Тюрин К.А., Захарченко А.Е.

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

*Российская академия народного хозяйства и государственной службы
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/lj-11-2020-123

idsp: ljournal-11-2020-123

Аннотация

Сегодня безопасности в образовательных учреждениях уделяют серьезное внимание организации работы по охране труда, предупреждению травматизма детей и работников. Но, безопасность трудовых и учебных процессов в общеобразовательных учреждениях до сих пор, к сожалению, оставляет желать лучшего.

Несчастные случаи с учащимися и воспитанниками, произошедшие во время учебно-воспитательного процесса, были и остаются трагедией, они приносят горе родителям, педагогическим работникам. Несчастный случай влечет за собой огромные потери рабочего времени для оказания первой помощи и последующего медицинского лечения. Органы здравоохранения, народного образования и других ведомств обеспокоены тем, что травматизм наносит большой ущерб здоровью детей. На уроках физкультуры, и при занятиях спортом детей погибает значительно больше, чем от детских инфекционных заболеваний.

Поэтому детский травматизм (тем более при занятиях физкультурой и спортом) требует самого пристального внимания, изучения и внедрения профилактических мероприятий на всех этапах физического воспитания.

Ключевые слова: Техника безопасности, спортивное оборудование, травма, спортивный инвентарь.

Профилактика детского травматизма - одна из важнейших задач современного общества, которая должна быть достигнута, в первую очередь, соблюдением техники безопасности на занятиях физкультуры.

Учителя физкультуры обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий физической культуры и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий, не допускать причинение вреда здоровью детей [3, С. 43].

Общие требования по технике безопасности:

1. Учителя физкультуры в своей практической деятельности по физическому воспитанию должны руководствоваться инструкцией по технике безопасности, государственными актами и документами по охране труда, разработанными Министерством образования РФ, и осуществлять контроль за соблюдением учащимися правил и инструкций по охране труда.
2. Учитель физкультуры или другое лицо, проводящее занятие по физической культуре и спорту, несет ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся воспитанников.
3. Учитель физкультуры должен:
 - проходить курсы (не реже 1 раза в 5 лет) по охране труда;
 - принимать участие в испытании гимнастических снарядов и оборудования;
 - вносить предложения по улучшению условий проведения образовательного процесса;

- организовывать изучение обучающимися воспитанниками правил по охране труда в быту ит.д.
- 4. Учитель физкультуры должен знать:
 - подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося;
 - медицинскую группу, к которой учащиеся отнесены по результатам медицинского осмотра;
 - учащихся, освобожденных врачом от физических упражнений после болезни, и отмечать учащимися, отсутствующих на уроке [10, С. 33].

Общая техника безопасности на уроках физкультуры так же включает в себя требования к техническому, санитарному, организационному, пространственному, медицинскому и т. д. оснащению уроков по физической культуре:

1. Спортивный зал должен соответствовать формам проведения физкультуры. Помещения спортивных залов, размещенное в них оборудование должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а также правилам по электробезопасности и пожаробезопасности для общеобразовательных школ. Спортивный зал, как правило, размещается на первом этаже в пристройке. Его размеры предусматривают выполнение полной программы по физическому воспитанию и возможность спортивных внеурочных занятий. Особые требования предъявляются к полам, стенам, потолку, освещенности, вентиляции спортивных залов, наличию шкафов, раздевалок, плана эвакуации, пожарного щита с набором ручного противопожарного инвентаря и т.д.;

2. Влажная уборка должна проводиться 2 раза в день;

3. Инвентарь должен находиться в хорошем состоянии. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены. Если в спортивном зале есть какие-то неполадки, то занятия не проводятся;

4. После каждого проведенного занятия зал должен проветриваться;

5. Не выполнять упражнений на спортивных снарядах без преподавателя или его помощника, а также без страховки;

6. Соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении учащихся и соответствие даваемых упражнений и нагрузок учебной программе; проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности;

7. Снижать нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у учащихся признаков утомления; обеспечивать страховку при выполнении учащимися сложных технических элементов;

8. Следить за выполнением учащимися инструкций, правил поведения на уроке физкультуры и принимать решение об отстранении учащихся от участия в учебном процессе за грубое нарушение;

9. Оперативно извещать руководство о каждом несчастном случае;

10. При пожаре в спортивном зале открывать запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщать о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания [21. С. 33].

Существуют определенный обязательный перечень документов по технике безопасности в образовательном учреждении:

1. Инструкции по технике безопасности на занятиях:

- легкой атлетикой
- спортивными играми
- гимнастикой
- лыжной подготовки
- плаванием

- в тренажерном зале
 - видами единоборств
 - на соревнованиях
 - по организации и проведению туристических мероприятий.
2. Журнал регистрации инструктажа по технике безопасности на уроках физической культуры.
 3. Акт разрешение на проведение занятий:
 - в спортивном зале
 - в тренажерном зале
 - на спортивном плоскостном сооружении
 - в бассейне
 4. Акт приемки спортивного сооружения и инвентаря на готовность к началу нового учебного года.
 5. Укомплектованная медицинская аптечка, инструкция по оказанию первой доврачебной помощи при различных травмах и повреждениях.
 6. Журнал регистрации несчастных случаев с учащимися и воспитанниками (хранится у специалиста по охране труда).
 7. Журнал о результатах испытаний спортивного инвентаря и оборудования.
 8. Сертификат соответствия для спортивного инвентаря и оборудования [26, С. 40].

Типовая инструкция должна содержать следующие разделы:

- общие требования безопасности;
- требования безопасности перед началом занятий;
- требования безопасности во время работы;
- требования безопасности в аварийных ситуациях;
- требования безопасности по окончании работы.

Таким образом, учителя физкультуры в своей практической деятельности по физическому воспитанию должны руководствоваться инструкциями по технике безопасности и осуществлять контроль за соблюдением учащимися правил и инструкций по охране труда. Учителя физкультуры несут ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся воспитанников.

Профилактика травматизма как основное направление техники безопасности на уроках физической культуры

Профилактика детского травматизма – одна из важнейших задач современного общества. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой является одной из важнейших задач преподавателей, директоров школ. Однако множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводит учащихся к травмам и ухудшению здоровья.

Однако не все и не всегда проводят эту работу регулярно и последовательно.

Основные причины травматизма:

1. Организационные недостатки при проведении занятий. Это непродуманная организация урока, проведение занятий в отсутствие учителя, слабая дисциплина и подготовленность инвентаря, используемого на уроке.
2. Ошибки в методике проведения урока, связанные с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенное увеличение нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, техническая и физическая подготовленность учащихся (форсирование нагрузок).

Часто причиной травм является пренебрежительное отношение к подготовительной части урока, разминке.

3. Недостаточное материально-техническое обеспечение, оснащение занятий: плохая подготовка мест занятий и инвентаря, плохое крепление снарядов, отсутствие табельного инвентаря и оборудования, малые залы, отсутствие зон безопасности, жесткое покрытие и неровности дорожек.

4. Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов, площадок: плохая вентиляция, недостаточная освещенность мест занятий, запыленность, низкая температура воздуха и воды бассейна.

5. Низкий уровень воспитательной работы, нарушения дисциплины, поспешность, невнимательность учителя и учащихся.

6. Отсутствие медицинского контроля.

Для предупреждения травматизма необходима, прежде всего, систематическая проверка прочности установки снарядов, подвесных колец, растяжек для креплений снарядов к полу, страхующих устройств. В целях безопасной работы на спортивных снарядах важное значение имеет физическая помощь, страховка и само страховка учащихся на занятиях.

К основным видам физической помощи относятся: помощь проводкой; поддержка фиксаций; помощь подталкиванием.

Страховка - это готовность учителя или учащегося оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение. Страховка и помощь связаны между собой. Физическая помощь сводится к минимуму или прекращается на уроках совершенствования физических упражнений, когда учащиеся выполняют их самостоятельно [14, С. 19].

Таким образом, для профилактики спортивного травматизма учителя физического воспитания должны строго соблюдать правила рациональной методики обучения и тренировки, учитывать индивидуальные особенности занимающихся, обеспечивать необходимую страховку при выполнении упражнений, обучать учащихся правилам страховки, само - и взаимно страховки.

Существенную роль в профилактике спортивного травматизма играет хорошо организованный медицинский контроль.

Медицинская сестра школы должна быть хорошо осведомлена в вопросах организации и проведения всех форм физического.

В обязанности медицинского персонала школы входит обучение школьников оказанию первой помощи при различных травмах и несчастных случаях, обмороках, утомлении, а также наложению повязок, остановке кровотечения, проведению искусственного дыхания, самоконтроля.

Особое внимание следует уделять физическому воспитанию детей, ослабленных в результате перенесенных ими различных заболеваний или травм.

Поэтому следует строго выполнять предписания лечащих врачей по срокам начала занятий физкультурой.

Заключение

Учителя физкультуры, тренеры должны учитывать, что детский организм отличается незавершенностью формирования скелета, слабостью связочного аппарата и мускулатуры, неустойчивостью нервной системы, поэтому отдельные повреждения, такие, как переломы костей, травмы суставно-связочного аппарата, могут привести к длительной потере общей и спортивной трудоспособности и тяжелой психологической травме, а в ряде случаев и к спортивной или общей инвалидности.

Спортивные травмы — основная причина временной потери спортивной работоспособности и неустойчивых спортивных результатов, а также причина незаинтересованности школьников к занятиям физкультурой. Травмы нарушают нормальный ход учебного процесса, затрудняют усвоение материала, отрицательно сказываются на успеваемости, препятствуют овладению двигательными навыками по

программе физического воспитания, техническим и тактическим мастерством в избранном виде спорта.

Итак, при правильной организации техники безопасности и выполнении профилактических мер при занятиях физкультурой и спортом можно снизить число травм до минимума.

Подводя итоги статьи, следует отметить, что не всегда причиной травматизма является некомпетентность преподавателя, многое зависит и от предоставленных для работы условий.

Во-первых, недостаточность учебных площадей. Во многих учебных заведениях педагоги вынуждены проводить в одном спортивном зале занятия с несколькими группами одновременно. Отсюда скученность, невозможность отследить сразу всех учащихся, подстраховать их при выполнении особенно рискованных упражнений, вовремя обратить внимание на их самочувствие.

Многозначительной причиной физкультурного травматизма является ~ физический юс спортзалов, учебных помещений, оборудования, инвентаря. Ветхие полы, протечки, старый инвентарь, не прошедшие испытания снаряды не обеспечивают должной степени надежности и безопасности.

Третий фактор травмоопасности - низкий уровень квалификации большого количества учителей.

И наконец, причина - медицинская. Врачебное обслуживание во многих учебных Заведениях находится в неудовлетворительном состоянии, главным образом из-за низкой зарплаты медицинского персонала, нехватки кадров. Распределение обучающихся по медицинским группам для занятий физкультурой своевременно не вносится в журнал

Таким образом, лишь при раскрытии всех выше перечислительных пунктов и подведения гипотезы, при решении всех задач можно подвести итог статьи.

1. Алексеев П.И., Афанасьев В.З., Бессудное А.И. и др. /Под ред. А.П. Матвеева. Физическая культура: образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы. - М.: Фракт, 1995. – 45 с.
2. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996, № 1. – С. 37-40
3. Бальсевич В.К., Большенков В.Т., Рябин уев Ф.П. Концепция, физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательных школ //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, № 2. – С. 42-46
4. Башкиров В. Ф. «Профилактика травм у школьников» М. 1987. – 109 с.
5. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: Просвещение, 1993. –128
6. Воронцов И.М. Закономерности физического развития детей и методы его оценки. Учебно – методическое пособие. - Л., 1996г.– 40 с.
7. Государственный образовательный стандарт. Физическая культура. – М., 1993г.– 35 с.
8. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. Доцента Е.В.Харламова. - М.: ИКЦ «Март», 2005. - 464 с.
9. Гуссмов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. - М.: «ФиС». 2000-190 с.
10. Квартовкин К.К., Мандриков В.Б. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов: Методические рекомендации. Волгоград: ВМА, 1997.- с. 16.
11. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996 - № 1. – С. 22-28
12. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьника. - М,1998г.– 64 с.
13. Лях В.К, Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы. - М.: ФиС, 1996. – 93 с.
14. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. посо бие/И.Г.Бердников, А.В.Маглеваний, В.Н.Максимова и др. Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Мятыжова. - М.: Высшая школа, 1991. - 240 с.

15. Методика воспитательной работы: Учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений /Л.А.Байкова, Л.К.Гребенкина, О.В.Еремкина и др. Под ред. В.А.Сластенина. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 144с.
16. Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. - М., 2001. – 96 с.
17. Немсадзе В.П., Амбернади Г. Детский травматизм. - М., 1999. – 185 с.
18. Немсадзе В.П., Шастин. О методических основах профилактики детского травматизма // Школа здоровья. – 1997. - №2. – С. 29-34
19. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.
20. Подласый И.П. Педагогика: Учебник. - М.: Просвещение: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1996. 432 с.
21. Программа по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. - М.: ФиС, 1985.

Тярина Т.С., Минеева Т.А.

Адаптация гибкой методологии разработки программного обеспечения для трансформации традиционных методик профориентационных мероприятий

*Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова
(Россия, Архангельск)*

doi: 10.18411/lj-11-2020-124

idsp: ljjournal-11-2020-124

Аннотация

В представленной работе рассмотрена «Гибкая методология разработки» Agile с точки зрения современных методик профориентационных мероприятий.

Ключевые слова: Гибкая методология разработки, eduScrum, Kanban, учащиеся школ, профориентация, 4К-компетенции.

Abstract

This paper discusses «Agile» from the point of view of modern methods of career guidance activities.

Keywords: Agile, eduScrum, Kanban, school students, career guidance, 4K competencies.

Выбор профессионального пути является достаточно сложным и ответственным шагом в жизни каждого человека. Проблема выбора профессии очень важна. Данный выбор должен быть свободным, осознанным, соответствовать интересам личности. Данный выбор профессии и дальнейшее овладение ею начинается с профессионального самоопределения. По мнению И. Конца, профессиональное самоопределение человека начинается в детском возрасте и проявляется через игровую деятельность, когда ребенок принимает на себя разные профессиональные роли. Завершается профессиональное самоопределение в юности, необходимостью принять осознанное решение, влияющее на всю дальнейшую жизнь.

Главная проблема заключается в реальном профессиональном самоопределении и осознании выбора. При ежегодном зачислении уже бывших школьников на первый курс профессиональных образовательных учреждений мы наблюдаем, что лишь малая часть поступивших первокурсников выбрали свою будущую профессию самостоятельно, осознавая, кем он хочет быть. Чаще, вектор обучения задают родители, сами определившие будущее своего ребенка, или происходит поступление за компанию, или на ту специальность/направление подготовки, на которую хватает баллов при поступлении.