

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Магомедов М.Г. Техника безопасности при проведении уроков физической культуры (памятка для родителей) // Академия педагогических идей «Новация». – 2016. – № 12 (декабрь). – АРТ 53-эл. – 0,4 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 13058

Магомедов Магомед Гаджиевич,
учитель физической культуры,
МАОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 145 г. Челябинска»
Челябинской области,
Российская Федерация
magomedovmg@yandex.ru

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ
УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

(памятка для родителей)

Аннотация: Необходимость соблюдения техники безопасности на уроках физической культуры. Требования к форме одежды. Последствия нарушения требований учителя, возможные травмы.

Ключевые слова: техника безопасности, дисциплина, травма, вид спорта, форма.

Magomed Magomedov Gadzhievich,
Teacher of Physical Education,
Sfax "Secondary
School number 145 in Chelyabinsk "
Chelyabinsk region,
Russian Federation

**SAFETY DURING
LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION
(Memo to parents)**

Annotation: The need for compliance with safety at physical training lessons. Requirements to the form of clothing. Consequences of violating the requirements of teachers and possible injury. Keywords: safety, discipline, trauma, sport form.

Key words: safety, discipline, injury, sport, form

Частое недопонимание учащимися и их родителями важности соблюдения техники безопасности и дисциплины на уроках физкультуры привело меня к мысли о написании этой памятки. Предметы «физическая культура», «технология» имеют свою специфику. Именно то, чем занимаются дети на этих уроках, они делают и в повседневной жизни. И именно здесь важно знать, как правильно одеваться, держать молоток или другой инструмент в руках, и, конечно, соблюдать технику безопасности, чтобы не получить травму.

Если сравнивать последствия нарушения техники безопасности на уроках технологии, физической культуры и на других предметах, то можно заметить «небольшое» отличие. Разберем конкретный пример. Допустим, ученик нарушает дисциплину на уроке математики, то есть не слушает учителя, отвлекается и отвлекает кого-то ещё. Максимум, что с ним может произойти в результате его действий – это замечание в дневник, возможно, неудовлетворительная оценка и тяжелый разговор с родителями. При нарушении дисциплины на уроке физической культуры, к примеру,

гимнастики, минимум, что может с учеником произойти – это травма (ушиб, растяжение, и т.п.), максимум – это тяжелые травмы опорно-двигательного аппарата, долгое восстановление, увечья на всю жизнь. Не исключены случаи, когда травма может привести к летальному исходу.

Что же такое дисциплина? Если брать общее определение, это точное и строгое выполнение человеком принятых правил. Что касается уроков физической культуры и технологии, дисциплина начинается уже со звонком. Это внешний вид, форма одежды, построение. Как правило, к сожалению, нарушения начинаются именно на этом этапе урока. Если учитель требует специальную форму, а ученик или его родители считают, что подойдет любая одежда (например, джинсы) – это уже и есть нарушение. Как говорится, "с голубого ручейка начинается река". Если школьник одевает то, что считает нужным, то и выполнять задания он будет по-своему, а не как требуется в соответствии с техникой безопасности. Результат – возможная травма.

Конечно, не обязательно, что ребенок, нарушивший дисциплину, получит травму. Но возникает вопрос, неужели он или его родители хотят испытать судьбу, рискнуть здоровьем, а порой и жизнью? Учитель уж точно этого не хочет! Поэтому, дабы избежать подобных ситуаций, необходимо требовать с самого первого урока от детей соблюдения дисциплины и техники безопасности. Считаю своей первоочередной задачей сохранение и укрепление здоровья детей, то есть, как минимум, с моего урока они должны уйти здоровыми, а потом уже обученными, наученными чему-либо.

Рассмотрим некоторые примеры нарушения техники безопасности и дисциплины и их последствия.

Учащийся ленится носить с собой спортивную форму и обувь. Конечно, лично учителя и его требований к форме одежды это не коснется.

Но что происходит с учеником? На уроке физической культуры, как правило, он бегают, прыгает, выполняет различные двигательные действия, вследствие которых он разогревается и вспотеваает. Одежда и обувь становятся влажными от пота. Если это не последний урок, то он проходит весь учебный день в потной одежде и обуви. Это в первую очередь нарушение правил личной гигиены. Если же это урок последний и ученик отправляется домой, особенно в холодное время года, то влажная одежда приведет к простуде. Это пример самого безобидного последствия.

Остальные примеры разберем конкретно по видам спорта.

Легкая атлетика. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом. По требованиям **форма одежды** в данном разделе двух видов: длинная и короткая, так как уроки легкой атлетики проводятся как на улице, так и в спортивном зале. Для занятий на улице требуется длинная форма: спортивный костюм (головной убор, ветровка, перчатки по погоде). Одежда должна быть чистой, легкой и удобной, позволяющей выполнять различные двигательные действия, впитывающей пот. Обувь также необходимо иметь двух вариантов: для улицы – на толстой подошве, для зала – на тонкой. Обувь должна быть изготовлена из мягкой ткани, иметь супинатор, не должна давить и натирать. Эти требования к форме одежды общие для всех видов спорта, изучаемых в школе, поэтому в дальнейшем к этому не возвращаемся.

Зачастую учащиеся, имея с собой спортивную форму, просто ленятся переодеваться, обосновывая это тем, что они могут и в джинсах пробежать, прыгнуть не хуже. Но, во-первых, это опять-таки нарушение правил личной гигиены,. Во-вторых, при необходимости выполнить

ускорение, прыжок или любое другое двигательное действие, требующее резкого выполнения без подготовки, джинсы (любая другая не спортивная форма), не имея свойства растягиваться, не дадут ученику выполнить такое действие в полной мере. В лучшем случае, из-за этого ученик потеряет секунды, сантиметры, очки команды, или уступит какой-то игровой момент. В худшем случае, школьник упадет, столкнется с кем-либо или с чем-либо.

Обувь. Почему на улицу лучше надевать обувь на толстой подошве? Как бы тщательно ни проводились уборки территории и субботники, мелкие камешки, стекла и прочее все же остается. Занимаясь в кедах, мокасинах или любой другой обуви на тонкой подошве, ребенок может наступить на что-нибудь. Момент очень неприятный, особенно, если камешек попадает под пятку. Такая травма очень болезненна и требует долгого восстановления. Результатом такой травмы может стать плантарный фасциит или попросту – пяточная шпора.

Перчатки (это рекомендация, а не требование). Всегда предлагаю детям во время занятий на улице надевать перчатки. От падения, как бы учитель ни старался, никто не застрахован. Падая, учащийся, конечно же, выставит вперед руки. Результат – ссадины на ладонях, что тоже не очень приятно.

Правила техники безопасности, не относящиеся к форме одежды. Во время выполнения бега, категорически запрещается резкая остановка. Учащиеся часто любят завязывать-развязывать шнурки без необходимости, думая, что посидев чуть-чуть, они успеют отдохнуть и восстановиться. Вот что происходит с организмом. При беге задействуются практически все мышцы. Для полноценной их работы требуется кислород, который разгоняется с кровью за счет работы сердца. Соответственно сердце начинает

работать быстрее, чтобы обеспечить мышцы кислородом. Ребенок садится завязывать шнурки. Резкая остановка после бега может привести к опасному нарушению сердечного ритма из-за интенсивного выброса в кровь адреналина. Возможен также гравитационный шок в результате выключения «мышечного насоса», облегчающего приток крови к сердцу, из-за задержки крови в капиллярах и в венах нижних конечностей, количество циркулирующей крови резко уменьшается. Компенсация недостатка крови за счет учащения сердцебиений не приводят к результату. В первую очередь от этого страдает центральная нервная система, наступает анемия головного мозга и развивается потеря сознания. То же происходит во время бега «рваным темпом». Школьник бежит в поле зрения учителя, идет шагом, когда учитель не видит его. То есть, забежал за угол школы – иду шагом, мимо учителя – бегом. Результат – потеря сознания. И если это произошло за углом, а как правило там это и произойдет, ученик останется без вовремя оказанной медицинской помощи.

Переходим в зал. Начну с обуви. Почему лучше на тонкой подошве? «Чувство пола» на такой подошве лучше. Если ребенок физически слабо развит, то есть не занимается спортом, не выполняет элементарные утренние зарядки, пробежки, мышцы голеностопного сустава у такого ученика слабые. Выпрыгивая вверх, вперед, при приземлении есть вероятность подвернуть голеностоп, так как мышцы не успевают или попросту не могут удержать вес тела, тем более, что момент соприкосновения с полом происходит раньше, чем прыгающий осознает это. В этом и есть разница толстой и тонкой подошвы в зале. Носки лучше из хлопчатобумажной ткани. Рекомендую всегда иметь с собой пару свежих носков. Много места они в рюкзаке не займут, но пользы принесут больше. Если в зале 17⁰ С мальчики занимаются

в шортах, девочки - в шортах либо тянущихся спортивных трико. Почему шорты? Во-первых, как бы ни убеждали меня, что в трико можно одинаково выполнять все двигательные действия, как и в шортах, скажу – нет! Просто потому, что имею собственный опыт. В шортах амплитуда движения всегда будет больше. Во-вторых, эстетичный вид ещё никто не отменял, и учащийся, выполняющий требования учителя, всегда вызывает уважение с его стороны. Футболка (майка) также должна быть из хлопчатобумажной ткани, опрятная, чистая и свободная, но не большая, заправлена. Почему заправлена? Болтающаяся часть футболки (майки) может зацепиться за стойку при прыжках в высоту. Так же при проведении подвижных, спортивных игр за неё могут цепляться другие ученики.

Заканчивается первая четверть разделом "Спортивные игры: баскетбол". Все вышеописанные требования сохраняются. К ним добавляются: ногти коротко острижены, волосы заплетены, прибраны. Украшений (сережки, браслеты, кольца, цепочки, часы) не должно быть. Чем же могут навредить сережки при игре в баскетбол? Существует такой элемент игры в баскетболе, как выбивание, вырывание мяча. Как правило, игрок с мячом старается не дать выхватить его, поворачиваясь в разные стороны и закрывая его корпусом. Ученик, пытающийся забрать мяч, неудачно махнув рукой, может попасть пальцем в сережку или же просто нечаянно ударит в область уха. Результат – травма мочки уха, ушной раковины. Можно предположить, что серьга и ухо выдержат «встречу» с пальцем руки соперника, но второй получит травму в виде оторванного ногтя. Цепочки, браслеты, часы ведут к тем же травмам. Длинные ногти могут не только оцарапать соперника, но и при неправильном приеме, передаче, броске мяча обломиться. Ощущения, наверное, не из приятных.

Ситуацию с кольцами разберем на волейболе, так как причины и травмы схожи. Баскетбол – контактный вид спорта. Здесь присутствуют постоянные столкновения, тычки, удары и тому подобное, поэтому требования к технике безопасности и дисциплине строже, чем в легкой атлетике.

Гимнастика с элементами акробатики, по моему мнению, наиболее зрелищный, интересный и полезный во всех смыслах вид спорта, особенно снарядная гимнастика. Когда вместо привычного «голового» спортивного зала дети видят различные гимнастические снаряды, у них просыпается искренний, неподдельный интерес. Но в последнее время учителя физической культуры стараются меньше уделять этому разделу времени. Связано это в основном с большим количеством травм, основная причина которых, на мой взгляд, это малоподвижный образ жизни современных школьников. Телефоны, компьютеры, планшеты заменили детям «казаков-разбойников», «прятки», «догонялки» и много-много других подвижных игр, благодаря которым опорно-двигательный аппарат всегда был в тонусе. Вторая причина- это опять-таки нарушение техники безопасности и дисциплины. Дети часто переоценивают свои возможности, взбираясь на брусья параллельные или перекладину гимнастическую. И, если рядом нет страхующего, нет навыков самостраховки, то это грозит срывом со снаряда и травмой.

Но вернемся к нашему вопросу о требованиях к форме одежды.

Ноги. При выполнении акробатических упражнений на ногах должны быть чешки или носки. Есть немало элементов в акробатике, когда выворот стопы требует большой амплитуды, которую в обуви выполнить невозможно. Немаловажным фактором является чистота гимнастических матов. Если учащиеся выполняют акробатические элементы в обуви, в которой они

ходили по спортивному залу, тем паче, если это обувь, в которой они ходили и в школе, то вся пыль, грязь, микробы с подошвы будут оставаться на гимнастических матах. Не думаю, что какому-то Саше Петрову понравится выполнять кувырок вперед по следам Пети Сидорова.

В остальном форма такая же, как при занятиях физической культурой в зале. Опять же, чем могут навредить украшения? Цепочка. Будь он хоть с кулоном или без него, во время кувырков, переворотов, эта часть бижутерии может попасть на лицо и привести к травме. Хуже, если вся эта беда случится с подвеской и в области глаза. Последствия могут быть непоправимыми. Серезжки. Во время кувырков, особенно через правое(левое) плечо, когда голова прижимается к гимнастическому мату (той или иной стороной), замок серьги может погнуться и зажать мочку уха. Если же это «гвоздик», острая часть этой красоты, которая находится прямо напротив грудина-ключичного-сосцевидного отростка, может уколоть эту болевую точку в области головы. Можно предположить, что особой опасности тут нет, ребенок, почувствовав боль, перестанет выполнять упражнение. Но если это стойка на лопатках, когда ноги высоко подняты вверх, и острая боль пронзает мозг, последний перестанет контролировать удержание стойки, стойка «посыплется», и учащийся может получить сильную травму от удара коленей в голову(лицо).

Следующий вид - **лыжная подготовка**. Этому разделу уделяется почти вся третья четверть. **Ноги.** Тонкие хлопчатобумажные носки. Поверх лучше надевать толстые шерстяные, чтобы выделяющаяся во время бега влага впитывалась тонким носком, а толстый сохранит тепло. Гамаши, тонкие трико, толстые колготки надеваются под низ лыжного костюма. Желательно, чтобы костюм был непродуваемый, то есть изготовлен из болоньевой ткани.

На тело надевается майка, футболка из хлопчатобумажной ткани, поверх нее закрывающий шею джемпер, свитер. Для головы лучше иметь запасную шапочку, не ту, в которой ученик пришел в школу, а спортивную, лёгкую и удобную. Каким бы по счету ни был урок, головной убор после физкультуры не успеет полностью высохнуть, и по дороге домой во влажной шапке школьник может простудиться. **Кисти рук.** На кисти рук надеть перчатки или варежки. Лыжная подготовка - самый «коварный», в плане получения травмы, на мой взгляд, вид спорта. Если ребенок во время первых признаков замерзания конечностей не обратится к учителю, то велика вероятность получить обморожение, так как замерзшие пальцы теряют чувствительность, и ученику кажется, что все прошло и конечность в норме.

Лыжная подготовка также требует соблюдения дисциплины. Во время передвижения по прямой необходимо соблюдать дистанцию 10-15 метров, на спусках, подъемах дистанция увеличивается до 20-25 метров, чем круче спуск, подъем, тем больше дистанция. При нарушении данного требования может возникнуть следующее: ученик упал на спуске, следующий за ним на короткой дистанции не успевает объехать и также падает. Возникает «цепная реакция». Несколько человек, экипированных лыжами и палками, образуют «ком», с торчащими во все стороны острыми концами этих лыж и палок. И самый печальный итог - это повреждение глаза. То же самое может случиться при передвижении с лыжами в руках к месту проведения урока. Если держать лыжи, палки неправильно, поворачиваться, разговаривать, не контролируя их, также можно попасть в лицо идущему рядом однокласснику.

Волейбол. При игре в волейбол требования к форме одежды такие же, как и при игре в баскетбол. Самая частая травма - это выбитый палец руки. Если это вывих, а на пальце кольцо, которое ученик ну никак не может снять

из каких-то религиозных соображений или других причин, то результат может оказаться очень плачевным. Вышедший из суставной сумки сустав уже не даст снять кольцо, а сдавленная фаланга остается без кровоснабжения, чтобы «перекусить» кольцо требуются специальные инструменты, которые имеются у спасателей. В связи с удаленностью нашей школы от города спасатели приедут не очень скоро, и в обескровленной фаланге могут начаться необратимые процессы. Можно сказать, что дело пустячное, взять кусачки и перекусить кольцо. Тут возникает новая проблема. Без специального образования и разрешения этого делать никто не имеет права. И если родители ученика посчитают, что кольцо было «перекушено» жестко, грубо, был оцарапан пальчик, они могут пожаловаться на человека, сделавшего «благо», и будут правы. В общем, палка о двух концах. Цепочка. Хотя волейбол и не контактный вид спорта, но как ни странно, цепочка тоже может навредить здоровью. Во время блокирования или нападающего удара, когда школьник выпрыгивает перед сеткой, цепочка может попасть в ячейку сетки. Ссадина на шее, царапина, либо просто порванная цепочка – малоприятные последствия.

Уважаемые родители! Все эти примеры имеют место быть при нарушениях техники безопасности и дисциплины на уроках физической культуры. Инструктаж придуман не мной и не вдруг в один прекрасный день. Это результат накопленного со временем опыта, порой горького опыта. Посмотрите, как выглядят спортсмены профессионалы. Ведь ни на ком из них вы не увидите предметов бижутерии, никто из них не одевается отлично от других членов команды или участников соревнований. Что это? Может у них не хватает средств для приобретения того или иного предмета гардероба, или они не знают, где можно приобрести красивую бижутерию? Нет, в

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

первую очередь – это люди физически культурные, если можно так сказать. У них привито чувство эстетики. Во-вторых, они понимают, какими могут быть последствия нарушений требований к форме одежды.

Мы относимся к детям и к своим обязанностям как профессионалы. Это не просто красивое словцо, это наша профессия. Мы учились этому в ССУЗах и ВУЗах несколько лет, и имеем дипломы об окончании данных учебных заведений. Периодически, проходя различные курсы повышения квалификации, подтверждаем свою профпригодность. Каждый раз, когда вы нас учите учить, остается неприятный осадок. Хотим мы того или нет, но отношение к вашему ребенку будет меняться. Я не говорю о том, что мы будем хуже к нему относиться, но вкладывать душу в его обучение и воспитание можно напрочь отбить. Ни у кого из преподавателей нет такой задачи, чтобы «выжать все соки» из ученика во благо себя или школы. Берегите взаимоотношение между учителем и вашим чадом. Не делайте поспешных выводов по словам ребенка. Если какое-то требование преподавателя вам покажется не совсем уместным, нужно, здраво рассуждая, попытаться понять суть требования. Если не получилось понять, тогда в вежливой, адекватной форме проконсультироваться у педагога лично.

Дата поступления в редакцию: 17.12.2016 г.

Опубликовано: 19.12.2016 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2016

© Магомедов М.Г., 2016