

Белоусова Ольга Юрьевна,

методист,

МУДО «Центр развития физической культуры и спорта»,

г. Волжск, Республика Марий Эл, Россия

ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В современном обществе большое внимание уделяется спортивной подготовке детей и молодежи. Однако вопрос о спортивном травматизме по-прежнему остается актуальным. В статье рассматриваются основные причины и вопросы профилактики травматизма, заболеваний и несчастных случаев с обучающимися во время образовательного процесса. Статья рекомендована тренерам-преподавателям образовательных учреждений с целью планирования комплексной работы по профилактике спортивного травматизма.

Ключевые слова: учебно-тренировочное занятие, травматизм обучающихся, профилактика травматизма, безопасность учебно-тренировочных занятий.

В современном обществе большое внимание уделяется спортивной подготовке детей и молодежи. Среди нормативных правовых документов, регламентирующих создание условий безопасности для здоровья и жизни обучающихся при осуществлении образовательной деятельности, – Федеральный закон РФ N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», – согласно которому охрана здоровья обучающихся включает в себя обеспечение безопасности обучающихся и профилактику несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность [1, Ст. 41].

Федеральный закон РФ N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» гласит: «Государство признает охрану здоровья детей как одно из важнейших и необходимых условий их физического и психического развития» [2, Ст. 7].

В образовательных учреждениях системы дополнительного образования

на учебно-тренировочных занятиях предупреждению травматизма детей уделяется серьёзное внимание, но, к сожалению, безопасность учебных процессов оставляет желать лучшего.

Знание причин возникновения спортивных травм будет способствовать их успешному предотвращению путём введения профилактических мер. Анализ научно-методической литературы позволил выделить следующие причины возникновения спортивных травм:

1. Нарушение методики и принципов обучения, а именно:

- отсутствие отдельных программ проведения занятий с обучающимися, имеющими разную техническую и физическую подготовку;
- отсутствие индивидуального подхода к обучающимся; отсутствие постепенности в нагрузке и последовательности в овладении двигательными навыками, что является нарушением методических основ проведения учебно-тренировочных занятий;
- несоответствие нагрузок уровню подготовленности и возрастным возможностям обучающихся;
- отсутствие разминки перед занятиями/соревнованиями либо нарушение её последовательности;
- отсутствие перерывов между выполнением отдельных упражнений или несоблюдение оптимальной их длительности;
- несоответствие методики обучения решению поставленных задач – неправильное объяснение упражнений, неполноценная помощь при обучении (например, недостаточность страховки);
- изнурительное «натаскивание» обучающихся на сдачу разрядных и контрольных нормативов [7].

2. Недостаточный либо низкий уровень тренированности/развития физических качеств (подвижности суставов, эластичности мышц) при выполнении обучающимся конкретного упражнения, имеющего особенности техники выполнения.

3. Несоблюдение правил организации занятий:

- организационные ошибки при составлении расписания/ программы занятий и тренировок;
- нарушение требований комплектования группы обучающихся (большое количество учеников в группе, неоднородность последних по уровню подготовки);
- отсутствие тренера-преподавателя во время занятий;
- неверное размещение необходимых для тренировки спортивных снарядов;
- отсутствие страховки во время выполнения упражнений или ошибки страхующего;
- нарушение техники/правил безопасности, изложенных в положениях по проведению учебно-тренировочных занятий.

4. Несоответствие санитарно-гигиенических условий (освещение, вентиляция, водоснабжение, воздушно-тепловой режим и т. д.); *материально-технического обеспечения мест занятий* (в том числе некачественный/испорченный/грязный спортивный инвентарь) *требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [3].*

5. Недочёты в воспитательной работе с обучающимися, выражающиеся в невыполнении последними указаний тренера-преподавателя; нарушениях обучающимися дисциплины во время занятий либо правил, установленных в каждом виде спорта; выполнении упражнений без разрешения тренера-преподавателя.

6. Нарушение требований по врачебному контролю:

- несвоевременный и недостаточно тщательный медицинский осмотр обучающихся;
- допуск к занятиям после перерыва из-за травм, заболеваний без

медицинского осмотра;

- большая нагрузка для обучающегося без учета состояния его здоровья (несоблюдение рекомендаций врача об ограничении тренировочной нагрузки);

- несоблюдение сроков допуска обучающихся к занятиям после заболеваний и травм;

- несоблюдение правил личной гигиены и режима спортивных занятий.

7. Наличие факторов, обусловленных состоянием обучающихся:

- резко выраженное переутомление;

- изменение функционального состояния обучающихся, вызванное перерывом в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами;

- переоценка обучающимися собственных сил и возможностей;

- наличие страха и боязни; преобладание защитных рефлексов, сильных эмоциональных переживаний, ведущих к потере координации движений и потери чёткости при выполнении упражнений;

- нарушения психической регуляции обучающихся.

Практические рекомендации по обеспечению безопасности на учебно-тренировочных занятиях

Анализ приведённых выше причин возникновения спортивных травм приводит к выводу о необходимости комплексного подхода к организации работы, направленной на снижение спортивного травматизма, в которой будут задействованы: педагогический коллектив и администрация образовательного учреждения, обучающиеся/воспитанники учреждения, их родители (законные представители), – то есть все участники образовательного процесса. Только совместное конструктивное взаимодействие поможет обеспечить безопасность на учебно-тренировочных занятиях и предотвратить спортивный травматизм.

Согласно Федеральному закону РФ N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [1] именно администрация образовательной организации несет ответственность за обеспечение безопасности обучающихся во время образовательного процесса. Безопасность пребывания обучающихся в

образовательной организации определяется неукоснительным выполнением педагогическим коллективом и обслуживающим персоналом требований, изложенных в документации учреждения: Уставе, Правилах поведения для обучающихся, Правилах внутреннего трудового распорядка для работников, должностных инструкциях, приказах и т. д. [5].

С этой целью в должностной инструкции либо в отдельных нормативных актах за каждым сотрудником (в зависимости от его компетенций и полномочий) должны быть закреплены функции и действия по профилактике травматизма и по реагированию на его случаи.

Важным документом, регулирующим деятельность образовательной организации, являются Правила поведения (внутреннего распорядка) для обучающихся, которые разрабатываются с учетом мнения представителей всех участников образовательного процесса. В правилах поведения для обучающихся дается детальное описание требований к поведению обучающихся и соблюдению ими установленных норм и правил личной безопасности [5].

В целях обеспечения безопасных условий образовательного процесса, а также в целях профилактики травматизма и несчастных случаев администрации образовательного учреждения следует выполнять следующие требования:

- создать условия для педагогов по соблюдению установленных для него требований санитарно-гигиенических правил и правил безопасности проведения занятий;
- не допускать приёмку не соответствующих требованиям безопасности мест проведения занятий, установку несертифицированного спортивного инвентаря и оборудования;
- осуществлять контроль технического состояния спортивного оборудования и мест проведения занятий;
- учитывать при составлении расписания занятий пропускную способность спортивных залов;
- осуществлять подбор компетентных кадров;

- вести тщательный учет, расследование и анализ причин возникновения травм [4].

Профилактические мероприятия и роль тренера-преподавателя в предупреждении травм

Борьба с травматизмом – обязательная составляющая часть работы тренера-преподавателя. Для предупреждения спортивных травм тренеру необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий [6]:

- разработать правила безопасного поведения обучающихся по каждому разделу программы занятий на основе типовых инструкций;

- с обучающимися проводить инструктажи по правилам поведения и технике безопасности в соответствии с планом обучения, обязательно регистрируя факт инструктажа в журнале установленного образца;

- напоминать перед началом всех занятий о правилах безопасности и требовать их исполнения;

- не допускать к занятиям воспитанников, не прошедших врачебное обследование в установленном порядке; постоянно контролировать состояние здоровья и самочувствия обучающихся, не допускать к занятиям больных;

- перед проведением тренировки проверять место занятий и следить за тем, чтобы не было посторонних предметов и посторонних лиц;

- во время проведения занятий следить за поддержанием нормальной температуры, обеспечением достаточного освещения и вентиляции, контролировать качество инвентаря и оборудования; строго соблюдать установленные температурные нормы при проведении занятий на открытом воздухе;

- не допускать входа обучающихся в спортивный зал и выхода из него без присутствия тренера-преподавателя.

- учитывать при комплектовании групп физическое развитие спортсменов, приспособленность к нагрузкам, пол, возраст, весовые категории;

- строго соблюдать методические указания, определяющие содержание и

порядок проведения учебно-тренировочных занятий;

- выполнять дидактические принципы тренировки: постепенность в дозировании нагрузок и овладении двигательными навыками, индивидуальный подход, правильный показ упражнений, контроль за выполнением упражнений;

- начинать тренировку с проведения методически правильной разминки, заканчивать проведением заминки;

- обучать занимающихся безопасным приёмам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности;

- не разрешать обучающимся выполнять неподготовленные действия;

- знать приемы страховки и обучать приемам самостраховки;

- регулярно проводить беседы по профилактике травматизма;

Тренер-преподаватель обязан:

- знать причины возникновения спортивных повреждений и травм при выполнении различных видов физических упражнений;

- проводить с обучающимися систематическую работу, воспитывая в них сознательное отношение к процессу обучения, дисциплинированность, максимальную собранность на занятиях; уважение к противнику и товарищескую взаимопомощь; недопустимость использования запрещённых приёмов и грубости;

- уделять внимание восстановительным мероприятиям (массаж, самомассаж, баня, дополнительное питание и т. д.) обучающихся;

- уметь оказывать пострадавшему во время занятий доврачебную помощь;

- систематически следить за укомплектованностью медицинской аптечки;

- незамедлительно извещать руководство образовательного учреждения о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью воспитанников, о каждом несчастном случае, происшедшем во время образовательного процесса;

- проводить работу с родителями обучающихся по профилактике травматизма и несчастных случаев при занятиях спортом;

- постоянно повышать свою квалификацию.

Работа с родителями по профилактике травматизма и несчастных случаев на учебно-тренировочных занятиях

Работа с родителями – одно из важнейших направлений учебно-воспитательной работы [5]. Для благополучия детей очень важно выработать четкую стратегию сотрудничества.

Цель профилактической работы с родителями – разъяснение необходимости профилактики травматизма и сохранения здоровья обучающихся.

Необходимо разъяснять родителям важность постоянного контроля состояния здоровья детей и оперативного информирования тренеров-педагогов образовательного учреждения о возможных проблемах или ухудшении состояния здоровья ребенка; об обучении детей безопасному поведению, самоконтролю за самочувствием при выполнении физических нагрузок.

Взаимодействие и общение с родителями возможно вести, используя следующие формы:

- привлечение родителей к организации и проведению мероприятий по формированию навыков безопасного поведения обучающихся;
- организация встреч с медицинским работником и психологом;
- проведение педагогических советов с участием родителей;
- выступление на родительских собраниях с целью ознакомления проводимых в образовательном учреждении мероприятий по предупреждению травматизма;
- проведение бесед о причинах и условиях, приводящих к травматизму;
- выпуск памяток, буклетов для родителей «Уроки безопасности для родителей», «Причины травматизма», «Как правильно организовать режим дня юного спортсмена», «Родителям начинающих спортсменов», «Личная гигиена спортсмена», «Безопасность и здоровье» и т. д.
- проведение индивидуальных консультаций для родителей с

ослабленным здоровьем;

- оформление информационных стендов по профилактике травматизма;
- анкетирование, тестирование, опрос;
- просмотры открытых учебно-тренировочных занятий.

Таким образом, хотелось бы отметить, что добиться снижения травматизма можно благодаря тщательному изучению его причин, правильной организации и подготовки спортсменов.

Во время тренировочного процесса и в целом при занятиях спортом самим обучающимся и занимающимся необходимо ответственно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих. Такая ответственность наряду с соблюдением всех мер безопасности при безусловном следовании разработанному организационно-методическому комплексу проведения занятий позволит избежать многих травм и их последствий.

Систематическая воспитательная работа тренеров-преподавателей с обучающимися – одна из важных мер предупреждения травматизма.

Только при соблюдении всех вышеперечисленных условий занятия физической культурой и спортом будут выполнять свою главную – оздоровительную функцию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон N 273-ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. – Текст : электронный. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 08.09.2020.)
2. Российская Федерация. Законы. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации : Федеральный закон N 323-ФЗ : [принят Государственной Думой 1 ноября 2011 года : одобрен Советом Федерации 9 ноября 2011 года]. – Текст : электронный. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/ (дата обращения 08.09.2020.)
3. Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» : Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва :

[Зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2014 г. Регистрационный N 33660]. – Текст : электронный. – URL: <https://rg.ru/2014/10/03/sanpin-dok.html> (дата обращения 09.09.2020.)

4. Бардина М. Ю. Техника безопасности при занятиях физкультурой и спортом / М. Ю. Бардина // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.* – 2018. – Т. 3, № 1. – С. 18–22. Текст : электронный. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnika-bezopasnosti-pri-zanyatiyah-fizkulturoy-i-sportom> (дата обращения 18.09.2020.)

5. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»). – Текст : электронный. – URL: <https://legalacts.ru/doc/pismo-minobrnauki-rossii-ot-27112015-n-08-2228/> (дата обращения 20.09.2020.)

6. Сырников А. Ю. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом / А. Ю. Сырников // *Правопорядок: история, теория, практика.* – 2014. – № 1(2). – С. 70–72. – Текст : электронный. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom> (дата обращения 17.09.2020.)

7. Фарафонова Н. В. Методические рекомендации по профилактике травматизма на учебно-тренировочных занятиях / Н. В. Фарафонова // *Молодой ученый.* – 2017. – № 32. – С. 112–115. – Текст : электронный. – URL: <https://moluch.ru/archive/166/45360/> (дата обращения 17.09.2020.)