

Доповідь на тему: «Причини травматизму під час проведення занять із фізичного виховання, спорту та вимоги безпеки під час проведення занять з плавання» - Катц Е.Б., старший викладач

Фізичне виховання у ВНЗ – це складний психолого-педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості, здатного організувати і вести здоровий спосіб життя. Фізичне виховання є єдиною навчальною дисципліною, яка навчає студентів зберігати і зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, розвивати й удосконалювати життєво важливі рухові якості.

Оскільки значення фізичного виховання та спорту для розвитку інтелектуальних, фізичних, психічних та моральних якостей особистості не викликає сумніву, то збереження здоров'я студентів, а саме профілактика травматизму розглядається як невід'ємна складова частина навчального процесу, що дає змогу викладачеві пропагувати здоровий спосіб життя, допомагати студенту усвідомити закономірності формування здоров'я та зміцнювати його.

На сучасному етапі розвитку та організації освітнього процесу з фізичної культури й спорту значна увага приділяється техніці безпеки під час проведення занять/змагань.

Заняття фізкультурою та спортом належать до активних видів людської діяльності й можуть супроводжуватися травматизмом. Травма (від грецького *trauma* – рана) визначається нами як ушкодження тканин організму, що зумовлене різким або раптовим впливом на нього зовнішнього середовища. Травма отримана на заняттях чи в умовах виробництва, називається нещасним випадком. Визначають відкриті (порушення цілісності зовнішніх покривів) та закриті (зміна тканин чи органів відбувається при неушкодженій шкірі й слизовій оболонці) травми.

Власний досвід викладання, спостереження за організацією навчального процесу з фізичної культури в вищих навчальних закладах дає змогу сформулювати найпоширеніші травми під час проведення навчально-

тренувальних занять, а саме: садина, подряпини, рани, забиття, розтягання сухожиль, м'язів й ін. Вони, як правило, зумовлені:

- незадовільним станом місць занять і невідповідністю умов їх проведення (слизька підлога в спортивному залі, твердий ґрунт відкритих площинних спортивних споруд, наявність сторонніх предметів на місцях занять, неякісне обладнання, невідповідність спортивного одягу, недостатнє освітлення спортивних залів та майданчиків, опалення (низька/висока температура в спортивних приміщеннях), відсутність вентиляційних засобів (погано обладнана проточна й витяжна вентиляція);

- недостатньою організацією навчально-тренувальних занять і змагань (порушення правил навчально-тренувальних занять та змагань, незадовільна організація занять/змагань, наповнення групи (17–25 осіб, замість 10–15, на викладача/тренера), неправильною методикою проведення навчальних занять, тренувань і змагань (відсутність поступовості в підвищенні навантаження студента, відповідності фізичної й технічної підготовленості студентів щодо складності виконання вправ, відсутність «розминки» або її недостатність, великі навантаження перед виконанням складних вправ, а також перед змаганнями);

- низькою відповідальністю викладачів (відсутність контролю за студентами під час навчально-тренувальних занять і змагань, нехтування порушеннями дисципліни студентами);

- незадовільною дисципліною студентів (невиконання вказівок викладача, використання заборонених прийомів, відсутність товариських ставлень);

- несприятливі метеорологічні умови (відсутність обліку та врахування факторів зовнішнього середовища, високої температури повітря, вище +30–35°C – чи нижче встановлених норм – 18–20° морозу, а також температури води нижче +18°C, наявність високої відносної вологості (близько 85–100 %), великої швидкості руху повітря (понад 7–8 балів), зливи, граду, завірюхи та ін.).

З указаного вище впливає, основними причинами травм є порушення правил, які є обов'язковими під час проведення занять/тренувань у навчальному

закладі, неузгодженість усіх ланок забезпечення цього процесу. Отже, профілактика та боротьба з травматизмом полягає в суворому дотриманні викладачем цих вимог і злагодженості в роботі.

Оскільки одним із головних завдань під час проведення занять/змагань із фізичної культури та спорту є охорона здоров'я й життєдіяльності студентів, викладач повинен знати, визначати причини травматизму та вживати відповідних заходів для його попередження. У цій доповіді зосереджую увагу на головних вимогах до проведення занять/змагань із плавання.

Щодо занять із плавання, то вони можуть проводитися в басейні й на природних водоймищах.

Основні причини травматизму в плавців:

- неправильне планування навчально-тренувального процесу - 11%;
- поганий стан місць занять - 11,1%;
- незадовільне устаткування - 10%;
- методичні помилки - 12%;
- порушення правил - 23%;
- технічно неправильне виконання вправи - 10%;
- інші причини - 22,9%.

Таким чином, характер причин, що обумовлюють появи травм у плавців, далеко неоднорідний. Найбільш істотними серед них є організаційно-методичні помилки, що полягають у неправильному плануванні навантажень, що приводить до порушення принципу поступовості, тобто різкому збільшенню обсягів і інтенсивності фізичних навантажень, а це без належної технічної підготовки може стати причиною травмування плавця. Крім того, виникнення травм у цьому виді спорту може бути обумовлено і цілим рядом причин організаційного характеру, неякісним взуттям, незнанням правил.

Безпосередньою причиною травм у плаванні є падіння, зіткнення, удари (прямий механізм травм), а також порушення артикуляції в суглобі (різке некоординоване згинання, чи розгинання скручування) - тут діє непрямий механізм травми.

Основною причиною травматизму в цьому виді спорту є перенапруження і перевантаження опорно-рухового апарату. Необхідно дотримуватись раціонального плану тренувань, безпосередньо спрямованого на зниження ризику одержання травми, що може бути досягнуто тільки на базі тісного контакту лікаря і викладача, а також на основі повноцінного лікарського контролю за плавцями.

Вимоги безпеки під час занять плаванням.

Ті, хто займається у басейні, повинні пройти додатковий медогляд.

У басейні:

- необхідно мати мило, рушник, гумову шапочку, купальний костюм, тапочки із неслизькою підошвою;

- початкове заняття проводиться тільки на мілкому місці та біля бортика;

- плавати в одному напрямку дозволяється тільки з правого боку доріжки;

- під час виявлення проявів переохолодження («гусяча» шкіра, остуда, посиніння губ) припинити заняття у воді, зігрітись під гарячим душем, витерти тіло рушником насухо та зробити декілька гімнастичних вправ.

Забороняється:

- заносити рідке мило і шампунь у скляному посуді;

- бігати по підлозі, бортику (дуже слизько), штовхатися, ставити підніжки, демонструвати елементи одиночної боротьби із тими, хто займається;

- плювати на підлогу і у воду (використовуються для цього корита для піни);

- кидати у воду плавальні дошки, круги та будь-який інвентар;

- подавати неправдиві знаки тривоги («рятуйте», «тону» і т. ін.);

- створювати зайвий гамір;

- плавати в басейні із жувальною гумкою;

- чіплятися за доріжку;

- стрибати у воду на мілкому місці;

- пірнати із затриманням дихання на видиху;

- плавати у масці з трубкою та занурюватися на дальність;

- стрибати з вишки донизу головою;

- стрибати з тумбочки та вишки, не вмюючи плавати;
- гратися у воді (потопляти, пірнати і чіпляти за ноги інших).

Для вибору місць купання у відкритих водоймах:

- використовувати водойми, де за санітарно-епідеміологічними нормами дозволяється купання;
- місце купання має бути вище від спуску стічних вод, бажано без судоходства, або якомога далі від них;
- у місці для купання має бути добрий ґрунт, чиста і прозора вода, не повинно бути водоверті, ґрунтових вод із низькою температурою, схід має бути похилим без ям, швидкість течії не більша за $0,5 \text{ м. хв.}^{-1}$, спуск до води зручний, бажано без вітру.

Перед тим, як заходити у воду, треба:

- обстежити дно водойми на наявність коріння, скла, залізних прутів і інших предметів та прибрати їх;
- вибрати рівне, тверде дно, з поступовим нахилом до глибини;
- межу позначити буями або віхами на дистанції 25 м. один від одного;
- купатися тільки у відведених місцях.

Забороняється:

- стрибати у заборонених місцях;
- запливати за обмежувальні знаки місць, відведених для купання;
- підпливати до кораблів, човнів;
- подавати хибні знаки небезпеки;
- тим, хто не вмє плавати, заходити у воду глибше пояса;
- йдучи, залишати речі на березі (оскільки це може викликати хибну безпеку);
- у разі травми або нещасного випадку негайно викликати медперсонал та надати долікарську допомогу.

Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях:

- відчувши озноб, швидко вийти з води і повідомити про це викладачеві/тренерові;

- при судомах не втрачати самовладання, прагнути триматися на воді і покликати на допомогу;

- при утопленні негайно зробити постраждалому штучне дихання до відновлення самостійного дихання, повідомити про це адміністрації закладу і батькам постраждалого, при необхідності відправити його до найближчої лікувальної установи;

- при отриманні травми, викладачеві/тренерові слід надати першу допомогу постраждалому, повідомити про це адміністрації закладу і батькам що постраждав, при необхідності відправити його до найближчої лікувальної установи.

Підсумовуючи вищезазначене, слід підкреслити, що для профілактики травматизму під час занять/змагань із фізичної культури викладач/тренер повинен суворо дотримуватися правил раціональної методики навчання та тренування, урахувати індивідуальні особливості студентів, а також забезпечувати необхідну страховку при виконанні вправ, навчати правил страховки, самостраховки й взаємостраховки.