

Министерство образования и науки Российской Федерации
Омский государственный педагогический университет

М. Л. Двойнин, Е. И. Смирнова, Л. Г. Струкова

**БЕЗОПАСНОСТЬ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
СО СТУДЕНТАМИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

Учебное пособие

Омск
Издательство ОмГПУ
2013

ББК 75.1р30я73
Д241

Печатается по решению редакционно-издательского совета Омского государственного педагогического университета

Двойнин, М. Л.
Д241 Безопасность занятий физической культурой со студентами педагогического вуза : учебное пособие / М. Л. Двойнин, Е. И. Смирнова, Л. Г. Струкова. – Омск : Изд-во ОмГПУ, 2013. – 114 с.

ISBN 978-5-8268-1748-3

В пособии рассматривается актуальная проблема безопасности занятий по физической культуре. Затрагивается не только учебный процесс в вузе, но и даны рекомендации будущим педагогам по профилактике травматизма школьников. Кроме того анализируется безопасность при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и в повседневной жизни.

Пособие рекомендовано преподавателям, студентам, тренерам.

ББК 75.1р30я73

ISBN 978-5-8268-1748-3

© Двойнин М. Л., Смирнова Е. И.,
Струкова Л. Г., 2013

© Омский государственный
педагогический университет, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Глава 1. Профилактика травматизма на занятиях физкультуры	
1.1. Нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом.....	7
1.2. Основные причины травматизма на занятиях.....	9
1.3. Требования по безопасности занятий физической культурой.....	11
1.4. Особенности повреждений в отдельных видах спорта	15
1.5. Безопасность студентов на занятиях физической культурой в вузе.....	24
Глава 2. Документы, регламентирующие безопасность занятий	
2.1. Примерные инструкции по охране труда студентов	32
2.2. Подготовка будущих педагогов к обеспечению безопасности обучающихся	47
Глава 3. Меры безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями	
3.1. Правила проведения самостоятельных занятий	66
3.2. Основы методики занятий физическими упражнениями	68
3.3. Профилактика травматизма в повседневной жизни.....	75
Глава 4. Способы оказания первой доврачебной помощи	
4.1. Понятие и классификация травм	83
4.2. Первая помощь при травмах и несчастных случаях	85
Заключение	110
Библиография	111

ВВЕДЕНИЕ

Важными условиями успешности профессиональной подготовки будущих педагогов являются оптимальный уровень здоровья, физической работоспособности, развития психофизических качеств, способствующих достижению функциональной готовности студента к решению различных задач. Выполнение студентами требований дисциплины «Физическая культура» способствует созданию этих условий.

Физическое воспитание – педагогический процесс, содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение физкультурными знаниями и умениями, формирование потребности в регулярных оздоровительных занятиях.

Задачами физического воспитания в вузе являются:

1. Укрепление здоровья, развитие физических качеств, всесторонняя общая физическая подготовка, ориентация на здоровый образ жизни.

2. Воспитание потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом для личностного и профессионального саморазвития.

3. Содействие в приобретении студентами знаний теории и методики физической культуры, оздоровительной и спортивной тренировки.

4. Приобретение опыта творческого использования средств физической культуры и спорта для реализации жизненных планов и профессионального роста.

5. Профессионально-личностное развитие студентов, подготовка их к высокопроизводительному труду.

6. Подготовка общественных инструкторов, тренеров и судей по спорту.

7. Совершенствование спортивного мастерства.

Главным принципом физического воспитания является его оздоровительная направленность, что обеспечивается всем содержанием и организацией работы кафедры физвоспитания.

Спецификой освоения дисциплины «Физическая культура» является:

– двигательная активность как условие освоения дисциплины;

- регулярные психофизические нагрузки;
- неоднородность студенческого контингента по социально-демографическим и психологическим характеристикам, состоянию здоровья, физическому развитию;
- индивидуальные особенности студентов в мотивационной сфере;
- занятия на свежем воздухе и в спортивных сооружениях;
- потребность в специальном оборудовании, инвентаре;
- травмоопасность отдельных упражнений и видов спорта;
- необходимость соблюдения санитарно-гигиенических условий (раздевалки, туалет, душ);
- особые нормы комплектования учебных групп.

В этой связи требуется четкая организация учебного процесса, точное соблюдение методики преподавания, строгое соблюдение норм и правил безопасности на занятиях, разнообразная разъяснительная работа в студенческой среде.

Педагоги всегда должны четко знать и соблюдать инструкцию по технике безопасности, не допускать причинение вреда здоровью студентов как при организации учебных занятий, так и при проведении внеучебных мероприятий и требовать обязательного ее соблюдения занимающимися.

В процессе занятий физической культурой в педагогическом вузе, ориентированной на соблюдение мер безопасности, происходит актуализация проблемы организации безопасной деятельности не только собственной (что очень важно в повседневной жизни), но и учащихся. У будущих педагогов появляется понимание необходимости соблюдения определенных правил для обеспечения безопасности и профилактики травматизма. Это приводит к стремлению получить дополнительные знания и умения в данной сфере.

На сегодняшний день в образовательных учреждениях уделяют серьезное внимание организации работы по охране труда, предупреждению травматизма обучающихся и работников. Но все же безопасность трудовых и учебных процессов до сих пор, к сожалению, оставляет желать лучшего.

Несчастные случаи с учащимися и воспитанниками, произошедшие во время учебно-воспитательного процесса, были и остаются трагедией, они приносят горе родителям, педагогам. Школьный травматизм составляет 12–15 % от общего травматизма детей. Травмы, полученные на переменах, составляют до 80 %, на уроках физкультуры – до 20 % от общего числа травм в школе.

Именно поэтому знание основных правил техники безопасности и их соблюдение при проведении учебных занятий и различных мероприятий, способность быстро и грамотно действовать в экстремальных ситуациях, умение оказывать первую доврачебную помощь является важной составляющей профессиональной подготовки будущего педагога.

В пособии в обобщенном виде отражены основные требования, нормы, правила и меры, которые следует соблюдать при организации двигательной деятельности студентов, школьников. Информация, представленная в пособии, поможет не только преподавателям физической культуры, но и будущим педагогам в их профессиональной деятельности.

Предложены материалы, которые помогут обеспечить безопасность в повседневной жизни и правильно организовать самостоятельную физкультурную деятельность. В пособии дается характеристика травм и способов оказания первой доврачебной помощи, которыми должен владеть каждый человек.

Глава 1.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

1.1. Нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом

В раздел включены выдержки из основных нормативно-правовых актов, документов, инструкций государственных органов, регламентирующих деятельность руководителей, специалистов и работников, отвечающих за безопасность занятий физической культурой и спортом в образовательном учреждении.

Ретроспективный анализ соответствующих нормативных документов ориентирует преподавателя на необходимость обеспечения полноценного учебного процесса.

Закон Российской Федерации (РФ) «Об образовании» от 25 июня 2002 г. № 71-ФЗ:

– ст. 51, п. 1: образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся;

– ст. 51, п. 4: образовательное учреждение обязано предоставлять помещение с соответствующими условиями для работы медицинских работников. Медицинское обслуживание обучающихся образовательного учреждения обеспечивают органы здравоохранения.

Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 10 января 2003 г. № 15-ФЗ:

– в главе I, ст. 1, п. 2 физическая культура и спорт рассматриваются как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами и гарантирует права граждан на равный доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом;

– глава II, ст. 6, п. 9 говорит о пропаганде массовой физической культуры, спорта, здорового образа жизни, основ знаний о физической культуре и спорте, популярных физкультурно-оздоровительных и спортивных программ, комплексов физических упражнений;

– в главе III, ст. 14, п. 1 отмечено, что образовательные учреждения самостоятельно с учетом своих условий, уставов и интересов обу-

чающихся определяют формы занятий физической культурой и средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность учебных занятий на основе федеральных государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности, а также проводят внеучебную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу;

– согласно главе III, ст. 14, п. 4 с обучающимися в образовательных учреждениях, имеющими отклонения в физическом развитии, занятия проводятся в рамках рекомендованной индивидуальной программы реабилитации.

По СанПиН 2.4.2.1178–02 от 28 ноября 2002 г. № 44-РФ спортивный зал следует размещать на 1-м этаже в пристройке. Его размеры предусматривают выполнение полной программы по физическому воспитанию и возможность спортивных занятий. Площади спортивных залов приняты 9x18 м, 12x24 м, 18x30 м при высоте не менее 6 м. Количество мест в спортивном зале на занятиях должно устанавливаться из расчета 0,7 м² на одного занимающегося (2.3.17).

При спортивном зале должны быть предусмотрены снарядные помещения площадью 16–32 м² в зависимости от площади спортивного зала, раздевальные для юношей и девушек площадью 10,5 м² каждая, душевые площадью 9 м² каждая, уборные для девушек и юношей площадью 8 м² каждая. Предусмотрена комната для инструктора площадью 9 м². В состав помещений физкультурно-спортивного назначения необходимо включать помещение, оборудованное тренажерными устройствами, а также по возможности бассейн.

Администрация учебного заведения несет ответственность за подготовку мест занятий, за соответствие санитарно-гигиенических условий требованиям СанПиН 2.4.2.1178–02, за соответствие требованиям строительных норм и правилам СанПиН, за требования к расписанию уроков и соответствие количества мест площади спортивного зала, за качество учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

Медицинские работники осуществляют санитарный надзор за условиями и местами проведения учебно-воспитательного процесса по физической культуре; составляют списки по группам здоровья (основная, подготовительная, специальная), несут ответственность за проведение в установленном порядке лечебно-профилактических мероприятий, за своевременное оказание первой помощи при травме.

Преподаватель физической культуры несет ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся, за выполнение правил по безопасности занятий, за использование качественного и надежного оборудования, за санитарно-гигиенические условия мест проведения

занятий и подсобных помещений (СанПиН 2.4.2.1178–02 и инструкция по охране труда ИОТ–018–023–98), за выполнение программы по физической культуре, за качество учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию.

1.2. Основные причины травматизма на занятиях

Организуя и проводя занятие физической культуры, особенно важно обеспечить его безопасность. Предупредить травму, научить самоконтролю при выполнении физических упражнений невозможно без знаний студентами правил поведения на занятии и техники безопасности по различным разделам учебной программы. Однако всё предусмотреть нельзя. Даже при правильном планировании и знании таких правил травмы, к сожалению, случаются.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателей, тренеров, инструкторов, медицинских работников и руководителей образовательных учреждений. Однако не все и не всегда проводят эту работу регулярно и последовательно. Множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводило и приводит занимающихся к травмам.

Причинами травматизма на занятиях физической культурой могут быть:

1. Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций о мерах безопасности при проведении занятий физкультуры, соревнований; неправильное составление программы соревнований, нарушение их правил; неправильное размещение участников, судей, и зрителей при проведении соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта.

2. Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек, неровность футбольных полей, отсутствие качественного оборудования, неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок.

К недостаткам оборудования мест занятий относятся:

- плохое качество или изношенность снарядов, матов;
- наличие на местах занятий посторонних предметов;