

Питання фізичної культури

ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ НА УРОКАХ ГІМНАСТИКИ

Одним із найважливіших завдань сучасної національної системи фізичного виховання є її оздоровча спрямованість. Провідною формою фізичного виховання, яка покликана забезпечити реалізацію цього важливого завдання, є урок фізичної культури в загальноосвітній школі.

Уроки фізичної культури повинні сприяти зміцненню здоров'я, загартуванню організму дитини, всебічному фізичному розвитку й оволодінню відповідними руховими навичками. Безумовно найбільш широко реалізуються ці завдання на уроках фізичної культури з гімнастичною спрямованістю – уроках гімнастики. Одним з найбільш важливих оздоровчих завдань уроку гімнастики постає завдання з формування в школярів правильної постави. Саме тому під час розв'язання оздоровчих завдань важливого значення набуває дотримання заходів попередження травматизму як одного із найважливіших питань організації навчально-виховної роботи в шкільній системі фізичного виховання.

Травмою називається ушкодження організму або окремих органів. Травми можуть статися внаслідок порушення техніки безпеки, вимог щодо організації і методики проведення уроку гімнастики. Травми **можуть бути легкими, середніми і важкими**. Їх поділяють на загальні і локальні (місцеві).

До легких травм належать: легкі забиття, зриви шкіри долонь, подряпини, гематоми та ін., які не призводять до втрати працездатності.

Середні травми: розтягнення м'язових волокон і сухожилків, незначні вивихи суглобів, забиття тощо, які потребують амбулаторного лікування.

До важких травм належать: переломи кісток, розриви м'язів і сухожилків, струси головного мозку, забиття внутрішніх органів та ін., які потребують стаціонарного лікування.

Найбільш поширені ушкодження – розтягування, розриви м'язових волокон, надриви і розриви сумково-зв'язкового апарату, які обумовлені порушенням методичних принципів навчання (виконання складних або різких рухів без достатньої підготовки до них), особливо якщо не було достатньої розминки за низької температури. Часто зустрічаються пошкодження під час падіння або удару об прилад. Більш 20% травм на уроці гімнастики пов'язано з моментом приземлення після зіскоків з приладу. Травми виникають у результаті порушення відповідних організаційних і методичних вимог як учителями, так і учнями.

Найбільш поширеними причинами травм на уроках гімнастики є:

- недотримання правил організації уроку гімнастики;
- порушення методики і принципів навчання;
- недостатній рівень виховної роботи зі школярами;
- недооцінка або неправильне застосування прийомів страховки і допомоги під час виконання вправ;
- передозування фізичних навантажень;



Компанець С. Г.,
методист фізичної культури
відділу виховної роботи і
здорового способу життя
Чернігівського ОІППО
імені К. Д. Ушинського

Черняков В. В.,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри гімнастики,
хореографії і плавання
Чернігівського національного
педагогічного університету
імені Т.Г. Шевченка

- відсутність регулярного лікарського контролю і самоконтролю за станом здоров'я учнів;
- порушення певних вимог щодо підготовки місць занять і відсутність регулярної перевірки стану спортивного обладнання та інвентарю;
- невідповідність одягу і взуття спортивним вимогам.

Найчастіше травматичні ушкодження трапляються внаслідок **порушення правил організації і методики проведення занять**. Неправильна організація навчального процесу, несвоєчасні початок і закінчення уроку, неправильна його побудова, низький рівень дисципліни учнів (запізнення на урок, неухважність і несерйозність, невиконання вимог учителя і порушення правил техніки безпеки), а також порушення принципів методики навчання, які створюють умови для травматичних ушкоджень та інших нещасних випадків.

Порушення принципів послідовності, систематичності і доступності часто призводить до того, що перед учнями ставлять занадто складні і непосильні завдання. У них не вистачає фізичної і технічної підготовленості для виконання запропонованої вправи. Але, соромлячись товаришів, школяр не відмовляється від виконання складної для нього вправи, що часто призводить до зривів з приладу, пошкоджень тощо.

Щоб досягти високого рівня загальної фізичної підготовленості учні повинні **систематично** тренуватися. При цьому необхідні: чітка послідовність у навчанні; поступовий перехід від простого до складного, від легкого до важкого; застосування підвідних вправ. Ефективному освоєнню нової чи більш складної вправи повинно передувати вивчення окремих, менш складних, але подібних за технікою виконання вправ. Підвідні вправи варто виконувати на приладах меншої висоти, особливо тоді, коли у зв'язку з переходом на інший прилад ускладнюються умови виконання вправи.

Для попередження травматизму велике значення має **методика проведення загальної і спеціальної розминок**. Під час розминки слід усебічно підготувати опорно-руховий апарат та інші системи організму до виконання складних вправ на приладах. Після загальної розминки під керівництвом учителя, обов'язково треба давати індивідуальну розминку з урахуванням особливостей кожного учня. На кожному гімнастичному приладі слід робити спеціальну розминку, враховуючи його особливості.

Причиною травматизму може стати **неправильне регулювання фізичного навантаження** на уроках (воно має поступово збільшуватись, а в кінці заняття знову зменшуватись). Внаслідок надмірного навантаження може настати **втома**, що нерідко стає причиною виникнення травм. Саме тому слід методично правильно дозувати навантаження, доцільно чергувати роботу різних м'язових груп і прилади. Основними ознаками перевтоми є зниження уваги, почервоніння обличчя й посилене потовиділення, різке погіршення якості виконання вправи й порушення координації рухів, відсутність легкості і амплітуди, з якою вправа виконувалася раніше.

Для попередження перевтоми гімнастів необхідно:

- розучувати нові й ризиковані елементи й з'єднання на початку уроку;
- після ризикованих вправ лише згодом виконувати координаційно-складні рухи, які потребують філігранної точності;
- правильно чергувати навантаження;
- полегшувати вправи, виключаючи із них важкі елементи.

Щоб уникнути зривів з приладу, нові складні і небезпечні елементи слід вивчати на початку уроку, коли учні ще не відчувають втоми. Під час навчання складних і небезпечних вправ треба ширше застосовувати різноманітні прийоми полегшення – допомогу, зменшення висоти приладу, забезпечення надійної страховки тощо.

Надійним запобіжним заходом проти травматизму є правильна організація занять і високий рівень навчальної дисципліни учнів. Категорично забороняється учням перебувати в спортивному залі без присутності вчителя. Не можна допускати запізньень. Урок обов'язково повинен починатись і закінчуватись вчасно і організовано.

Гімнасти *не завжди здатні контролювати свої дії і можливості*. Високий рівень навчальної дисципліни і свідоме ставлення учнів до процесу навчання є важливим фактором запобігання травматизму та іншим нещасним випадкам. Отже, необхідна систематична і наполеглива виховна робота. Статистика свідчить, що випадки травматизму найчастіше трапляються саме там, де виховна робота занедбана. Виховання свідомої дисципліни – складна і кропітка робота.

Буває так, що під впливом підвищеного настрою, який виникає після оволодіння новим складним елементом, учень не відчуває втоми і готовий повторювати вправу кілька разів. Як наслідок це може призвести до зриву з приладу і отриманню травми. Вчитель повинен застерігати учнів від таких дій. Інколи в школяра виникає бажання вихвалитися перед своїми товаришами – продемонструвати складну вправу. Як правило, це він робить до уроку або після нього, коли вчителя немає. Такі вчинки треба категорично заборонити, тому що вони часто погано закінчуються. Дієвим засобом застереження від таких явищ є систематична виховна робота серед учнів, виховання в них свідомої дисципліни і сумлінного ставлення до занять.

Однією з найбільш поширених причин травматизму на заняттях з гімнастики є **неправильна підготовка робочих місць, недбала перевірка стану обладнання та інвентарю, невідповідний одяг і взуття учнів**.

Неправильне користування гімнастичними матами, недбале ставлення до встановлення перекладки, брусів, кілець, колоди та інших приладів може бути причиною серйозних травм. Нещільно укладені мати можуть стати причиною пошкоджень гомілковостопних суглобів. Ненадійно закріплені гвинтами жердини брусів або колода можуть під час виконання вправи раптом опуститись і призвести до падіння учня з приладу. Несправність підвісних систем (кілець, поясів для страховки тощо) також часто стає причиною серйозних травм. Тому вчитель повинен систематично перевіряти стан гімнастичних приладів і негайно усувати найменші несправності.

Гімнастичні прилади повинні відповідати технічним вимогам і бути міцно й надійно встановлені. При дотриманні цих умов майже виключена можливість зривів або поломок приладів. Робочі частини приладів (перекладина, жердини брусів й ін.) повинні бути гладкими, щоб оберігати руки учнів від зривів шкіри, скабок, а отже, і від усяких нагноєнь, наривів.

Необхідно щомісяця ретельно перевіряти стан приладів. Перевірка полягає в огляді тросів, гаків, жердин, кріплень, гайок на гвинтах залізних частин і т.п. Перед тим як користуватися приладом, треба перевірити його справність і правильність установки. Помічені дефекти негайно усувати.

Водночас, учителі повинні бути добре знайомі із правилами надання першої допомоги, користуючись аптечкою, що є в спортивному залі або медичному кабінеті. Вміст аптечки мають становити такі препарати: вата, бинт, перекис водню, йод, гумовий джгут, хлоретил, знеболювальні та заспокійливі препарати тощо.

Місце **забиття** охолоджують і накладають стискаючу пов'язку. До припинення гострого болю треба припинити або змінити характер рухової роботи. Наприклад, якщо забиття не дає змоги виконувати вправи у висі, то треба перейти до виконання вправ в упорі, і навпаки. Якщо пошкоджено гомілковостопний суглоб і неможливо виконувати акробатичні вправи та опорні стрибки, треба перейти на виконання вправ на приладах без зіскоків.

Зриви шкіри на долонях – досить часті травми під час виконання вправ на перекладині. Коли зірвана шкіра поверхні долонь, треба негайно обробити рану розчином перекису водню, змастити антисептичною маззю та накласти бинтову пов'язку. Найбільш дієвим засобом профілактики зривів є долонні накладки. Небезпечні зриви шкіри на долонях із забрудненням, що може привести до флегмони, нариву. Догляд за долонями зводиться до того, щоб захисний шар ороговілої шкіри був рівним, без задирок і тріщин. Із цією метою

після тренування треба змащувати руки живильним кремом. Періодично робити теплі содові ванни й після розпарювання видаляти пухку шкіру пемзою.

При надриві або розриві м'язів і сухожиль насамперед необхідно сильно охолодити це місце (хлоретил, лід, холодна вода тощо). Далі необхідна іммобілізація кінцівки (знерушити) зі зближенням місць прикріплення м'яза (наприклад, при ушкодженні двоголового м'яза плеча руку необхідно сильно зігнути у ліктьовому суглобі).

При вивиху потрібно забезпечити повну нерухомість кінцівки в зручному для дитини положенні. Неприпустиме самостійне вправління вивиху вчителем або учнем до приїзду швидкої медичної допомоги.

При закритих переломах необхідно забезпечити фіксацію кінцівки й місця перелому за допомогою шин (планок, дощечок, т.п. і бинтів).

При відкритих переломах насамперед треба зупинити кровотечу й накласти м'яку стерильну пов'язку та забезпечити фіксацію кінцівки й місця перелому за допомогою шин (планок, дощечок, бинтів).

При підозрі в ушкодженні меніска не можна випрямляти ногу без участі лікаря. Варто застосувати холод і фіксуючу стискаючу пов'язку.

При ушкодженнях хребетного стовпа дитину необхідно дуже обережно укласти на твердий щит або мат. Категорично забороняється піднімати або саджати потерпілого.

Основне правило при одержанні дитиною травми – своєчасне надання першої медичної допомоги, звернення за лікарською допомогою, виключення самодіяльності й спроб лікування без відповідного права на це.

Однією з причин травматизму є **відсутність лікарського контролю і самоконтролю**. Систематичний лікарський контроль і самоконтроль є важливим фактором оберігання учнів від травматизму під час уроку гімнастики. Без систематичного лікарського контролю неможливо успішно розв'язувати оздоровчо-гігієнічні завдання в навчальному процесі.

Робота з лікарського контролю за школярами має здійснюватися лікарем чи медичною сестрою, що працюють у школі, а також лікарями-спеціалістами з фізичної культури і в лікарсько-фізкультурних кабінетах та диспансерах.

Лікарський контроль полягає в тому, що лікар визначає стан здоров'я, рівень фізичного розвитку і тренуваності, вирішує питання про допуск до занять або змагань, визначає рівень можливого навантаження.

Лікарські обстеження бувають первинні, повторні і додаткові. Під час первинного обстеження визначаються усі показники стану здоров'я і рівня фізичного розвитку. Лікар дає пораду учню щодо режиму, призначає лікувально-профілактичні заходи.

Усі школярі щороку мають проходити повторні лікарські обстеження, які дають можливість простежити за динамікою фізичного розвитку і станом здоров'я дитини і визначити ефективність навчально-оздоровчого процесу.

Після захворювання, травматичних пошкоджень, тривалої перерви в заняттях, при перетренуванні школяр повинен звернутися до лікаря для додаткового обстеження.

У навчально-оздоровчій діяльності школяра велике значення має **самоконтроль**, який слід здійснювати і у повсякденному житті. Постійний самоконтроль дає змогу учню і вчителю правильно будувати навчальний процес та запобігати травматичним пошкодженням. Самоконтроль не може замінити лікарського контролю – він доповнює його. Самоконтроль дає змогу своєчасно помітити відхилення в організмі і вжити належних заходів, щоб запобігти небажаним наслідкам. Самоконтроль має винятково велике виховне значення, оскільки дисциплінує учнів, робить навчально-тренувальний процес глибоко

усвідомленим. Ось чому з перших кроків спортивного шляху треба привчати учнів до систематичного самоконтролю. Він складається з обліку в спеціальному щоденнику простих показників, які характеризують стан здоров'я, самопочуття. До них належать: пульс, дихання, вага, спірометрія, сон, апетит, настрій тощо. Спочатку вести щоденник учням допомагає вчитель і лікар; потім вони ведуть його самостійно, а педагог і лікар – контролюють.

Отже, систематичне і регулярне проведення лікарського контролю і самоконтролю є запорукою попередження травматизму та інших небажаних наслідків на уроках гімнастики.

Інколи учень приходиться на заняття з поганим самопочуттям через хворобу або інші відхилення у стані здоров'я. Незважаючи на це, він намагається виконувати усі вправи, які виконував раніше, що призводить до перенапруження, надмірної втоми і часто закінчується небажаними наслідками. Щоб запобігти таким явищам, учневі треба своєчасно звертатися до лікаря, а також обов'язково повідомляти вчителя про погане самопочуття.

Найпоширенішою причиною травматизму на уроках гімнастики є **зневажливе ставлення до страховки і допомоги під час виконання складних і небезпечних вправ**. Статистика свідчить, що випадків травматизму в молодих учителів, які ще не мають певного досвіду і не володіють достатньою мірою навичками страховки, значно більше, ніж у досвідчених. Ось чому вчителі фізичної культури повинні систематично і наполегливо оволодівати широким арсеналом прийомів страховки, підтримки і допомоги під час виконання складних гімнастичних вправ. Це дуже важливий фактор зменшення травматизму і зростання професійної компетентності вчителя фізкультури.

Гімнастичні вправи характеризуються високою точністю виконання і вимагають точного розрахунку, сміливості і рішучості. Проте найменша неточність у виконанні вправи може призвести до падіння, тому потрібно створити такі умови, щоб уникнути ушкоджень. У цьому випадку доцільно застосовувати страховку і допомогу.

Під *страховкою* розуміють готовність та здатність учителя своєчасно надати допомогу учню у випадку невдалої спроби.

Прийоми страховки і допомоги мають різну мету: *перші* – це заходи запобігання травмам, а *другі* – методичні прийоми навчання вправам (сприяти виникненню м'язових відчуттів).

На відміну від страховки, *допомога* передбачає провідку учня по траєкторії руху, підштовхування, підкрутку, фіксацію і підтримку.

Проводка – дії вчителя, що супроводжують учня по траєкторії руху або окремі його фази (руки вчителя на частинах тіла учня, здійснюється спрямовуюча допомога, учитель часто більше активний, ніж учень. Нерідко виконання відбувається в уповільненому темпі для створення уяви про послідовність дій, положення тіла в просторі. Наприклад: перекид вперед, оберт вперед однією на перекладині тощо). Проводка полегшує оволодіння рухом у цілому. Використовуючи «провідку», учитель повинен прикладати лише такі фізичні зусилля, які б не підміняли дії самого учня.

Підштовхування – короткочасна фізична допомога, яка надається по ходу виконання окремих фаз руху або при переміщенні учня знизу вгору (досить часті випадки при виконанні підйомів, опорних стрибків). Учитель додає до зусиль учня свої зусилля у фазі маху, польоту, при переході з вису в упор і т.п. Наприклад, підштовхування під таз при підйомі махом уперед на брусах; після відштовхування з містка при виконанні опорного стрибка.

Підкрутка – короткочасна допомога учневі при виконанні переворотів (учитель підштовхує гімнаста однією або двома руками по ходу перевороту при перекиді, прискорює

або підтримує його обертальний рух).

Фіксація – тривала затримка учня у певній точці руху (вчитель зупиняє рух учня для корекції положення частин тіла («зупиняє час»), дає можливість учневі зорієнтуватися в просторі й виконати більш дрібні супутні дії окремими частинами тіла при фіксації інших частин тіла. Наприклад, учитель підхоплює учня за ноги при виконання стійки на лопатках або на голові з опорою руками і фіксує тіло в кінцевій позі, надаючи учневі можливість більш точно розподілити вагу тіла, утримати рівновагу, тримати рівне тіло.

Підтримка – короткочасна допомога при переміщенні гімнаста зверху вниз (вчитель «зм'якшує» перехід гімнаста у вис або в упор на руках з більш високого упору, допомогою під груди, живіт або стегна, запобігає динамічному «удару» в крайніх нижніх положеннях амплітуди рухів, особливо пов'язаних з махом, спадом назад у вис із упору. Наприклад, підтримує учня під живіт при опусканні зі стійки на руках в стійку на голові і руках, підтримує за ноги тощо).

Підтримка також надається вчителем, коли учень знаходиться в статичному положенні (у вихідних, проміжних і кінцевих положеннях), особливо у випадку, коли учень ще недостатньо використовує свої зусилля.

Водночас учителю треба пам'ятати, що на першому етапі навчання попереднє уявлення учня про вправу нечітке, тому перші спроби виконання вправи треба особливо уважно контролювати. Коли учень матиме чітке рухове відчуття, йому можна надати більшу самостійність у діях, але не послаблюючи контролю.

Щоб гарантувати безпеку під час виконання вправ, необхідно завчасно підготувати робоче місце. Біля приладів покласти достатню кількість гімнастичних матів та уважно перевірити надійність усіх кріплень.

Якщо учень вправу виконує із середніми і дрібними помилками, допомога значною мірою зменшується, але страховка має місце.

Під час розучування нової вправи страховку можна вважати надійною лише тоді, коли перші спроби виконують на низьких приладах, де зручно надавати допомогу руками або використовувати різні пристосування. У практиці використовують такі методичні прийоми:

- на місце приземлення кладуть велику кількість гімнастичних матів, які зменшують висоту приземлення та гарантують учню безпеку;
- складну і важку вправу виконують на приладах малої і середньої висоти (наприклад, низькі та середні бруси);
- вправу треба виконувати за допомогою різних пристосувань, які виключають або зменшують відчуття страху.

Основні вимоги до застосування прийомів страховки. Застосування прийомів страховки у вирішальний момент є дуже складною і відповідальною справою і вимагає від учителя постійного підвищення рівня його кваліфікації, удосконалювання в прийомах, застосування нових прийомів тощо, виходячи з таких принципів:

1. Пояснювати учню способи дій при невдалому виконанні вправи (самостраховка).
2. Правильно вибрати місце, не заважаючи учню виконувати вправи.
3. Змінювати своє місце залежно від форми і характеру вправ, що виконуються.
4. Вибрати правильний спосіб страховки і допомоги:
 - а) підтримувати учня так, щоб не обмежувати його рухи;
 - б) тримати учня за плече і тулуб, дуже рідко – за ноги;
 - в) під час виконання деяких вправ (оберт вперед однією на перекладині тощо) допомагати і страхувати повинні два чоловіки, а також слід застосовувати підвісні пояси.
5. Створювати умови для найкращого приземлення (застосовуючи мати).
6. Уникати дрібної опіки.

Для забезпечення ефективної допомоги або підтримки під час виконання вправ на

приладах застосовують різні способи захватів рук, плеча тощо. Попередній захват не завжди потрібний, але треба бути наготові до нього.

Під час виконання висів, упорів, розмахування, деяких зіскоків та вправ без перевертання учня, захват може бути постійним і не змінюватись. Це – захват однією чи обома руками, при якому великі пальці розміщені зверху.

Там, де має місце перевертання учня, захват руками під час руху змінюється; у багатьох випадках учитель підтримує під час виконання рухів учня однією рукою зверху, іншою – знизу. Інколи доцільно застосовувати попередній захват, тоді великі пальці вчителя спрямовані вниз.

Самостраховка – дуже важливий елемент навчально-пізнавальної діяльності школярів. Це здатність учня своєчасно приймати рішення і самостійно виходити з небезпечних положень, які можуть виникати під час виконання вправ. Учень може припинити або видозмінити вправу, щоб запобігти травмі або полегшити силу падіння під час зриву. Наприклад, під час виконання стійки на руках або плечах на брусах у випадку падіння вперед учень має зробити перекид вперед, розводячи ноги нарізно.

Кожен учитель на уроках гімнастики повинен виховувати в учнів навички самостраховки. Ці завдання успішно можна розв'язувати за допомогою акробатичних вправ. Треба навчити учнів робити перекид вперед і назад з будь-якого положення. Це дає можливість під час невдалого виконання зіскоку або падіння полегшити приземлення, виконуючи перекид.

Таким чином можна констатувати, що запобігання травматизму на уроках гімнастики є однією з найважливіших умов ефективності фізичного виховання школярів та яскравим показником професійної компетентності та майстерності вчителя фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Арефьев В.Г. Теория та методика викладання гімнастики: [підручник] / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. Кам'янець-Подільський: – ПП Видавництво "ОІЮМ", 2012. – С. 95-107.
2. Гимнастика и методика преподавания: [учебник] / под ред. В.М. Смолевского – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 316-324.
3. Гімнастика / за заг. ред. А.П. Жалія і В.Д. Палиги. – К.: Вища школа, 1975. – С. 50-62.
4. Гимнастика: [учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений] / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – С. 83-95.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: [учебник] / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. С. 9-11.
6. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика: [учебник] / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – К: «Олимпийская литература», 1999. – С. 451-455.
7. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб. в 2-х частинах. – 3-є вид., випр. і доп] / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2004. – Ч. 1. – С. 396-408.