

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА КАК ОСНОВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ

БАТУКАЕВ Абу Абдулхамидович

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чеченский государственный педагогический университет»

г. Грозный, Россия

В настоящее время в России огромное внимание уделяется безопасности спортсменов, в частности, предупреждению травматизма. К сожалению, безопасность на сегодняшний день в ходе их образовательной деятельности по физической культуре и спорту оставляет желать лучшего. Спортивная борьба является одним из популярных видов спорта, растет количество различных травм. В статье рассматриваются вопросы причин и профилактики травматизма в спорте.

Ключевые слова: спортивная борьба, профилактика травматизма, безопасность, здоровье, физическая подготовленность.

Сегодня роль физической культуры и спорта в обеспечении физического, психического и социального благополучия молодежи трудно переоценить. Их влияние на физическое развитие, физическую подготовленность и функциональное состояние подрастающего поколения выражается в укреплении опорно-двигательного аппарата, совершенствовании функций нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной силы, иммунной систем, обогащении двигательных способностей, приобретении разнообразных движений, и улучшении их качеств и эффективности. Все это ведет к оздоровлению молодежи, повышению его устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, а также предупреждению влияния факторов риска. Поскольку сегодня молодежь и зрелое поколение людей целенаправленно приобщается к оздоровительной физической активности и к массовой спортивной работе не менее важной становится проблема безопасности при занятиях физической культурой и спортом, в частности, связанная с предупреждением травматизма.

Вопросы профилактики травматизма при занятиях физической активностью и спортом привлекало внимание многих исследователей и специалистов. Например, В.К. Велитченко, в своей книге «Физкультура без травм» рассматривает основные причины травматизма среди детей и дает рекомендации по недопущению травматизма в ходе физкультурно-спортивных занятий со школьниками.

Касаясь причин детского травматизма и его профилактики, В.К. Велитченко и другие авторы пишут, что основными из них являются: низкая организация занятий, низкий уровень подготовленности занимающихся, недостатки материаль-

но-технического обеспечения занятий, низкое качество спортивного инвентаря и др. [2].

Физическая культура и спорт содействуют психологической подготовке школьников, создавая условия и ситуации для проявления ими волевых качеств, сильных эмоций, предоставляя большие возможности для широких межличностных и меж коллективных взаимодействий и взаимоотношений. Все это способствует успешному преодолению учащимися психологических травм и надежности в решении задач физической культуры и спорта в условиях напряженной спортивной деятельности и физической активности в составе коллективов, где имеют место психологические конфликты. Физическая культура и спорт формируют у молодежи способность преодолевать возникающие психологические травмы, а также повышают их физическую и спортивную подготовленность – фактор профилактики травматизма, а также повышения сопротивляемости заболеваниям, что можно рассматривать как условие безопасных занятий физическими упражнениями. Вопросы безопасности занятий по физической культуре и спорту, в частности, профилактики телесных и психических травм сегодня являются одной из важных проблем, поскольку современное поколение детей, к сожалению существенно слабее своих сверстников старших поколений россиян. Усилия педагогов, тренеров сферы физической культуры и спорта должны быть направлены на своевременное принятие серьезных мер предупреждения травматизма среди учащейся молодежи, предотвращения несчастных случаев в ходе физкультурно-спортивных занятий. Это следует считать одной из главных задач учителя физической культуры, тренера, медицинского работника и администрации учебных заве-

дений в русле здоровьесберегающей политики в рамках образовательных учреждений.

Профилактика детского травматизма – одна из важнейших задач современного общества. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях спортом является одной из важнейших задач тренерского состава. При многообразии условий возникновения травматизма все же можно выделить те, которые чаще приводят к нему. Четкая организация занятий тренера, соблюдение установленных правил и норм позволяет полностью исключить возможность возникновения несчастных случаев на занятиях спортивных секций. Сознательное отношение к четкой организации труда, усвоение безопасных методов и приемов работы – залог полноценной профилактики травматизма [3].

Проблемам травматизма на тренировках и соревнованиях в спорте высших достижений, посвящен пласт научных, специальных и бытовых знаний, именуемый техникой безопасности в процессе физической активности. Для предотвращения спортивных травм, как правило, осуществляется комплекс мер: обеспечение безопасного места соревнования (тренировки), правильный подбор инвентаря, применение защитных приспособлений, выполнение гигиенических требований, воспитательные меры и т. п. Для спортсменов обязательным является обследование у врачей перед каждым соревнованием. Хорошей мерой профилактики травм является регулярное закаливание организма к действиям низкой и высокой температур. Нельзя забывать о разминке в начале тренировочного занятия. Разминка должна включать определенный комплекс физических упражнений, который состоит из общей и специальной части. К общей части относят упражнения, направленные на создание оптимальной возбудимости центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата, усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная часть разминки направлена на создание оптимальной возбудимости звеньев нервно-мышечного аппарата, которые будут участвовать в выполнении предстоящей физической нагрузки [1; 4].

Занятия с недостаточной разминкой несет опасность в неподготовленности мышц тела. Несоблюдение комплекса мер безопасности ведет к спортивным травмам. Таким образом, работа по профилактике спортивного травматизма является важной задачей учителя, тренера. Надо использовать технологии, которые максимально исключат травматизм на тренировках.

Занятия спортивной борьбой не только повы-

шают уровень физической подготовленности, но и способствуют укреплению их здоровья. Средства и методы подготовки борцов становятся основой для разработки технологий укрепления здоровья. Содержание реализуемых технологий охватывает совокупность подходов, процессов, правил, последовательно направленных на разработку методик оздоровления занимающихся. Технологии имеют несколько направлений реализации.

В практике системы занятий борьбой, особое значение имеют, здоровьесберегающие технологии которые содержат, следующие обязательные аспекты учебно-тренировочного процесса:

1. Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма.
2. Методические особенности проведения спортивно-оздоровительных занятий.
3. Требования к профессиональной компетентности специалистов.
4. Педагогический и врачебный контроль здоровья спортсменов.

Технологии обучения здоровью основаны на повышении теоретической подготовленности борцов. Педагогический процесс, организованный для активного взаимодействия тренера-преподавателя и занимающихся, направленный на получение ими знаний о здоровье. Основные задачи обучения здоровью на занятиях борьбой это:

- обратить внимание занимающихся на факторы, повышающие и ослабляющие эффект физических упражнений в процессе укрепления здоровья;
- усилить потребность в поддержании физического и психического здоровья организма;
- способствовать целенаправленному укреплению здоровья и поддержанию высокой физической и умственной работоспособности.

Технологии укрепления здоровья и воспитания, молодежи эффективно содействуют физкультурно-спортивной деятельности занимающихся борьбой, мотивом которой является удовлетворение их интересов и потребностей в разностороннем самосовершенствовании. Эти технологии направлены на повышение культуры спортсменов, заключающейся в:

- осознанной потребности в систематических занятиях для решения задач физического и личностного совершенствования;
- наличие теоретических знаний о здоровье человека, формировании осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, успешном их применении на практике;
- владение двигательными умениями и навыками борьбой и других видов физических упражнений для решения задач самосовершенствования;
- достижение личной физической культуры,

выражающейся в умении организационно и методически построить план собственных спортивно-оздоровительных занятий.

Применение технологий укрепления здоровья в занятиях борцов позволяет формировать двигательные умения и навыки, повышать физическую работоспособность, содействовать пропорциональному развитию тела и формированию правильной осанки. В процессе изучения теории борьбы усваиваются знания, относящиеся к сфере физической культуры личности.

Оздоровительные технологии повышают физическую подготовленность занимающихся и укрепляют их здоровье. В практике применяют 2 вида таких технологий:

1. Спортивно-оздоровительные технологии (основаны на упражнениях борьбы и других видов спорта). Они усиливают развитие физических качеств занимающихся, повышают эффект воспитания личностных качеств, обогащают специальными знаниями.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии включают технику борьбы и направлены на профилактику, коррекцию и минимизацию отклонений состояний здоровья [5].

За последние 10-15 лет спортивная борьба претерпела значительные изменения. Это новая конфигурация и качество ковров, сокращение периода схватки и отмена (обязательной) партерной борьбы, активизация технических действий (за счет совершенствования правил), совершенно новое представление о путях и методах овладения техникой и тактикой борьбы. Однако на практике отношение к тренировочному процессу стало носить несколько однобокий характер: предпочтение стало отдаваться в основном формированию у борца атакующих действий, в то время как овладение

защитными приемами стало несколько недооцениваться. В частности, снизились требования к специальным упражнениям на мосту и практике моста в процессе овладения сложными тактико-техническими действиями. Это ведет к недостаточной специальной подготовленности борца, что является одной из предпосылок возникновения травматических ситуаций [6].

Таким образом, предотвращение несчастных случаев на внеурочных занятиях спортом, является важнейшей задачей тренера по борьбе. Для этого должны создаваться соответствующие условия, которые должны соблюдаться и пересматриваться по мере изменений в нормативных актах. Нельзя лишь нормами и правилами обеспечить безопасность на занятиях физической культурой, поскольку педагоги ответственны за здоровье и жизнь занимающихся у них детей. Профилактика спортивного травматизма на занятиях по физической подготовке должна обеспечиваться следующим:

1. Соблюдением санитарно-гигиенических требований и дисциплины.
2. Правильной организацией и методикой проведения всех форм физической подготовки.
3. Проверкой готовности мест занятий, оборудования и инвентаря.
4. Обеспечением страховки и оказанием помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью.
5. Постоянным наблюдением за внешними признаками утомления учащихся.
6. Систематическим проведением врачебного контроля.

Профилактика спортивного травматизма заключается, прежде всего, в устранении факторов, как внешних, так и внутренних, приводящих к повреждениям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акимов А.М. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: Сборник статей. – Орел, 2015. – С. 51-54.
2. Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 156 с.
3. Пойдунов А.А. Профилактика спортивного травматизма при проведении занятий по физической подготовке и организации тренировочного процесса по боевым единоборствам / А.А. Пойдунов, А.А. Коник // Молодежь Сибири – науке России: Сборник трудов конференции. – Красноярск, 2015. – С. 276-279.
4. Прилепин Е.П. Травматизм на занятиях по физической подготовке и боевым приемам борьбы. Меры его предупреждения / Е.П. Прилепин, Д.А. Тезиков // Современное образование в России и за рубежом: теория, методика и практика: Материалы IV международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2016. – С. 146-150.
5. Самошкин А.А. Травматизм на уроках физкультуры // Вестник научных конференций. – 2015. – № 2-6(2). – С. 100-101.
6. Трушков К.О. Спортивный травматизм, его особенности, виды, профилактика // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – Комсомольск-на-Амуре, 2015. – № 3. – С. 213-215.

PREVENTION OF TRAUMATISM AS A MAIN DIRECTION OF SAFETY TECHNIQUE IN SPORTS FIGHTING ACTIVITIES

BATUKAEV Abu Abdulkhamidovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Chechen State Pedagogical University
Grozny, Russia

Currently in Russia, great attention is paid to the safety of athletes, in particular, to the prevention of injury. Unfortunately, safety today in the course of their educational activities in physical culture and sports leaves much to be desired. Wrestling is one of the most popular sports, a growing number of different injuries. The article deals with the issues of the causes and prevention of injuries in sports.

Keywords: wrestling, injury prevention, safety, health, physical fitness.

ФОРМИРОВАНИЕ СВЯЗНОЙ РЕЧИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

БЕЗУГЛОВА Ирина Юрьевна

учитель-логопед

МБОУ «Лицей № 15 им. академика Ю.Б. Харитона»
г. Саров, Нижегородская область, Россия

Статья посвящена проблеме формирования связной речи у учащихся с общим недоразвитием речи и использованию в коррекционно-развивающем обучении технологии развития критического мышления, которая представляет собой целостную систему, формирующую навыки работы с информацией в процессе чтения и письма. Автор раскрывает основные приемы и стратегии данной технологии, применение которых способствует активизации речевой и умственной деятельности учащихся с общим недоразвитием речи, формирование у них коммуникативных умений и навыков, раскрытию их творческого потенциала.

Ключевые слова: учащиеся с общим недоразвитием речи, формирование связной речи, технология развития критического мышления, приемы и стратегии, навыки работы с информацией, чтение и письмо, творческий потенциал учащихся.

Успешность обучения детей в школе во многом зависит от уровня овладения ими связной речью. Правильное восприятие и воспроизведение текстовых учебных материалов, умение давать развернутые ответы на вопросы, самостоятельно излагать свои суждения – все эти и другие учебные действия требуют достаточного уровня развития связной (диалогической и монологической) речи.

Среди учащихся общеобразовательной школы, обучающихся на логопункте, особую группу составляют дети с общим недоразвитием речи, у которых, наряду с нарушениями произношения звуков и недоразвитием фонематических процессов наблюдается ограниченность и качественная неполноценность словарного запаса, недостаточная сформированность грамматических средств

языка. Их самостоятельные высказывания в процессе учебной деятельности характеризуются фрагментарностью, недостаточной связностью, логичностью, что ведет к определенным трудностям при составлении рассказов, пересказов, а также впоследствии к значительным проблемам при написании сочинений, изложений.

Основной целью III этапа коррекционно-развивающего обучения является развитие и совершенствование умений и навыков построения связного высказывания, а именно:

- программирование смысловой структуры высказывания;
- установление связности и последовательности высказывания;
- отбор языковых средств, необходимых для