

Техника безопасности и нормирование физических нагрузок на уроках физической культуры в школе

Коробкин Александр Сергеевич

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассматриваются ключевые аспекты соблюдения техники безопасности и нормирования физических нагрузок на уроках физической культуры в школе. Представлены теоретические основы соблюдения техники безопасности в процессе физического воспитания школьников, определен комплекс причин, способствующих травматизму школьников. На основе анализа научной литературы обосновывается влияние правильно организованного нормирования физических нагрузок на физическое состояние учащихся в ходе занятий физической культурой и спортом.

Ключевые слова: уроки физической культуры, техника безопасности, физические нагрузки, нормирование физических нагрузок, снижение рисков травматизма, профилактика травматизма, охрана труда, здоровьесберегающие технологии.

Safety and rationing of physical activity in physical education classes at school

Korobkin Alexander Sergeevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article discusses the key aspects of compliance with safety regulations and rationing of physical activity in physical education classes at school. The theoretical foundations of safety compliance in the process of physical education of schoolchildren are presented, and a set of causes contributing to school injury is identified. Based on the analysis of scientific literature, the influence of properly organized rationing of physical activity on the physical condition of students during physical education and sports is substantiated.

Keywords: physical education lessons, safety techniques, physical activity, rationing of physical activity, reduction of injury risks, injury prevention, occupational safety, health-saving technologies.

Как показывает мониторинг несчастных случаев, которые произошли на уроках физической культуры, было выявлено 9260 случаев травматизма, из них 27% составили обучающиеся начальной школы (15% мальчики, 12% девочки), 60% обучающиеся среднего звена (37% мальчики, 23% девочки),

13% составили студенты СПО. Таким образом, видим, что чаще всего травмы получают обучающиеся основного общего образования. Согласно данным мониторинга, на уроках физической культуры чаще всего школьники получают ссадины, раны и ушибы мягких тканей, что составило 31% от общего числа всех травм, наименьшее число составляют травмы позвоночника, что составило 2,5% [1].

Цель исследования является оценка соблюдения техники безопасности и нормирования нагрузок в контексте современных требований к здоровьесбережению и физическому развитию школьников на уроках физической культуры.

На уроках физической культуры, как пишут М.М. Ахматов [2], Е. Литвинов [3], А.В. Перков [4], В.В. Поваляева [5], обучающиеся входят в группу риска, подверженную травматизму, поскольку данный учебный предмет отличается высокой двигательной активностью и использованием разнообразного спортивного инвентаря и оборудования. Несмотря на то, что случаи травматизма на уроках физкультуры происходят нечасто, они всё же имеют место быть. Основной причиной травм, как правило, является невнимательность самих обучающихся или неправильное выполнение указаний учителя. Однако в некоторых случаях травмы могут быть вызваны ошибками со стороны педагога, например, при нарушении инструкций или установленных правил организации и проведения уроков.

По мнению В.В. Поваляева, здоровье и безопасность обучающихся в большей степени зависят от них самих. Однако на учителя физической культуры накладываются высокие требования к соблюдению техники безопасности. Учитель и каждый обучающийся должны неукоснительно придерживаться установленных правил. Руководство образовательной организации должно обеспечить, чтобы все спортивное оборудование и инвентарь, используемый на уроках физической культуры, само место проведение уроков физической культуры (спортивный зал, спортивная площадка) отвечали технике безопасности. Если учитель физической культуры обнаружил несоответствие каких-либо объектов, связанных с занятиями, установленным нормам и требованиям безопасности, он обязан незамедлительно сообщить об этом администрации школы. До устранения выявленных нарушений и потенциальной опасности использование данных объектов в учебном процессе должно быть прекращено [5].

М.М. Ахматов [2], Е. Литвинов [3], А.М. Пятахин [6] и другие специалисты определили комплекс причин, которые приводят к травматизму у обучающихся на уроках физической культуры.

С точки зрения А.М. Пятахина, для всех видов занятий на уроках физической культуры одна из основных причин травматизма - плохая подготовка организма школьников к нагрузке в основной части урока. В этом случае, особенно при низкой температуре воздуха, возможны растяжения и другие повреждения мышц, связок, сухожилий. Важным элементом профилактики травматизма при выполнении физических упражнений на

уроках физкультуры, при проведении тренировок и в процессе соревнований является разминка [6].

Ко второй причине травматизма, по мнению Е. Литвинова, относится физический износ спортзалов, учебных помещений, оборудования, инвентаря. Такие факторы, как ветхие полы, протечки, устаревший инвентарь, а также снаряды, не прошедшие необходимые испытания (в школах зачастую отсутствуют специалисты для их проведения), не обеспечивают должный уровень надежности и безопасности. Кроме того, в некоторых школьных спортзалах отсутствуют даже базовые средства страховки, такие как спортивные маты, что дополнительно увеличивает риск травматизма [3].

Третий фактор, способствующим травмоопасности, как указывает М.М. Ахматов, является недостаточный уровень квалификации многих учителей физической культуры. Это связано, прежде всего, с отсутствием достаточного опыта работы в школе, слабым знанием методик физического воспитания и основ педагогики. Кроме того, часть методических рекомендаций, используемых в практике, устарела и требует актуализации в соответствии с современными требованиями и стандартами [2].

А.В. Перков пишет, что соблюдение техники безопасности во время пребывания в школе имеет большое значение для сохранения здоровья и жизни обучающихся, которые очень часто не беспокоятся о своей безопасности и нередко относятся к ней беспечно. Поэтому педагоги должны подходить к процессу техники безопасности со всей ответственностью. Школьникам надлежит напоминать о соблюдении правил техники безопасности на уроках физической культуры с целью избегания возникновения опасных для жизни и здоровья ситуаций [4].

Согласно исследованию А.М. Пятахина, в каждом определенном случае физические нагрузки по своим параметрам (интервалы отдыха, интенсивность, объем) должны быть оптимальными, что обеспечивает тренировочный эффект. Недостаточные нагрузки неэффективны, поскольку способствуют потере учебного времени, а чрезмерные физические нагрузки - наносят вред организму. Если нагрузка остается прежней и не меняется, то ее влияние становится привычным и перестает быть развивающим стимулом, поэтому постепенное увеличение физической нагрузки - необходимое требование [6].

Дифференцированный подход к обучающимся, с точки зрения А.В. Перкова, представляет собой ключевой аспект в регулировании физической нагрузки. В современной школе, особенно на уроках физической культуры, важно учитывать индивидуальные особенности каждого ученика, что позволяет более эффективно организовать образовательный процесс школьников и достичь лучших результатов каждого. Учитель работает со всем классом одновременно, однако это не означает, что задания должны быть одинаковыми для всех школьников [4].

По мнению Е. Литвинова, одним из главных условий успешного управления нагрузками на уроках физической культуры является их дозировка. Под которой понимается назначение (и поддержание)

определенной меры (дозы) усилий, требуемых при выполнении упражнений, а также последующее (в случае необходимости) изменение первоначально назначенной меры. Как утверждает Е. Литвинов, дозировка физической нагрузки выполняется разнообразными способами, выбор которых зависит от задач обучения, особенностей упражнений и условий их выполнения. Например, обозначение количества повторения упражнений, амплитуда движения, темп, сила и скорость выполнения движений, общая продолжительность, размер дистанции передвижения и т. п. [3].

Таким образом, снижение рисков травматизма и предотвращение переутомления школьников на уроках физической культуры является обязательной частью работы педагогического коллектива по охране и укреплению здоровья обучающихся общеобразовательной школы. Четкая организация образовательного процесса, соблюдение установленных правил и норм, усвоение безопасных методов и приемов работы позволяет полностью исключить возможность возникновения несчастных случаев на уроках физической культуры.

Библиографический список

1. Аналитический отчет по итогам проведения мониторинга несчастных случаев, произошедших на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации. URL: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ioe/documents/IZHX31HMAETMRX1TXY8Q.pdf> /
2. Ахматов М.М. Научно-методические основы нормирования нагрузок в физическом воспитании и массовом спортивно-оздоровительном обучении // Academic research in educational sciences. 2022. №5. С. 1104-1110. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nauchno-metodicheskie-osnovy-normirovaniya-nagruzok-v-fizicheskom-vospitanie-i-massovom-sportivnoozdorovitelnom-obuchenii>
3. Литвинов Е. Регулирование физической нагрузки на уроках физкультуры и при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. URL: <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200800902>
4. Перков А.В. Нормирование нагрузок в процессе физической подготовки школьников 7-10 лет с учетом половозрастных особенностей развития физических качеств и биологического возраста: автореферат дисс. канд. пед. наук. Краснодар, 2010. 24 с. URL: <https://www.dissercat.com/content/normirovanie-nagruzok-v-protsesse-fizicheskoi-podgotovki-shkolnikov-7-10-let-s-uchetom-polov>
5. Поваляева В.В. Ещё раз о технике безопасности // Физическая культура в школе. 2018. №2. С. 11-14. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=34998722>
6. Пятахин А.М. Повышение оздоровительной направленности физического воспитания школьников на основе дифференцированного подхода // Вестник Тамбовского университета. 2007. С.45-48.