**«Физическая культура, спорт и детский травматизм в общеобразовательных учреждениях»**

Значение физической культуры и спорта в современных условиях, когда заметно снизилась двигательная активность населения, трудно переоценить. Особенно актуален этот вопрос для подрастающего поколения. Ни для кого не секрет, что современные дети все больше увлекаются интернетом, часами просиживают в социальных сетях и для многих гораздо интереснее компьютерные игры, чем спортивные или подвижные. В этой ситуации для сохранения здоровья будущей нации необходимо максимально усилить работу по вовлечению детей в активную спортивную деятельность. Спортивная деятельность подразумевает не только уроки физкультуры в школе, но и всевозможные другие виды массовой спортивной деятельности: секции по видам спорта в ДЮСШ (детско - юношеских спортивных школах); спортивные факультативы и кружки в общеобразовательных школах; массовые спортивные праздники и мероприятия, проводимые в школах, в городе, а также общереспубликанского масштаба; и, наконец, самостоятельные занятия и занятия в семье.

Однако вся спортивно - массовая деятельность должна, в первую очередь, обеспечивать достаточную безопасность для занимающихся. Главным принципом должен стать принцип «Не навреди!». И особое внимание этому вопросу необходимо уделять в общеобразовательных школах. Организуя и проводя уроки физической культуры необходимо обеспечить его безопасность, предупредить травмы, научить самоконтролю, правилам поведения на уроке, изучить особенность техники безопасности по различным разделам учебной программы.

Между тем, одним из распространенных мнений, сложившихся у некоторой части населения, является мнение о том, что вовлечение все большего числа детей в массовый спорт ведет к повышению уровня детского *травматизма*. При этом часто ставят в пример такие виды спорта как, например, спортивная гимнастика. Пример этот совершенно необоснован. По данным статистики, спортивная гимнастика является не более травмоопасна, чем другие виды спорта. Более того, навыки, приобретенные ребенком в процессе тренировок, позволят ему значительно снизить риск травмирования в повседневной жизни.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) травмой является «физическое повреждение, возникающее, когда человеческое тело подвергается воздействию энергии такого уровня, который превышает порог физиологической переносимости или же является результатом нехватки одного или более жизненно важных элементов, например, кислорода». ВОЗ также выделяет следующие виды детского травматизма: дорожно - транспортные травмы, утопления, ожоги, отравления, удушения, падения с высоты, переохлаждения и перегревания организма, укусы ядовитых насекомых и др. В медицинской практике часто используют следующую классификацию детского *травматизма:*

* Бытовой (дворовый, квартирный, школьный, дошкольный);
* Уличный (транспортный, нетранспортный);
* Спортивный (организованный, неорганизованный).

Замечено, что типичные показатели травматизма детей остаются достаточно стабильными и постоянными на протяжении многих лет. Значительная доля (от 70 до 90 %) приходится на бытовой травматизм. Из них на долю травм, полученных в организованных детских учреждениях, приходится 10 - 20% от общего числа травм. Существенный вклад в этот вид вносят травмы, полученные на уроках физической культуры в школе.

При этом на долю организованного спортивного травматизма приходится не более 3% от общего числа. При этом надо заметить, что в категорию организованной спортивной деятельности входят не только детские спортивные школы, где работают профессиональные тренера по видам спорта, но и масса спортивных кружков и секций системы дополнительного образования. Качественный состав педагогических кадров в них, как правило, довольно низкий. Именно такие низкопрофессиональные спортивные кружки и секции вносят основной вклад в процент спортивного травматизма. Истинный спортивный травматизм в секциях, где с детьми занимаются высокопрофессиональные тренера, работающие по узконаправленной специализации в определенных видах спорта, гораздо ниже и составляет не более 1% от общего количества травм.

Доля спортивного травматизма в процентном отношении, приблизительно сопоставима с травмами, полученными на уроках физической культуры в школе. Но здесь, на наш взгляд, следует рассматривать проблему в другом аспекте. Необходимо поднимать вопрос не об уровне травматизма в спортивных школах, где по определению присутствуют элементы риска, а о недопустимости высокого уровня травматизма на уроках физической культуры в школе, где риск для здоровья ребенка ничем не оправдан.

Многие современные исследователи, врачи, педагоги неоднократно указывали на некоторые элементы школьной программы по физической культуре, носящие неоправданно высокий риск травматизма. К ним можно отнести прыжок через козла, лазание по канату, выполнение кувырка вперед и стойки на лопатках. Некоторые из них, например, кувырок вперед входит не только в школьную программу, но и дошкольную.

Известный российский физиолог В. Сонькин отмечал: «Сегодня главная задача – сохранить и укрепить здоровье детей с помощью адекватных их возрасту и конституции физических нагрузок». В этом аспекте задачей урока физической культуры должно являться обеспечение необходимой двигательной активности учащихся, развитие основных двигательных качеств и умений, привитие привычки здорового образа жизни. Добиться этого можно различными средствами и упражнениями. Поэтому, любое упражнение, используемое на уроках физической культуры, следует считать средством, а не целью.

Следует также заметить, что тот же кувырок входит в программу спортивных школ гимнастики. Но там он разучивается на специальном покрытии с подготовленными и отобранными детьми, под руководством профессионального тренера. В этих условиях он перестает быть травмоопасным элементом.

В спортивной гимнастике кувырок необходим как этап дальнейшего развития спортсмена и перехода к более сложным элементам. Смысл же использования этого (и некоторых других) опасных элементов в школьной программе остается неясным.

Конечно, понятие травмоопасности того или иного элемента следует уточнить. Будет некорректным просто назвать один элемент более опасным, чем другой. Все зависит от конкретной ситуации, условий выполнения, степени подготовленности спортсмена, профессионализма тренера. В условиях спортивных школ юные гимнасты выполняют куда более сложные элементы, чем кувырок вперед. Иное дело – урок физической культуры в школе. За короткий отрезок времени в 45 минут, учитель, пытается обучить какому - то элементу целый класс (а это 25 - 30 человек), имеющих различный уровень подготовленности, да и к тому же, зачастую, различную мотивацию. При этом невозможно обеспечить необходимый уровень безопасности. Учитель не может одновременно находится в нескольких местах. В этих условиях банальные гимнастические элементы становятся потенциально опасными.

Возможно, все дело в том, что тренер по спорту и учитель физической культуры в школе – это разные специальности. Разные по профилю подготовки, уровню компетентности, виду деятельности. Да и задачи у них стоят различные.

Если же говорить о профилактике травматизма, то в этом смысле спортивную гимнастику можно назвать одним из лучших средств предупреждения травматизма в повседневной жизни. Дело в том, что ребенок, прошедший гимнастическую подготовку получает фундаментальную школу движений, как на ровной поверхности, так и на снарядах. Приобретает навыки самостраховки, умение безопасно приземляться и падать.

Следующая серьезная проблема, с которой сталкиваются чаще именно учителя общеобразовательных школ – это недостаток учебных площадок (спортивных залов, спортивных площадок, бассейнов и т. д. ) в некоторых школах. В результате уроки (обычно в младших классов) проводят в малоприспособленных помещениях, либо совмещают в одном спортивном зале по два, а то и по три класса. В этих условиях очень трудно обеспечить полноценный контроль за всеми учащимися, что неизбежно приводит к повышенному риску травматизма.

Здесь мы можем лишь посоветовать преподавателям физической культуры творчески подходить к уроку: подобрать такую приемлемую форму проведения занятий, подобрать такие упражнения, которые будут достаточно безопасны в данных конкретных условиях. Хочется вновь повториться и еще раз напомнить учителям – практикам, что любое упражнение, используемое на уроках физической культуры, следует считать средством, а не целью.

**В заключении хотелось бы сделать следующие выводы:**

 – разделять виды спорта на более или менее травмоопасные было бы не совсем корректно – все зависит от конкретной ситуации, условий проведения занятий, качества инвентаря, уровня подготовки учащихся, профессионализма педагогов и тренеров;

– уроки физической культуры и, особенно, массовые спортивные секции при школах остаются источником повышенного травматизма;

– вопросам безопасности, предупреждения травматизма на уроках физической культуры необходимо уделять наибольшее внимание, пусть даже в ущерб выполнения учебной программы;

– учителям физической культуры, а также педагогам дополнительного образования следует творчески подходить к программе по физической культуре, заменяя наиболее травмоопасные упражнения на более доступные, в зависимости от конкретных условий, наличия и качества инвентаря, степени подготовленности учащихся, а также уровня профессионализма и специализации самого педагога.

# Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации"» от29.12.2012 №273-ФЗ

1. Анисимов B.C. Классификация детского травматизма. Какой ей быть? // Ортопедия, травматология и протезирование.- М., 2006. №1. - С.63-65.
2. Немсадзе В.П. О методических основах детского травматизма. // Сборник научных статей. – М.: ГЕО-МТ, 2001.
3. Физическая культура. Учебное пособие для самостоятельной работы учащихся общеобразовательных школ. – Астана, 2012.