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 9х18 м, 12х24 м, 18х30 м при высоте не менее 6 м. Количество мест в спортивном зале на занятиях должно устанавливаться из расчета 0,7 м^2 на одного занимающегося (2.3.17).

При спортивном зале должны быть предусмотрены снарядные помещения площадью 16–32 м^2 в зависимости от площади спортивного зала, раздевальные для юношей и девушек площадью 10,5 м^2 каждая, душевые площадью 9 м^2 каждая, уборные для девушек и юношей площадью 8 м^2 каждая. Предусмотрена комната для инструктора площадью 9 м^2. 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;