Федеральная таможенная служба Российской Федерации

Государственное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

**«Российская таможенная академия»**

Владивостокский филиал

***Кафедра физической подготовки***

**Реферат**

по дисциплине «Физическая подготовка»

|  |
| --- |
| Студент: Столярова Валентина Алексеевна |
| Факультет: Таможенного дела |
| Группа: 132 |
| на тему: Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма |
| на занятиях по физическому воспитанию среди студентов ВУЗов |

Проверил:

С.И. Дымов,

ст. преподаватель

Владивосток

2010 год

**Оглавление**

Введение 3

Глава 1. Травмирование на занятиях по физической подготовке 3

2.1. Основные причины возникновения спортивных стран 3

2.2. Организационные мероприятия кафедры ФП по предупреждению травматизма 5

Глава 2. Мероприятия ВУЗА по предупреждению травматизма и спортивных травм у студентов 6

Глава 3. Основные правила и техника безопасности при проведении учебных занятий и соревнований по отдельным видам спорта в ВУЗЕ 9

Заключение 14

Список использованных источников: 15

# Введение

Физическая культура в нашей стране является важным средством подготовки гармоничной, всесторонне развитой личности. Продуктивный труд, приобщение к культурным ценностям человечества, система эффективного здравоохранения, достаточно высокий уровень «личного времени» в структуре занятости человека, являются той основой, на фоне которой сегодня развивается молодежь. Физическая культура рассматривается как одна из форм общей культуры человечества, поэтому ее использование, освоение и приобретение, должно происходить в исключительно благоприятных санитарно-гигиенических, материально-технических, научно-педагогических и других условиях, которые, действуя профилактически, предохраняют занимающихся от возможных неблагоприятных последствий (травм), и диктует необходимость повышения знаний и строгого соблюдения правил предупреждения травматизма и техники безопасности при проведении соревнований и занятий по физической подготовке студентов.

# Глава 1. Травмирование на занятиях по физической подготовке

# 2.1. Основные причины возникновения спортивных стран

Травмой называется всякое повреждение организма, вызванное резким или внезапным воздействием на него изменившихся условий внешней среды. К ним относятся механические, физические, температурные или другие специфические воздействия. Преболезненные перенапряжения, болезненные состояния организма являются предрасполагающими факторами для возникновения травмы. Травмы, полученные во время учебных занятий и соревнований, называются спортивными.

Основными причинами возникновения травм при занятиях физической культурой и спортом являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Нарушение инструкций и положений о проведении соревнований, нарушение их правил, неправильное размещение участников, судей и зрителей при проведении соревнований, перегрузки программы и календаря соревнований, не правильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), проведение занятий в отсутствие преподавателя и другие;

Правила техники безопасности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика травматизма и оказание доврачебной медицинской помощи:

Физическая культура в нашей стране является важным средством подготовки гармоничной, всесторонне развитой личности. Она рассматривается как одна из форм общей культуры человечества, поэтому занятия физической культурой должны происходить в исключительно благоприятных санитарно-гигиенических, материально-технических, условиях. Действуя профилактически, предохраняя занимающихся от возможных неблагоприятных последствий (травм), занятия физкультурой диктуют необходимость повышения знаний и строгого соблюдения правил предупреждения травматизма и техники безопасности.

О каждой травме, произошедшей в процессе учебных занятий, тренировочной, спортивно – массовой работы, необходимо немедленно ставит в известность заведующего кафедрой физического воспитания и медицинский персонал учебного заведения.

В случаях легкого травмирования, пострадавшему оказывается помощь лаборантом, или преподавателем, имеющим средства оказания первой медицинской помощи, находящиеся в специальной аптечке на кафедре физического воспитания. В тяжелых случаях обращаются к врачам скорой помощи.

***На занятиях физического воспитания студент обязан:***

1. Беспрекословно выполнять все указания и требования преподавателя, связанные с соблюдением дисциплины;
2. Для предупреждения травматизма при занятиях спортом обязательно выполнять положение о врачебном контроле;
3. Хорошо знать меры профилактики травм общего характера и по тому виду спорта, по которому ведется занятие;
4. Являться на занятие в установленное время и в специальном спортивном костюме;
5. Знать приемы самостраховки;
6. Соблюдать правила личной и общественной гигиены;
7. Проходить медицинское обследование в установленные сроки;
8. Уметь оказывать первую до врачебную помощь при повреждениях;
9. Строго выполнять указания о режиме тренировки;
10. После перенесенной болезни, предоставлять преподавателю медицинскую справку, о разрешении допуска к занятиям;
11. Сообщать преподавателю перед занятием о своем плохом самочувствии, недомогании, болезненном состоянии;
12. Вести регулярный дневник самоконтроля;

13. Консультироваться с преподавателем о планируемой работе, ее объеме и интенсивности, соблюдать последовательность в занятиях, постепенность в управлении нагрузок, занятия должны быть регулярными, без перерыва;

14. Не пренебрегать разминкой;

15. Не заниматься, непосредственно после приема пищи;

16. Постоянно изучать специальную литературу, повышать свои знания в области анатомии, физиологии, спортивной медицины, теории и методики спортивной тренировки;

# 2.2. Организационные мероприятия кафедры ФП по предупреждению травматизма

На одном из первых занятий со студентами преподаватель должен провести инструктаж и раскрыть основные положения требований технике безопасности и правил поведения на занятиях, исходя из специфики курса физического воспитания.

В процессе выполнения одного из видов упражнений, преподаватель кратко объясняет студентам вместе с особенностями техники выполнения упражнений и требования по безопасности.

Текст правил поведения и требований техники безопасности, четко и ясно написанный, должен находиться на видном месте рядом с расписанием занятий перед входом в спортивный зал. О каждой травме, имевшей место в процессе учебных занятий, тренировочной, спортивно – массовой работы, преподаватель немедленно ставит в известность заведующего кафедрой физического воспитания.

В случаях легкого травмирования пострадавшему оказывается помощь лаборантом, или преподавателем, имеющим средства оказания первой медицинской помощи, находящиеся в специальной аптечке на кафедре физического воспитания. В тяжелых случаях обращаются к медицинскому персоналу скорой помощи.

В случаях травмирования на занятиях и соревнованиях фиксируются в специальном журнале учета травматических повреждений и несчастных случаев.

Не менее одного раза в год на заседании кафедры слушаются вопросы техники безопасности и предупреждения спортивного травматизма.

# Глава 2. Мероприятия ВУЗА по предупреждению травматизма и спортивных травм у студентов

Весь преподавательский состав, хозяйственно-административные работники, сотрудники учебного отдела деканатов обязаны принимать решительные меры к созданию нормальных условий учебного процесса, строго и систематически выполнять правила и обязанности по предупреждению травм при учебно – тренировочных занятиях и соревнованиях.

Обязанности служебных подразделений вуза по предупреждению повреждений и травм у студентов.

*Обязанности учебного отдела и деканатов:*

1. Включить в программу физвоспитания студентов теоретические занятия с рассмотрением вопросов профилактики травматизма.
2. Распределить занятия по физическому воспитанию в недельных циклах так, чтобы не было подряд двух практических занятий.
3. обеспечить прохождение всеми студентами медицинского диспансерного обследования в установленные сроки.
4. Совместно с кафедрой физического воспитания, на основании представленных медицинских документов (справок) создать специальную медицинскую группу студентов, если занятия в общих группах могут быть причиной обострения болезней, возникновения повреждений.

*Обязанности административно – хозяйственного и обслуживающего персонала:*

1. Обеспечить постоянный контроль и качественный уход за местами проведения занятий.
2. Содержать спортивные площадки, тренажерные залы, залы ритмической гимнастики в полном соответствии с установленными санитарно-гигиеническими и санитарно-техническими требованиями.
3. Проверять исправность спортивных снарядов и инвентаря, используемого в процессе занятий.
4. Ежегодно в начале учебных занятий все места занятий, оборудования а также снаряды подвергать тщательному осмотру и проверке, по результатам которой составлять акт с предложениями об обновлении спортивной базы кафедры и устранении в определенные сроки недостатков отмеченных при осмотре.
5. Не допускать на площадках, в залах и других местах проведения занятий наличия каких-либо посторонних предметов, а также присутствия посторонних лиц, мешающих проведению учебных занятий.
6. Производить после каждого занятия уборку залов, площадок, раздевалок и др; проветривать помещения, где проводились занятия.
7. Оградить специальными защитными приспособлениями все предметы, представляющие опасность для занимающихся; батареи центрального отопления, выступы стен, опорные стойки и др.
8. Поддерживать соответствующую температуру помещений в пределах допустимых норм.
9. Обеспечить равномерное и достаточное искусственное освещение мест занятий.

*Обязанности преподавателей и тренеров:*

1. Лично ознакомиться с местом проведения занятий, проверить исправность инвентаря и оборудования, периодически проверять личный инвентарь.
2. К занятиям допускать студентов только после прохождения медицинского осмотра и разрешения врача.
3. по данным медицинского обследования и на основании контрольных нормативов изучить уровень физической подготовки занимающихся и на основании этого планировать объем интенсивности и плотности занятия.
4. Первым приходить и последним покидать место занятий.
5. Соблюдать организованный переход к месту занятий и организованный уход по его окончанию.
6. Учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, учитывать внешние признаки переутомления.
7. Если погодные условия представляют опасность для здоровья занимающихся - прекратить занятия.
8. Наладить надежную страховку, в случае необходимости добиться применения защитных приспособлений.
9. Строго соблюдать правила при проведении соревнований, приемов зачетных и контрольных нормативов.
10. проверить соответствие формы студентов требуемой при посещении занятий по физическому воспитанию.
11. Добиваться четкого выполнения своих команд и замечаний, поддерживать высокую дисциплину.
12. К занятиям по физвоспитанию допускать только студентов, прошедших очередной медицинский осмотр.
13. Перед каждым занятием интересоваться самочувствием и состоянием здоровья студентов.
14. Строить занятия на основе собственных наблюдений за состоянием здоровья студентов, а также с учетом степени подготовленности, разрядов, возраста и пола.
15. Снижать нагрузки и изменять содержании е тренировки при первых симптомах перетренированности.
16. Знать правила и приемы оказания первой помощи при травмах.

*Обязанности студентов:*

1. Беспрекословно выполнять все указания и требования преподавателя, связанные с соблюдением дисциплины на занятиях.
2. Для предупреждения травматизма при занятиях спортом обязательно выполнять положение о врачебном контроле.
3. Хорошо знать меры профилактики травм общего характера и по тому виду спорта, по которому ведется занятие.
4. Являться на занятие по спортивной дисциплине в установленное время и в специальном спортивном костюме.
5. Знать приемы самостраховки.
6. Соблюдать правила личной и общественной гигиены.
7. Проходить медицинское обследование в установленные сроки.
8. Уметь оказывать первую до врачебную помощь при повреждениях.
9. Строго выполнять указания о режиме тренировки.
10. После перенесенной болезни, предоставлять преподавателю медицинскую справку о разрешении допуска к занятиям.
11. Сообщать преподавателю перед занятием о своем плохом самочувствии, недомогании, болезненном состоянии.
12. Вести регулярный дневник самоконтроля.

13. Консультироваться с преподавателем о планируемой работе, ее объеме и интенсивности, соблюдать последовательность в занятиях, постепенность в управлении нагрузок, занятия должны быть регулярными, без перерыва.

14. Не пренебрегать разминкой.

15. Снижать объем интенсивности при неблагоприятных метеорологических условиях, в случае, если занятия проводятся на открытом воздухе.

16. Не заниматься, непосредственно после приема пищи.

17. Постоянно изучать специальную литературу, повышать свои знания в области анатомии, физиологии, спортивной медицины, теории и методики спортивной тренировки.

# Глава 3. Основные правила и техника безопасности при проведении учебных занятий и соревнований по отдельным видам спорта в ВУЗЕ

*Легкая атлетика*

Бег проводить только в направлении против часовой стрелки. Занятия по прыжкам в длину проводить только после перекопки песка, проверив, что в нем нет предметов, которые могут послужить причиной получения травмы (камни, обрезки стекла, металла и пр.)

При занятиях по прыжкам в высоту пользоваться только переносными ямами из паралоновых матов. При выполнении прыжков в длину использовать только ровную поверхность и не скользкий грунт. При проведении занятий по метанию следить, чтобы занимающиеся не находились в зоне падения снарядов, полностью исключить встречное метание, использовать заградительные сетки.

Не проводить занятия при наличии несовместимых видов спорта, например: футбол и длинные метания. Не стоять справа от метающего а так же не производить метания и ходить за снарядом без разрешения преподавателя. Не передавать снаряд для метания друг другу броском.

В качестве финиша использовать только шерстяную нить, категорически запрещается использовать капроновые, нейлоновые и прочие нитки.

При проведении соревнований по кроссу место старта и финиша – оградить.

При групповом старте на короткие дистанции бежать только по дорожке, которая должна продолжаться не менее чем на 15 метров за финишную отметку. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

Перед использованием снарядов для метания (диск, ядро, граната и т.п) необходимо их тщательно протереть.

*Опасные факторы:*

*-* травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

- выполнение упражнений без разминки.

*Спортивные игры:*

Проверить место проведения занятий. Площадка должна быть ровной и жесткой. Проверить спортивный инвентарь (мячи, сетки, щиты баскетбольные, волейбольные стойки). Все оборудование, необходимое для занятий, должно соответствовать требованиям безопасности. На одной игровой площадке не должны одновременно находиться разные мячи (волейбольный, футбольный, баскетбольный и т.д).

Учащиеся по каким либо причинам не выполняющие задание не должны отвлекаться от происходящего на площадке. Необходимо следить за игровыми действиями и держать в поле зрения игроков и мяч.

Допускать на занятия студентов с коротко остриженными ногтями, в одежде, не имеющей наружных крючков и пряжек. Предупредить умышленную грубость, воспитывать уважение к спортивному сопернику.

В процессе игры применять необходимые защитные приспособления (наколенники, налокотники и др.). Вес и количество мячей должны соответствовать установленным стандартам.

При проведении занятий с новичками, запретить им производить броски мячом и нападающие удары в неподготовленного партнера. Воспитывать навыки сомостраховки, навыки правильного и безопасного падения. Не проводить ударов и бросков без разрешения (задания) преподавателя. Не виснуть на баскетбольных кольцах, щитах и на стойках волейбольной сетки. Сохранять бдительность на протяжении всего игрового занятия, соблюдать безопасные интервалы между игроками. Проверять наличие норм безопасности в зале и на открытых площадках, удалять все посторонние предметы, которые могут стать причиной травм.

*Опасные факторы:*

- травмы при падении и столкновении;

- травмы мячом вследствие невнимательности;

- выполнение упражнений без разминки в холодном помещении.

*Спортивная и ритмическая гимнастика:*

Тщательно проверить исправность гимнастических снарядов. Снаряды должны быть в полной исправности, правильно установлены с соблюдением зоны безопасности, устойчивости, с гладкой и ровной поверхностью. Перед каждым занятием нужно проверить прочность закрепления гимнастической стенки, перекладины, гимнастических станков и снарядов. Наличие матов, их количество, качество и правильность укладки. Чехлы матов должны ежедневно подвергаться санитарно-гигиенической обработки.

Во избежание случаев травматизма оказывать квалифицированную помощь при выполнении сложного гимнастического (акробатического) приема, а так же наладить правильную и своевременную страховку, научить занимающихся самостраховке. Страховка связана не только с мобилизационной готовностью преподавателя прийти на помощь, но и с оказанием этой помощи при необходимости. К умениям преподавателя относится выбор места и переходы с места на место при ассистировании занимающемуся. К числу распространенных приемов страховки относятся захват за руку, запястье, предплечье, плечо.

Занятия ритмической гимнастикой со студентами следует проводить под строгим врачебным контролем, т. е. дозировать нагрузку. В контроль входят следующие задачи:

- определение состояния здоровья, физического развития и функционального состояния;

- организация и осуществление регулярного контроля за занимающимися;

- определение санитарно-гигиенических условий физического воспитания;

- содействие правильному проведению занятий ритмической гимнастикой с лицами разного пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности.

При проведении занятий в женских группах следует учитывать, что женский организм отличается от мужского своими анатомо- физиологическими особенностями и физическими качествами. У девушек более низкие показатели физического развития (сила, скорость, выносливость). Слабое развитие мышечной системы может вызвать у них ряд заболеваний позвоночника, половых органов. Физическая работоспособность у нетренированных девушек почти в два раза меньше чем у юношей. В связи с физиологическими периодами вы жизни женщин занятия не должны прекращаться, необходимо только исключить поднятие тяжестей и прыжки.

Важным моментом в процесс учебно-тренировочных занятий является наблюдение за состоянием физиологической кривой по частоте сердечных сокращений и в случае необходимости коррекция дозирования физической нагрузки.

*Опасные факторы:*

- травмы при соскоках со снарядов;

- безграмотная страховка при выполнении сложных элементов;

- недостаточная разминка.

.

*Силовые единоборства (борьба классическая, самбо, дзю-до, бокс, кикбоксинг):*

Наибольший процент повреждений в боксе и кикбоксинге приходится на кисти рук, когда удары наносятся не забинтованными или плохо забинтованными руками, или от неправильного положения кулака при ударе. В этих случаях возможны переломы пястных, ладьевидных костей, растяжения в лучезапястном суставе, ушибы пальцев кисти. Реже встречаются повреждения локтевого сустава. Повреждение лица (кровотечение из носа в следствии ушибов), особенно часто имеют место на соревнованиях спортсменов- новичков, еще в совершенстве не овладевших техникой защиты. Ссадины и кровоподтеки на лице отмечаются обычно при неумелой защите от частых повторных ударов, при плохом качестве и неправильной завязке перчаток, а иногда при применении запрещенных ударов – открытой перчаткой.

Повреждения ушных раковин являются обычно результатом не точных скользящих боковых ударов или ударов предплечьем и открытой перчаткой. На коже туловища могут появиться ссадины от трения о канаты ринга.

Ушибы в области паха происходят в результате запрещенных ударов ниже пояса. Средством профилактики этих ушибов служит строгое выполнение правил боя.

Судьям необходимо своевременно давать предупреждения боксеру, у которого намечаются тенденции к ударам ниже пояса. Могут быть и повреждения нижних конечностей: растяжения связок коленного и голеностопного суставов( из-за подвертывания стопы, вследствие неровности войлочной подстилки или наличия грубых швов в брезентовой покрышке). Предупреждения травм сводиться к устранению указанных выше причин.

Не разрешать во время учебных вольных схваток одновременные занятия в стойке на одном ковре нескольким парам.

Запрещать: а) тренировки или соревнования между лицами, имеющими большую разницу в весовой категории и разрядах; б) проведение занятий без обуви или обуви не соответствующей требованиям.

Разрешается обучать занимающихся в одиночку и с партнером. Обращать особое внимание на специальные упражнения для укрепления мышц шеи. Обязать занимающихся следить за чистотой костюма, стричь ногти, обязательно вытирать ноги при выходе на ковер.

При изучении защиты и контрприемов обязательно предупреждать и систематически напоминать занимающимся, чтобы, падая на ковер, не подставляли руки. Предупреждать студентов, что при проведении приема в стойке в классической и вольной борьбе они обязаны падать вместе с партнером, в самбо – обязать страховать партнера. Не разрешать при захватах соединять пальцы в переплет. Проверять обувь и костюмы, не допускать наличие металлических пряжек. Своевременно подавать сигналы при болевых приемах в борьбе самбо.

Проверять перед началом занятий:

а) ковры (плотность смыкания частей ковра);

б) состояние покрышки (она должна быть туго натянута и закреплена);

в) наличие вокруг ковра предохраняющей дорожки, а также защиты стен мягкими матами;

г) наличие перед входом в зал влажного, пропитанного раствором хлоромина коврика для вытирания ног.

*Опасные факторы:*

- Нарушение норм количества занимающихся на одном ковре;

- Нарушение принципов и методики обучения;

- Отсутствие должной дисциплины у занимающихся.

# Заключение

Методический совет кафедры физического воспитания ВФ РТА уделяет большое внимание мерам по устранению недочетов и ошибок в методике проведения занятий и организации массовых спортивных мероприятий. При появлении которых быстро ликвидирует причины организационных недочетов, приводящих к травматизму: нарушение основных положений обучения; перегрузка мест проведения занятий (спортивные площадки, залы, сектора стадионов и т.п.); неправильное комплектование учебных групп; недостаточная физическая и техническая подготовка студентов; несоблюдение инструкции и привил по технике безопасности. Одежда занимающихся должна соответствовать гигиеническим требованиям, особенностям данного вида спорта, метеорологическим условиям.

Длительный опыт работы, наблюдения показывают, что на кафедрах физической культуры, где уделяют должное внимание профилактике спортивного травматизма, налажен врачебный контроль и выполняются методические и организационные указания, травматизм находится на низком уровне.

# Список использованных источников:

1. №329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007
2. Добровольский В.К. Повреждения и травмы при занятиях спортом. М., Медицина. 1999г.
3. Петерсон Л, Ренстрем П. Травмы в спорте. М. Физкультура и спорт. 2000г.
4. Куколевский Г.М., Граевская Н.Д. Основы спортивной медицины. М.А., Медицина 2004г.
5. Рокитянский В.И. Повреждения и ортопедические заболевания при занятиях физической культурой и спортом. 2-М. Медицина 2008г.
6. Овчиникова Ю.К. Врачебный контроль за занимающимися ритмической гимнастикой. Современные проблемы физической культуры и олимпийского движения. Материалы региональной научно-практической конференции. 2004г.
7. Озолин Н.Г., Воронкина В.И. Легкая атлетика. Учебник для ин-тов физ. культуры. М. Физкультура и спорт. 1999г.
8. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. Киев. Олимпийская литература. 1999г.
9. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. М. Физкультура и спорт. 2006г.