Министерство образования московской области

ГБОУ ВО МО «Академия социального управления»

Кафедра комплексной безопасности

Практико-значимая работа

по теме:

«Разработка мероприятий (инструкций) по улучшению условий труда в спортивном зале и на территории школы на уроках по физической культуре в МБОУ СОШ №1»

**Слушатель:**

**Зайцев Сергей Анатольевич**

Учитель физической культуры

МБОУ СОШ №1 г. Сергиев Посад

Московской области

**Научный руководитель проекта:**

**Маренго А.К.,**

профессор, доктор педагогических наук

2016

Оглавление

1.Введение стр. 2

2. Основы техники безопасности на уроках физической культуры стр.3

3.Инструкции по охране труда учащихся в школе

на уроках физкультуры стр.6

4.Основные причины травматизма стр.7

4.Заключение стр.14

5.Список литературы стр.14

Введение:

На сегодняшний день безопасности в образовательных учреждениях уделяют особое внимание при организации работы по охране труда, предупреждению травматизма детей и работников.

Безопасность туда на рабочем месте определяют два основных фактора: безопасное поведение человека и техническая безопасность. Наукой и практикой установлено, что более половины несчастных случаев связаны с человеческим фактором, с ошибкой человека. Человек, выполняя работу, чего-то не заметил, не учел, поторопился, чего-то не предвидел, с чем-то не справился. В девяти из десяти несчастных случая возникают вследствие психологических особенностей пострадавших: рассеянность, низкая концентрация внимания, склонность к риску, эмоциональная неуравновешенность, показная смелость, низкие профессиональные качества, болезненное состояние здоровья и другие.

Уроки по физической культуре всегда связаны с повышенным риском травматизма. Это накладывает на учителя по физкультуре высокие требования к исполнению техники безопасности. Преподаватель, а также каждый ученик должны неукоснительно придерживаться установленных правил. Руководство учебного заведения обязано обеспечить соответствие нормативам безопасности спортивный зал, открытую спортивную площадку, а также спортивный инвентарь и любое дополнительное оборудование использующееся на уроках. В случае если преподаватель физкультуры обнаружил несоответствие каких-либо объектов, связанных с занятиями, установленным нормам, он должен незамедлительно уведомить об этом руководство школы и прекратить использовать их в уроках до устранения опасности.

Техника безопасности на уроках физкультуры предполагает, что ученики с ней будут ознакомлены еще до того как приступят к занятиям. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время уроков и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

На основании Постановления Министерства труда Российской Федерации от 6 апреля 2001 г. № 30 утверждено Положение о порядке разработки и утверждения правил и инструкций по охране труда.

**Основы техники безопасности на уроках физической культуры**

Проблеме соблюдения техники безопасности на уроках физической культуры, несомненно, отводится одно из важных мест в системе организации учебно-воспитательного процесса школьников. Следуя общепринятым нормам и стандартам, учитель физкультуры должен всегда четко знать инструкцию по техники безопасности. В соблюдении техники безопасности как учителем так и школьниками должны быть обязательно соблюдены все установленные пункты, которые должны быть обязательными для каждого учителя физкультуры при организации проведении учебных и внеклассных занятий по физической культуре и спорту.

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.

Общие требования по технике безопасности, относящиеся непосредственно к учителю по физической культуре, включают в себя следующие обязательные компоненты:

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.

Учитель физкультуры или другое лицо, проводящее занятие по физической культуре и спорту, несет ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся воспитанников.

Учитель физкультуры должен:

- проходить курсы (не реже 1 раза в 5лет) 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 и т.д.

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.

Если в спортивном зале есть какие - то неполадки то занятия не проводятся;

-После каждого проведенного занятия зал должен проветриваться;

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

-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;

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

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

-Организованно выводить учащихся с места проведения занятия;

-Производить тщательный осмотр места проведения занятия, выключает освещение, закрывать на ключ все подсобные помещения и спортзал;

При жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить учащегося к врачу;

Оперативно извещать руководство о каждом несчастном случае;

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.

Для младших школьников предусматриваются следующие общие требования по технике безопасности на занятиях по физической культуре, которые требуют от учителя следующих действий:

-Входить в зал после разрешения учителя;

- Хорошо ознакомить с правилами технике безопасности;

-Предоставить учащимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и отдельно девочкам);

-Убедится в том, что все учащиеся переоделись, закрыть раздевалки на ключ;

-Следить за соблюдением правил поведения учащихся в раздевалках;

- Обеспечивать безопасное проведение образовательного процесса;

- Провести тщательный осмотр места проведения занятия;

- Предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений.

-Проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования;

- Проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции.

-При недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы.

Проверить состояние запасного выхода при проведении занятий в спортзале. Таким образом, мы собрали и подготовили правила техники безопасности для всех школьников и для младших школьников выделили самые важные правила, которые должен знать каждый учитель физической культуры.

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

Инструкции по технике безопасности на занятиях:

-легкой атлетикой

-спортивными играми

-гимнастикой

-лыжной подготовки

-в тренажерном зале

-видами единоборств

-на соревнованиях

-по организации и проведению туристических мероприятий.

Журнал регистрации инструктажа по технике безопасности на уроках физической культуры.

Акт разрешение на проведение занятий:

-в спортивном зале

-в тренажерном зале

-на спортивном плоскостном сооружении

Акт приемки спортивного сооружения и инвентаря на готовность к началу нового учебного года.

Укомплектованная медицинская аптечка, инструкция по оказанию первой доврачебной помощи при различных травмах и повреждениях.

Журнал регистрации несчастных случаев с учащимися и воспитанниками (хранится у специалиста по охране труда).

Журнал о результатах испытаний спортивного инвентаря и оборудования.

Сертификат соответствия для спортивного инвентаря и оборудования.

В каждом спортивном зале необходимо иметь инструкции по мерам безопасности при занятиях физической культурой, которые утверждаются руководителем образовательного учреждения и пересматриваются не реже одного раза в пять лет.

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.

 Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;

- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;

- выходить из раздевалки по первому требованию учителя;

- после болезни предоставить учителю справку от врача;

- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

- иметь коротко остриженные ногти;

- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;

- вставлять в розетки посторонние предметы;

- пить холодную воду до и после урока;

- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

П. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;

- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведение занятия без разрешения учителя;

- толкаться, ставить подножки в строю и движении;

- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;

- жевать жевательную резинку;

- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

- выполнять упражнения с влажными ладонями;

- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организовано покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

Заключение

  Исходя из вышеизложенного, укрепилось убеждение, что к безопасности нужно готовить человека с рождения. С малых лет необходимо учить ребенка понимать, что такое опасность, как она может повлиять на жизнь человека, как избежать опасности. Ну а если что-то случилось (ведь не всё зависит от нас с вами), то, что важно предпринять, чтобы моральные, психологические, физические и материальные потери от чрезвычайной ситуации были минимальными. Очень хорошо, если человек, попав в беду, может надеяться на чью-то помощь. Но в первую очередь каждый должен рассчитывать на свои силы и знания, на физическую подготовленность.  
  Перед учителями физической культуры, классными руководителями стоит конкретная, очень важная задача - научить детей предотвращать несчастные случаи, в каком бы виде те ни проявлялись, а в условиях непредвиденной ситуации - правильно ее оценивать и выбирать верное решение.  
  Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателей, тренеров, инструкторов, медицинских работников, дирекции школ. Однако не все и не всегда проводят эту работу регулярно и последовательно. Множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводило и приводит учащихся к травмам.

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. Это нарушение инструкций и положений о проведении уроков физической культуры, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил, перегрузка программы и календаря соревнований и т.д.

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.

Часто причиной травм является пренебрежительное отношение к подготовительной части урока, разминке, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки. Причиной травм могут быть недостатки учебного планирования.

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: плохаявентиляция,недостаточнаяосвещенностьместзанятий,запыленность,неровное покрытие на беговых и игровых площадках на стадионе .Само покрытие не соответствует нормам санпина. В нашей школе асфальтовое покрытие. Неблагоприятные метеорологические условия: дождь, снег, сильный ветер и др. Недостаточная акклиматизация учащихся.

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

6. Отсутствие медицинского контроля. Допуск к соревнованиям без прохождения врачебного осмотра, невыполнение учителем врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболеваний, по ограничению нагрузок, комплектованием групп в зависимости от степени подготовленности учащихся.

На занятиях по физическому воспитанию учителя используют разнообразное спортивное оборудование. Безопасность таких занятий зависит, прежде всего, от твердых знаний учащимися правил установки в рабочее и исходное положение снарядов, обучения учителем приемам страховки и самостраховки.

Во избежание возможных травм необходимо выполнять следующие правила:

а) все действия учащихся по установке оборудования должны организовываться и осуществляться только в присутствии учителя и по его распоряжению;

б) по окончании установки оборудования в рабочее положение необходимо обязательное опробование гимнастических снарядов.

Важно также знать и некоторые особенности операций по установке грифов перекладин и жердей брусьев, гимнастических лестниц, фиксаторов, хомутов, которые нужно наглядно показать всем учащимся.

Во время установки перекладин и брусьев при опускании хомутов, грифов и жердей, чтобы исключить травму кистей рук, нельзя держаться ими за вертикальную направляющую трубу секций, а при отведении в сторону грифа или жерди необходимо соблюдать осторожность, чтобы не задеть ими рядом стоящего учащегося.

После установки снарядов в рабочее положение нужно под каждый снаряд положить необходимое количество гимнастических матов.

Если многокомплектное спортивное оборудование установлено на открытой площадке, то важным условием безопасной работы является предварительная подготовка мягкого грунта (песок с опилками) под снарядами. Перед занятиями необходимо разрыхлить песок и немного его увлажнить.

При выполнении учащимися физических упражнений на снарядах возле спортивного оборудования не должно быть каких-либо посторонних предметов.

В целях предупреждения травмы учащихся необходимо осуществлять технический уход за спортивным оборудованием. Он заключается в систематическом контроле со стороны учителя физического воспитания за целостностью элементов снарядов, узлов их креплений.

Все занятия на спортивном оборудовании должны проходить организованно и под непосредственным контролем учителя физического воспитания.

Для предупреждения травматизма необходима, прежде всего, систематическая проверка прочности установки снарядов, подвесных колец, растяжек для креплений снарядов к полу, страхующих устройств. Для защиты ладоней используют специальные накладки, для профилактики повреждений лучезапястных суставов - кожаные манжеты, для предохранения от ушибов о снаряды отдельных частей тела - поролоновые прокладки.

В целях безопасной работы на спортивных снарядах важное значение имеет физическая помощь, страховка и самостраховка учащихся на занятиях.

Помощь заключается в физических усилиях, прилагаемых учителем или учащимся в целях правильного и успешного завершения части или всего изучаемого упражнения.

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.

Самостраховка - способность занимающихся самостоятельно выходить из опасных ситуаций, прекращая при этом выполнение упражнения или изменяя его для предотвращения возможной травмы. Например, при выполнении стойки па плечах на брусьях в случае падения вперед учащийся должен сделать кувырок вперед ноги врозь; при соскоках со снарядов, влекущих за собой падение, также выполнить кувырки .

Одна из важнейших функций физкультурных работников - это профилактика спортивного травматизма. Причинами травматизма заключаются, как правило, в нарушениях учебно-тренировочного процесса и правил соревнований, а также в нарушениях санитарно-гигиенического характера.

Зачастую учащиеся получают травмы из-за неудовлетворительного состояния покрытий в местах занятий: неровный, твердый грунт площадок, неисправный или скользкий пол гимнастических залов, неровный лед, плохое состояние мест отталкивания и приземления для прыжков и т. д.

К недостаткам оборудования мест занятий относятся:

-плохое качество или изношенность снарядов, матов;

-наличие на местах занятий посторонних предметов;

- плохое качество, неисправность спортивного инвентаря или его неправильное хранение;

- несоответствие размеров и массы инвентаря индивидуальным особенностям занимающихся.

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, самостраховки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.​ Федеральный законот.21.11.2011г.№323-ФЗ"Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"

2.​ Федеральный законот.24.12.2012г.№273-ФЗ"Об образовании в Российской Федерации"

3.​ СанПиН 2.4.2.2821-10"Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"

4.​ Маренго А.К. Охрана труда в образовательных организациях -М. :Пед. акад.,2015.6.​ Величко В.К. Физкультура без травм. Просвещение, 1993.