



Тема 1.2. «Техника безопасности и оказание доврачебной помощи на занятиях по физической культуре»

Соколов Павел Сергеевич
преподаватель кафедры огневой
и физической подготовки, капитан внутренней службы



Учебные вопросы

- 1. Меры безопасности на занятиях по физической культуре. Предупреждение травматизма.**
- 2. Первая доврачебная помощь при получении травм на занятиях по физической культуре.**



Литература

1. Наставление по физической подготовке для сотрудников уголовно-исполнительной системы (НФП 2001) утвержден приказом Министерства юстиции Российской Федерации от 12.12 2001 № 301.
2. Андрюков А. В. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом: методические рекомендации / А. В. Андрюков. – Барнаул : БЮИ МВД России, 2006. – 31 с.
3. Давыдов В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры : учебно-метод.пособие / В. Ю. Давыдов. – М. : Советский спорт, 2007. – 140 с.
4. Клименко С. В. Меры безопасности и предупреждения травматизма при проведении занятий по физической подготовке : учебно-методическое пособие / С. В. Клименко. – М. : Московский университет МВД России, 2004. – 59 с.



1. Меры безопасности на занятиях по физической культуре. Предупреждение травматизма

Учебная и соревновательная деятельность характерна повышенным уровнем травматизма. Данное положение в особенности относится к единоборствам и игровым видам спорта, что, в первую очередь, объясняется освоением и выполнением (при активном противодействии соперника) сложнокоординационных двигательных действий и бескомпромиссным конфликтным соревновательным взаимодействием спортсменов. В этой связи становится совершенно очевидным тот факт, что профилактика травматизма имеет большое значение для совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций ФСИИ России.



В практике физической подготовки и спорта чаще всего имеют место:

ушибы, потертости, ссадины, повреждения связочного аппарата суставов, растяжение мышц, реже вывихи, переломы костей, раны. В целом под **спортивными травмами** понимают повреждения, возникающие в процессе выполнения учебно-тренировочных или спортивных упражнений.



В самом общем понимании **травма** – это повреждение ткани или органа в результате внешнего воздействия. По тяжести выделяют травмы легкой, средней, тяжелой и крайне тяжелой степени. Степень тяжести травмы определяет длительность и результат ее лечения. Как правило, большинство спортивных травм относят к легким (75–85%); такие травмы можно устранить в течение нескольких дней.



Специфика учебно-тренировочной деятельности в различных видах спорта обуславливает причины травм

толчок, удар или сдавливание, их характер (ушибы, растяжения, вывихи, переломы) и локализацию. В единоборствах наиболее распространены травмы коленного сустава, в том числе повреждения менисков (до 40–45% от общего числа травм). Приблизительно 60% всех травм приходится на ушибы и ссадины, 20–25% – на растяжения мышц и связочного аппарата суставов, повреждения менисков и т.д.



Курсанты на занятиях по физической подготовке должны:

- осуществлять самоконтроль самочувствия, физического и психического состояния;
- строго соблюдать дисциплину и правила самостраховки и страховки партнера;
- следить, чтобы перемещения и броски про водились от центра ковра к его краю, болевые и удушающие приемы проводились плавно, без рывков, а захваты при этом отпускались по первому сигналу партнера и преподавателя;
- соблюдать правила личной гигиены;
- вести соревновательный бой корректно, технически правильно, не злоупотреблять своим превосходством над более слабым партнером и не проявлять излишней горячности в бою.



2. Первая доврачебная помощь при получении травм на занятиях по физической культуре

Наиболее распространенными причинами приобретения временной недееспособности сотрудников УИС на занятиях по физической культуре являются:

- Переохлаждение организма;
- Тепловые удары;
- Скелетные травмы;
- Ушибы.

Могут случаться:

- Острые неотложные состояния;
- Ранения;
- Термические травмы.



Первая доврачебная помощь — это комплекс мероприятий, направленных на восстановление или сохранение жизни и здоровья пострадавшего. Ее должен оказывать тот, кто находится рядом с пострадавшим (взаимопомощь), или сам пострадавший (самопомощь) до прибытия медицинского работника.



Последовательность действий при оказании первой помощи пострадавшему:

- устранение воздействия на организм пострадавшего опасных и вредных факторов;
- оценка состояния пострадавшего;
- определение характера травмы, создающей наибольшую угрозу для жизни пострадавшего;
- выполнение необходимых мероприятий по спасению пострадавшего в порядке срочности;
- поддержание основных жизненных функций пострадавшего до прибытия медицинского работника;
- вызов скорой медицинской помощи или врача либо принятие мер для транспортировки пострадавшего в ближайшую медицинскую организацию.



Заключение

Для предупреждения травматизма достаточно соблюдать меры безопасности, предосторожности в процессе физкультурно-спортивных занятий, но бывают разные ситуации, порой в которых невозможно предугадать получение травмы. В тех же случаях, когда они все же случились, очень важно не паниковать и своевременно оказать доврачебную помощь получившему её товарищу. Для этого каждый сотрудник должен быть был готов к ним психологически и физически, должен знать порядок оказания помощи, при получении травм.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!