**Профілактика травматизму на заняттях з фізичної культури**.

Заняття фізичною культурою позитивно впливають на організм дітей, підвищуючи його фізичну працездатність. Але, на жаль, іноді вони супроводжуються травмами та захворюваннями, що суперечать оздоровчій спрямованості фізичної культури.

Проблема дитячого травматизму – одна з найбільших сьогодні, тому до неї прикута увага органів охорони здоров’я та освіти усіх рівнів, які причетні до навчання та виховання дітей.

Для успішної реалізації профілактики ушкоджень необхідно знати причини та умови виникнення травм, а також уміти надати своєчасну долікарську допомогу.

Профілактика травматизму на заняттях фізичною культурою в школі полягає, насамперед, у подоланні причин, що обумовлюють отримання учнями травм.

**Фактори стійкого ризику небезпеки травматизму**

* Функціональні зміни у нервовій системі або інших органах, що мають ознаки хвороби, але не вимагають повного звільнення від уроків фізичної культури (підготовча група, спеціальна медична група, напади слабкості, недомагання, головний біль, депресія та ін.)
* Дефекти органів почуттів, наприклад, часткова втрата зору або слуху збільшують ризик небезпеки, тому учень не в змозі швидко і точно реагувати на зовнішні вияви (політ м’яча, координаційні вправи, інші раптові перешкоди), що є головним чинником травматизму.
* Небезпека травматизму на заняттях з фізичної культури залежить від природжених властивостей нервової системи (слабкість, енергійність).
* Слабка нервова система характеризується підвищеною сприйнятливістю до будь-яких подразників, підвищеною втомлюваністю, зниженням працездатності у напружених ситуаціях, підвищеною емоційною нестійкістю до розгубленості та жаху.
* Це можна спостерігати, наприклад, під час вивчення вправ із розділу гімнастики.
* Енергійна нервова система характеризується малою швидкістю протікання психічних та розумових процесів, низькою швидкістю рухів, повільним переключенням уваги з одного виду діяльності на інший, унаслідок чого учень у складних ситуаціях не встигає зорієнтуватися, прийняти рішення та виконати необхідні дії. Це спостерігається, наприклад, на заняттях зі спортивних ігор.
* Таким чином, урахування особливостей нервової системи та типу темпераменту дуже важливо для зниження травматизму, особливо у розділах програми з гімнастики та спортивних ігор.

**Фактори тимчасового ризику небезпеки травматизму**

* Недостатня фізична та технічна підготовка дуже часто спричиняють травми учнів на заняттях з фізичної культури. Вона призводить до підвищення вірогідності помилок, невпевненості, тривоги.
* Необачність, недостатня увага, відсутність дисципліни на заняттях з фізичної культури навіть упродовж невеликого проміжку часу.
* Недостатні теоретичні знання з техніки безпеки під час виконання рухів, недостатні спеціальні знання з розділу програми.
* Емоційне збудження може перейти в емоційне навантаження – стан, при якому спостерігається тимчасове зникнення стійкості психічних процесів, що може призвести до травматизму.

Тому вчитель повинен звертати увагу на емоційний стан учня до початку уроку і під час проведення уроку.

**Основною організаційних та методичних заходів профілактики дитячого травматизму на заняттях з фізичної культури є:**

1. Чіткий облік отримання травм.
2. Роз’яснювальна робота щодо попередження травматизму, розбір кожного випадку отримання травми та впровадження заходів щодо їх запобігання.
3. Урок фізичної культури повинен проводити лише фахівець, який повинен вимагати від учнів максимальної дисципліни на заняттях, здійснювати педагогічний контроль за поведінкою і станом учнів під час занять, звертати увагу на реакцію дітей на різноманітне навантаження, не проводити заняття у непридатних приміщеннях, коридорах, чітко дотримуватися правил страхування дітей.
4. Шкільна програма з фізичної культури повинна враховувати наступність у вивченні програмового матеріалу.
5. Здійснювати чіткий медичний контроль за санітарно-гігієнічним станом місць проведення занять із фізичної культури, своєчасно проводити медичний огляд школярів та правильно визначати їхню медичну групу, здійснювати контроль за проведенням занять із дітьми, які належать до спеціальної медичної групи.

Виконання наведених заходів профілактики травматизму сприятиме зниженню дитячого травматизму на заняттях з фізичної культури.

Учителям фізичної культури не слід забувати, що відповідальність за травматичні і нещасні випадки під час занять і змагань із видів спорту, що проводять у школах І-ІІІ ступенів, несе вчитель фізичної культури.

**Учителі фізичної культури зобов’язані:**

* систематично підвищувати свої теоретичні знання у галузі фізичного виховання, удосконалюватися в техніці демонстрації фізичних вправ, у вмілому використанні страховки та допомоги учням під час занять;
* навчати учнів правил попередження травматичних і нещасних випадків на заняттях із фізичної культури;
* особисто вивчати і практично опанувати правила та навички надання першої медичної допомоги при нещасних і травматичних випадках.

1. При вивихах не проводити самостійного вправлення, а зафіксувати пов’язкою ушкоджену кінцівку, надавши їй зручного фізіологічного положення.
2. У разі втрати учнем свідомості необхідно забезпечити доступ свіжого повітря до постраждалого, сприснути його обличчя водою, дати понюхати нашатирного спирту.
3. При травмах голови або хребта потерпілого слід покласти на спину, заборонити йому рухатися.
4. У разі кровотечі чи пошкодженні шкіри на рану необхідно накласти стерильну пов’язку.