что не всегда причиной травматизма является не компетентность преподавателя, многое зависит и от предоставленных для работы условий.

Во-первых, недостаточность учебных площадей. Во многих образовательных учреждениях педагоги вынуждены проводить в одном спортивном зале занятия с несколькими группами одновременно. Отсюда скученность, невозможность отследить сразу всех обучающихся, подстраховать их при выполнении особенно рискованных упражнений, вовремя обратить внимание на их самочувствие.

Многозначительной причиной физкультурного травматизма является – физический износ спортзалов, учебных помещений, оборудования, инвентаря.

Третий фактор травмоопасности – низкий уровень квалификации большого количества преподавателей по физической подготовке.

Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с твердым режимом дня служат надежным профилактическим средством против травм. Все это способствует мобилизации жизненно важных свойств организма, двигательных способностей (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и координации движений), таких качеств как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе и своих силах. Для целесообразности частота занятий по физической подготовке слушателей должна быть в среднем от 2 до 3 раз в неделю, а также ежемесячная сдача контрольных нормативы по физической нагрузке.

Здоровье – залог того, что человек сможет быть полезным членом общества.

Список использованных источников

1. Меры безопасности на уроках физической культуры: Учебно-методическое пособие / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, П.А. Киселев, Г.Н. Попова. Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003. С. 68.
2. Вайнбаму Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Владос, 2002.
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина. М., 2004.
5. Власенко Е.Е. Оказание первой помощи сотрудниками полиции // СКАИТОН Научный Вестник (специальный выпуск) № 1. 2014. Наука в контексте модернизации России: материалы международной науч.-практ. конф. Владикавказ, 2014. С. 311-317.