

Из опыта работы

«Обеспечение техники безопасности на физкультурных занятиях с воспитанниками в условиях детского социального учреждения»

Щепетов Владимир Валерьевич,
Уполномоченный на решение задач в области ГО и ЧС,
ответственный за работу по охране труда
МБУ Центр «Аистёнок»

Настоящая статья посвящена профилактике детского травматизма – одной из важнейших задач современного общества, которая должна быть достигнута, в первую очередь, соблюдением техники безопасности на занятиях физкультуры. Рекомендуются для инструкторов по физической культуре детских социальных учреждений.

В последнее время в нашей стране много уделяется внимания работе по охране и улучшению условий труда, обучения и отдыха, а также физическому воспитанию подрастающего поколения.

Главным принципом охраны труда в Муниципальном бюджетном учреждении города Челябинска «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Аистёнок» (далее - МБУ Центр «Аистёнок») является создание и обеспечение здоровых и безопасных рабочих условий, предупреждение несчастных случаев и производственного травматизма с работниками и воспитанниками учреждения.

Ключевые слова: охрана труда, техника безопасности, физическая культура, воспитанники.

In our country, much attention has been recently paid to the protection and improvement of working conditions, education and recreation, as well as physical education of the younger generation.

In the Municipal budgetary institution of the city of Chelyabinsk "Center for assistance to children left without parental care, "Aistenok" (hereinafter - MBU Center "Aistenok"), the main principle of labor protection is the creation and provision of healthy and safe working conditions, prevention of accidents and occupational injuries with employees and pupils of the institution.

Keywords: labor protection, safety, physical education, pupils.

Нужно помнить, что работники социального учреждения ответственны не только за личную безопасность, но и за безопасность детей, проживающих в детском доме.

Организация её включает в себя нормативно-правовые, социально-экономические, организационно-технические, санитарно-гигиенические, лечебно-профилактические мероприятия, которые включают:

- обеспечение соблюдения требования нормативно-правовых актов по охране труда;
- проведение профилактической работы по предупреждению травматизма и несчастных случаев в учреждении с работниками и воспитанниками;
- обеспечение безопасности эксплуатации зданий и сооружений, оборудования, инструментов и приспособлений в ходе производственной деятельности;
- охрану и укрепления здоровья сотрудников и воспитанников учреждения.

Статистика показывает, что при поступлении воспитанника в социальное учреждение, уровень здоровья у него достаточно низкий.

По заключению медицинских работников МБУ Центр «Аистёнок» состояние здоровья воспитанников, поступивших в детский дом за последние годы характеризуются следующими показателями:

- функциональные отклонения - 71 %
- физиологическая незрелость - 4,1 %
- хронические заболевания - 75 %
- дефицит массы - 4,1 %

Основные факторы таких показателей – проживание в семьях находящихся в социально опасном положении или находящихся в трудной жизненной ситуации, где родители вели антиобщественный образ жизни: злоупотребляли спиртными напитками, не работали, совершали правонарушения; плохая экология, неудовлетворительное питание детей и подростков в неблагополучных семьях.

Поэтому здоровьесбережение, охрана здоровья детей, его укрепление, составляют предмет особой заботы педагогического коллектива и медицинских работников.

Дети проходят более углубленное медицинское обследование, и, к сожалению, у них выявляются дополнительные заболевания, которые систематически лечатся в период нахождения несовершеннолетних в детском социальном учреждении.

Одной из сторон развития личности является физическое развитие, которое самым непосредственным образом связано со здоровьем человека.

Тем не менее, недостаточность внимания к созданию условий физическому воспитанию может привести не только к ошибкам, но и повлечь за собой различные травмы, повредить здоровью ребенка.

Поэтому организуя занятия по физической культуре с детьми, строгого, проводятся с учетом медицинских заключений, соблюдением правил техники безопасности.

В детском доме создана благоприятная материальная среда, которая обеспечивает ребенку безопасность жизнедеятельности, полноценное питание, комфортное проживание, способствует двигательной активности при занятиях физической культурой и. т.п.

На территории МБУ Центр «Аистёнок» имеется спортивная площадка, детская площадка, хоккейный корт, зеленая зона для отдыха.

Хорошим событием у нас является то, что каждое утро начинается у детей с зарядки, что придает им заряд бодрости и сил на целый день.

В спортивном зале все оборудование: гимнастическая стенка, комплексы, лесенки надежно закреплены, исключая возможность падения.

Инвентарь, используемый детьми расположен на высоте, не превышающей уровня глаз.

Спортивный зал, в котором организовываю физкультурную деятельность, чистый, светлый, хорошо проветриваемый. Влажная уборка проводится после каждого занятия, спортивный инвентарь протирается ежедневно влажной ветошью, маты – с использованием мыльно-солового раствора.

Освещенность соответствует санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование, которым пользуются дети, по своим размерам соответствует их возрастным показателям.

В пользование детям выдаются только исправные и безопасные предметы. При организации занятий инструктор по физической культуре следит за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры. Обязательно осуществляет страховку детей в тех видах упражнений, в которых требуется страховка. Даже если ребенок легко справляется с заданием, ни в коем случае его нельзя оставлять без страховки (например, лазанье по гимнастической стенке, ходьба по гимнастической скамейке и др.).

Инструктор по физической культуре (Воробьев О.И.) имеет соответствующую квалификацию в соответствии с профессиональным стандартом, с ним непосредственным руководителем, регулярно проводятся инструктажи по охране труда, по предотвращению

несчастных случаев и травматизма среди воспитанников при проведении тренировок, спортивных соревнований, по пожарной безопасности.

Инструктор по физической культуре, в свою очередь, проводит инструктаж по технике безопасности среди воспитанников, с фиксированием проведения в журнале посещаемости занятий.

При выездах на соревнования в пределах города, инструктор по физической культуре, проводит инструктаж воспитанников о правилах безопасности во время поездки на автотранспорте, с записью в журнале техники безопасности. Все выезды детей на соревнования оформляются приказом по социальному учреждению.

Ежегодно в августе месяце составляются акты приемки детского социального учреждения к новому учебному году. Они отражают санитарно-гигиенические, противопожарные мероприятия, а также соответствие помещений и оборудования требованиям техники безопасности, в том числе спортивного зала и спортивной площадки.

Работа по физическому воспитанию в детском доме начинается с выработки у детей привычки к соблюдению режима, потребности в ежедневных занятиях, развития умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитания любви к занятиям спортом, соблюдению техники безопасности, интереса к их результатам.

Воспитанники принимают самое активное участие в мероприятиях внутри детского дома, в городских и районных мероприятиях, участники занимают призовые места, с удовольствием занимаются в спортивных секциях и добиваются побед в соревнованиях.

К традиционным и популярным в детском доме видам спорта (футбол, хоккей) в последнее время добавились настольные игры.

Все это способствует самореализации воспитанников.

Особая гордость у нас за воспитанников занимающихся в детских спортивных школах. К примеру: Аликин Андрей занял 1 место в Первенстве школы по легкой атлетике имени воспитанницы СШОР № 1 Олимпийской чемпионки Елены Елесиной, среди 50 воспитанников вышедших на беговую дорожку, а Сутягин Владислав занял 1 место в открытых городских соревнованиях по армейскому рукопашному бою памяти участников специальной военной операции.

Это целенаправленные, самостоятельные, уверенные в себе, спортивные, закаленные ребята. Которые воспитывают в себе силу воли, самоконтроль, эмоциональную устойчивость.

Занятия физической культурой из-за высокой травмоопасности представляют угрозу для здоровья. В статье рассмотрим некоторые требования охраны труда и техники безопасности при проведении занятий физической культурой.

Некоторые требования охраны труда для инструктора физической культуры:

- **Соблюдать правила внутреннего трудового распорядка и установленный режим труда и отдыха.**
- **Проходить обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда и пожарной безопасности.** Повторные инструктажи проводятся каждые шесть месяцев.
- **Проводить занятия на открытом воздухе** (спортивных площадках, стадионе) с учётом погодных условий, температурного режима и требований к спортивной форме обучающихся (воспитанников).
- **Во время учебного процесса** находиться в спортивной форме и обуви с учётом всех санитарно-гигиенических норм и правил, а также следить за выполнением этих требований от обучающихся (воспитанников).
- **Соблюдать правила пожарной безопасности**, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.
- **Немедленно сообщать** о любом несчастном случае, происшедшем на занятиях физической культурой, о признаках заболевания, а также о ситуации, которая создаёт угрозу жизни и здоровью обучающихся (воспитанников).

- **Не допускать нахождения в спортивном зале обучающихся (воспитанников), а также посторонних лиц, без педагога.**
- **Чётко ставить задачу** для занятий и следить за правильным её исполнением, исключая конфликтные ситуации во время занятий, возможность столкновения обучающихся (воспитанников) друг с другом во время разминки, спортивных игр, перестроений.
- **Проявлять осторожность** при передвижении по помещениям учреждения, а также по территории детского социального учреждения.
- Инструктор по физической культуре несет персональную ответственность за жизнь и здоровье обучающихся (воспитанников) при проведении занятий по физической культуре.
За невыполнение требований инструкции по охране труда работник несёт ответственность согласно действующему законодательству РФ.

Некоторые аспекты показа безопасных приёмов инструктора по физической культуре при занятиях физкультурой:

- **Проверка оборудования.** Перед занятиями необходимо удостовериться в исправности и безопасности спортивного инвентаря. Важно проверить, что все механизмы движутся свободно, нет заеданий или трений. Также нужно убедиться в наличии защитных элементов, например, барьеров или подушек, которые предотвращают травмы при падении или столкновении.
- **Выбор площадки для занятий.** Площадка должна быть свободной от препятствий и других участников.
- **Ясные и точные инструкции.** При показе движения важно давать понятные и доступные для воспитанников указания. Например, при выполнении упражнения на скручивание пресса инструктор по физической культуре должен объяснить, какого типа движение должен совершать воспитанник, как вести себя с руками и как правильно выпрямлять ноги.
- **Эффективный показ движения.** Движение нужно демонстрировать гладко и точно, без избыточных движений. Например, при упражнении на штанге инструктор по физической культуре должен делать всё плавно и не выставлять свою внешность вперёд.
- **Использование метода опыта.** Например, инструктор по физической культуре может «смоделировать» падение со спортивных снарядов при несоблюдении правил. С помощью добровольцев из числа воспитанников инструктор по физической культуре показывает, какие опасности угрожают при несоблюдении правил.

Также важно, чтобы инструктор по физической культуре следил за состоянием воспитанников, не допуская их переутомления. При появлении внешних признаков переутомления инструктор по физической культуре даёт ребёнку отдохнуть, а затем переключается на более спокойную деятельность.

Некоторые аспекты охраны труда при проведении подвижных игр:

- **Допуск к занятиям.** К играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- **Соблюдение расписания.** Необходимо соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- **Использование правильной одежды и обуви.** Занятия проводятся в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.
- **Наличие медицинской аптечки.** Она должна быть укомплектована необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- **Соблюдение правил пожарной безопасности.** Руководитель занятий и участники игр обязаны соблюдать эти правила, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

- **Сообщение о несчастных случаях.** О каждом несчастном случае с участником игр руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- **Выполнение команд.** Начинать игру, делать остановки и заканчивать игру можно только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- **Избегание столкновений.** Необходимо стараться избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам участников игр.
- **Группировка при падениях.** При падениях необходимо максимально сгруппироваться, чтобы избежать получения травмы.

Некоторые распространенные спортивные травмы включают в себя следующее:

Растяжения: Травмы связок (растяжения) и мышц или сухожилий (растяжения) часто возникают в результате чрезмерного использования или неправильной техники во время занятий спортом.

Вывихи и переломы. Вывихи возникают, когда кость смещается из своего нормального положения, тогда как переломы связаны с переломом кости. Эти травмы могут возникнуть в результате контактных видов спорта, падений или действий с высокой нагрузкой.

Тендинит и бурсит. Травмы от перенапряжения, такие как тендинит (воспаление сухожилия) и бурсит (воспаление бурсы), могут возникнуть в результате повторяющихся движений в таких видах спорта, как теннис, плавание или гольф.

Ушибы и ссадины. Ударные травмы, вызывающие синяки или ссадины на коже, могут возникнуть во время контактных видов спорта или занятий, связанных с падениями или столкновениями.

Первая помощь при получении травмы:

- Первая помощь при ушибах заключается в орошении ушибленного места струей хлорэтила с расстояния 40-50 см от обрабатываемого участка кожи (льдом, снегом, струей холодной воды). Всю ушибленную поверхность орошают до начала ее побеления.

- Ушибы головы встречаются редко. Практически при получении травмы головы в первый момент нужно провести дифференциальный диагноз между ушибом мягких тканей и более серьезными закрытыми черепно-мозговыми травмами: сотрясением, ушибом мозга, нарушением целостности костей черепа.

- Первая помощь при повреждениях мышц – местное применение холода. При полном разрыве мышцы необходимо стационарное лечение.

- Первая помощь при переломах заключается в накладывании давящих повязок, лонгетов, обезболивание мест повреждения.

Основные принципы восстановительного лечения предусматривают максимально раннее начало реабилитационной терапии, ее широкую комплексность.

Рекомендации по предотвращению травм:

-разогреться, чтобы увеличить приток крови и расслабить тело. Любые мягкие, ритмичные движения, например, глубокие вдохи, являются хорошим началом.

- выполнять осторожные растяжки, удерживая каждую растяжку не более 20 секунд.

Избегать растягивания до боли или растягивания уже болезненных участков.

- разработать сбалансированную фитнес-программу, которая обеспечит тренировку всего тела, включая тренировку сердечно-сосудистой системы, силы и гибкости.

- использовать подходящее оборудование и технику, но не полагаться на эти элементы для предотвращения всех травм.
- выполнять процедуру заминки после каждой тренировки. Процедура завершена, когда частота сердечных сокращений замедлится до нормального темпа.

Людам с уже существующими заболеваниями, такими как диабет или высокое кровяное давление, важно поговорить с врачом, прежде чем приступить к какой-либо напряженной деятельности.

Профилактика травм должна быть важной частью любой физической активности, поскольку она не только помогает достичь своих тренировочных целей, но также сохраняет здоровье и безопасность.

Не маловажное значение для предупреждения травматизма имеют условия проведения занятий, состояние помещений, спортивного инвентаря и снаряжения, погодные условия.

Так, неблагоприятная погода, недостаточное освещение, грязное, не подготовленное помещение, не качественный или не соответствующий инвентарь значительно увеличивают риск получения травм. По этим причинам возникает от 4 до 8% всех спортивных травм.

Таким образом, для предотвращения травматизма детей на физкультурных занятиях необходимо строгое соблюдение требований техники безопасности, что является элементом культуры труда, профессиональной культуры, дисциплины учебно - воспитательного процесса.

Использованный материал:

Литературы:

1. Бишаева А. А., Малков В. В. Физическая культура : учебник для СПО. М. : КНОРУС, 2022. С.55
2. Еремин Р.В. Техника безопасности как направление предупреждения травматизма и безопасности личности на занятиях по физической подготовке // Автономия личности. 2020. №2 (22). С.112
3. Сокунова С.Ф. Современные требования к организации физического воспитания в вузе // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №12 (202). С.345
4. Хохлов А.А. Проявление спортивных травм и их предупреждение при занятиях тхэквондо с использованием восстановительных средств // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. №1. С.5
5. Шихов А. В., Семёнова Г. И. Медико-педагогические аспекты спортивного травматизма: учеб. пособие. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2020. С. 17

Интернет – ресурс:

Источник: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=492669>

© Библиофонд.