

Методические рекомендации по профилактике травматизма на уроках физической культуры

В методических рекомендациях излагаются основополагающие моменты обеспечения безопасности на занятиях по физической культуре в школе.

Занятия по физической культуре являются важным компонентом человеческой жизни, обеспечивая организм тем комплексом движений, который ему необходим для нормального функционирования. Именно поэтому занятия по физической культуре являются неотъемлемым компонентом системы обучения и воспитания подрастающего поколения.

Занятия по физической культуре могут проводиться в виде разнообразных форм, однако, основной формой физического воспитания ребенка остается именно урок по физической культуре в школе. Именно здесь дети не только развивают физические качества, повышают уровень здоровья, но и целенаправленно получают новые знания по физической культуре, развивают новые двигательные умения и навыки. Однако при несоблюдении правил техники безопасности на уроках, при несоответствии мест занятий, оборудования и инвентаря, нарушении санитарно-гигиенических нормативов занятия по физической культуре могут наоборот, принести вред организму ребенка.

Нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой

1. Конституция РФ.

Гарантирует право человека на безопасные для человека образование и труд.

2. Закон РФ «Об основах охраны труда Российской Федерации» Федеральный закон РФ от 17.07 1999 г. 181-ФЗ (статья I:).

Охрана труда — система сохранения жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности, включающая правовые, социально-экономические, организационно-технические, санитарно-гигиенические, лечебно-профилактические, реабилитационные и иные мероприятия. Должностные обязанности по охране труда являются дополнением к должностным инструкциям руководителей и специалистов образовательных учреждений, утверждаются руководителем по согласованию с профкомом или другим органом, представляющим интересы трудового коллектива, и доводятся до соответствующих работников, ежегодно под роспись.

3. Закон РФ «Об образовании» (глава III, статья 32, пункт 22).

Образовательное учреждение несет в установленном законодательством РФ порядке ответственность за жизнь и здоровье обучающихся, воспитанников и работников образовательного учреждения во время образовательного процесса.

Статья 51. Охрана здоровья обучающихся, воспитанников.

Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников. Учебная нагрузка, режим занятий обучающихся воспитанников определяются уставом образовательного учреждения на основе рекомендаций, согласованных с органами здравоохранения.

4. Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ», от 29.04 1999 г., 80-ФЗ.

Статья 34.

Соблюдение правил безопасности, охраны здоровья, чести и достоинства граждан при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий.

1. Работники физкультурно-спортивных организаций обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий, не допускать причинения вреда здоровью.

2. Должностные лица физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений обеспечивают надлежащее техническое оборудование мест проведения спортивных занятий и соревнований в соответствии с правилами безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и несут

ответственность за охрану здоровья при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий в соответствии с законодательством РФ.

5. Санитарные правила и нормы: СанПиН 2.4.2.1178–02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях».

Выдержки:

- Спортивный зал следует размещать на 1 этаже в пристройке. Его размеры предусматривают выполнение полной программы по физвоспитанию и возможность внеурочных спортивных занятий. Количество и типы спортивных залов предусматриваются в зависимости от вида общеобразовательного учреждения и его вместимости. Площади спортивных залов приняты 9 x 18 м, 12 x 24 м, 18 x 30 м при высоте не менее 6 м. При спортивных залах должны быть предусмотрены снарядные, площадью 16-32 кв. м в зависимости от площади спортзала; раздевальные для мальчиков и девочек, площадью 10,5 кв. м каждая; душевые, площадью 9 кв. м каждая; уборные для девочек и мальчиков, площадью 8 кв. м каждая; комната для инструктора, площадью 9 кв. м. В состав помещений физкультурно-спортивного назначения необходимо включать помещение (зону), оборудованное тренажерными устройствами, а также, по возможности, бассейн.
- Физкультурно-спортивная зона размещается на расстоянии не менее 25 м от здания учреждения, за полосой зеленых насаждений. Не следует располагать ее со стороны окон учебных помещений. Оборудование спортивной зоны должно обеспечивать выполнение учебных программ по физическому воспитанию, а также проведение секционных спортивных занятий и оздоровительных мероприятий. Спортивно-игровые площадки имеют твердое покрытие, футбольное поле - травяной покров. Занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выбоины, не проводятся.
- Зона отдыха размещается вблизи сада, зеленых насаждений, в отдалении от спортивной и хозяйственной зон. Она включает площадки для подвижных игр и тихого отдыха. Площадки для подвижных игр и отдыха располагаются вблизи выходов из здания (для максимального использования их во время перемен) и разделены для обучающихся каждой ступени обучения.
- Температура воздуха должна составлять: в спортзале и комнатах для проведения секционных занятий - 15 - 17°C; в раздевалке спортивного зала - 19 - 23°C; в кабинетах врачей - 21 - 23°C.
- Максимально низкая температура, при которой можно проводить занятия в начальной школе на улице -10 градусов, средней школе -15 градусов, старшей школе -20 градусов Цельсия при условии полного безветрия.
- Уроки физкультуры следует проводить в хорошо аэрируемых залах. Для этого необходимо во время занятий в зале открывать одно-два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше + 5°C и слабом ветре. При более низкой температуре и большей скорости движения воздуха занятия в зале проводятся при открытых фрамугах, а сквозное проветривание - во время перемен при отсутствии обучающихся. При достижении в помещении температуры воздуха в 15 - 14°C проветривание зала следует прекращать.
- В спортивных помещениях относительная влажность воздуха соблюдаться в пределах 40 - 60%.
- Не должно быть сквозняков, скорость движения воздуха устанавливается в диапазоне от 0,15 до 0,2 метра в секунду.
- Кратность воздухообмена составляет не менее 20 куб. м в час на 1 ребенка.
- Освещение должно быть достаточным, возможно смешанным. Величина освещенности в учебных спортивных залах (на полу) - 200 лк.
- Спортивный или физкультурный зал размещается на 1-м этаже и удален от учебных помещений, учительской и кабинета врача. При спортивном зале устраиваются раздевальные и душевые для мальчиков и девочек, оборудованные вешалками для одежды. При отсутствии возможности оборудовать собственный физкультурный зал допускается использовать спортивные сооружения,

расположенные вблизи общеобразовательного учреждения, при условии их соответствия требованиям, предъявляемым к спортивным залам.

· Стены учебных помещений должны быть гладкими, допускающими их уборку влажным способом. Полы должны быть без щелей и иметь покрытие дощатое, паркетное или линолеум на утепленной основе. Полы туалетных и умывальных комнат должны выстилаться керамической или мозаичной шлифованной плиткой; не используются цементные, мраморные или другие аналогичные материалы. При выборе полимерных материалов для отделки полов и стен помещений следует руководствоваться перечнем полимерных материалов и изделий, разрешенных к применению в строительстве.

6. Строительные норма и правила: СНиП 11-65-73, СНиП П-М-3-68 и СНиП П-Л-П-70.

7. Государственный образовательный стандарт РФ.

8. Программа по физической культуре, которой руководствуются учителя в школе.

Если программа авторская – должен быть акт экспертизы ее безопасности экспертами (лицами, являющимися ведущими специалистами в данной области). По программе составляются годовой и четвертной (или иной) план работы учителя, который должен заверяться методической комиссией и главой учреждения.

9. Инструкции по технике безопасности, разрабатываемые на месте для разнообразных форм деятельности.

Имеется ввиду что должны существовать не только инструкции по технике безопасности для детей, но и инструкции по охране труда для работников школы. Кроме того, инструкции, кроме уроков физкультуры, разрабатываются для всех форм физкультурной деятельности, которые ведет школа: фестивали, турслеты, походы, пробеги, эстафеты, соревнования и т. д.

по технике безопасности на занятиях по физической культуре

«Журнал инструктажа учащихся» в обязательном порядке должен присутствовать у учителя физической культуры, в нем отмечаются все инструктажи, которые учитель проводил с детьми. С 14 лет все учащиеся школы должны после инструктажа расписываться в журнале, без росписи учащиеся с 14 лет к занятиям по физической культуре не должны допускаться. Инструктаж с детьми проводит учитель по физической культуре. В данном случае нужно опираться на статью 144 КЗоТ РФ. Порядок и виды инструктажа работников предусмотрены единым ГОСТом 12.0.004-90 "Система стандартов безопасности труда". Согласно данному акту обучение и инструктаж по безопасности труда проводятся во всех предприятиях, ассоциациях, концернах и организациях, колхозах, кооперативах, учебных заведениях..

С учащимися в течение года проводится:

Вводный инструктаж – в начале обучения в школе.

Первичный инструктаж проводится каждый раз, когда учащиеся оказываются в новом месте занятий или знакомятся с новым типом оборудования или инвентаря. Целесообразно его проводить при обучении новым видам упражнений.

Повторный – проводится в начале каждого года обучения или, в случае необходимости, каждой четверти.

Внеплановый (внеочередной) инструктаж проводится при изменении правил по охране труда, технике безопасности, правил соревнований, замене оборудования и т. д., а также если в акте о несчастном случае указана необходимость проведения такого инструктажа.

Целевой инструктаж проводится в рабочем порядке во время уроков по физкультуре в случае необходимости выполнить учениками действие, не относящееся к процессу обучения или при обучении сложным упражнениям на сложном оборудовании.

Все инструктажи отмечаются в журнале, напротив каждого инструктируемого должна быть роспись проводящего инструктаж (учителя).

Основные причины травматизма на уроках физической культуры

1. Организационные недостатки при проведении занятий (непродуманная организация урока, отсутствие плана-конспекта урока).
2. Ошибки в методике проведения урока, связанные с нарушением дидактических принципов обучения, отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, техническая и физическая подготовленность учащихся. Причиной травм является пренебрежительное отношение к подготовительной части урока, разминке, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, само страховки, неправильное ее применение, форсирование нагрузок, перенос средств и методов тренировки спортсменов на учащихся школы. Причиной травм могут быть недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную физическую подготовку и преемственность в формировании двигательных навыков учащихся.
3. Недостаточное материально-техническое обеспечение, оснащение занятий: плохая подготовка мест занятий и инвентаря, плохое крепление снарядов, отсутствие табельного инвентаря и оборудования, малые залы, отсутствие зон безопасности, жесткое покрытие и неровности дорожек, неисправный инвентарь и оборудование.
4. Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов, площадок: плохая вентиляция, недостаточная освещенность мест занятий, запыленность, низкая температура воздуха. Неблагоприятные метеорологические условия: дождь, снег, сильный ветер и др. Недостаточная акклиматизация учащихся.
5. Низкий уровень воспитательной работы, нарушения дисциплины, поспешность, невнимательность учителя и учащихся.
6. Отсутствие медицинского контроля. Допуск к соревнованиям без прохождения врачебного осмотра, невыполнение учителем врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболеваний, по ограничению нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности учащихся.
7. Доступность мест проведения занятий для посторонних людей и животных.