



Министерство образования, науки и молодёжи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Крым
«Феодосийский политехнический техникум»

Рег. № 605

Экз. № 1

РАССМОТРЕНО:

на заседании Методического
объединения классных руководителей
от «07» февраля 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБ ПОУ РК «ФПТ»
_____ Мишакина Н.Ю.
01.03.2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом

г. Феодосия

2023



ГБ ПОУ РК «ФПТ»

ПОЛОЖЕНИЕ
о профилактике травматизма
на занятиях физической
культурой и спортом

Информационные данные

1. Разработано заместителем директора по воспитательной работе Алексеевой К.С.
2. Введено в действие Приказом от 01 марта 2023 года № 42-ОД
3. Положение о профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом
4. Срок пересмотра – по необходимости
5. Список рассылки:
 - Экз. №1 - юрисконсульт
 - Экз. №2 – заместитель директора по ВР



ГБ ПОУ РК «ФПТ»

ПОЛОЖЕНИЕ
о профилактике травматизма
на занятиях физической
культурой и спортом

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом (далее - Положение) Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Крым «Феодосийский политехнический техникум» (далее - Техникум) разработано на основании:

- Закона РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями);

- Устава Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Крым «Феодосийский политехнический техникум».

1.2. Физическая культура и спорт стали неотъемлемой частью жизни современного общества. В связи с этим приобретает немаловажное значение профилактика травматизма преподавателями физической культуры и организаторами спортивных мероприятий.

Травма (от греч. trauma - рана), повреждение тканей организма человека с нарушением их целостности и функций, вызванное внешним (главным образом механическим, термическим) воздействием.

Наиболее частыми спортивными травмами являются ушибы, вывихи, переломы, раны, растяжения и разрывы.

Ушибы - это повреждения мягких тканей без нарушения целостности общего покрова. Нередко они сопровождаются повреждением кровеносных сосудов и развитием подкожных кровоизлияний (гематом). Характерные признаки: на месте ушиба возникает боль, припухлость, изменяется цвет кожи в результате кровоизлияния, нарушаются функции в области суставов и конечностей. Первая помощь: пострадавшему необходимо обеспечить полный покой. Если на месте ушиба имеются ссадины, их смазывают спиртовым раствором йода или бриллиантовой зеленью. Для профилактики развития гематомы и уменьшения боли место ушиба орошают хлорэтилом, кладут пузырь со льдом, снегом, холодной водой или кусочки льда, обернутый полиэтиленовой пленкой, полотенце (салфетку), смоченное в холодной воде и слегка отжатое, после чего накладывают давящие повязки. При ушибах конечностей обеспечивают неподвижность ушибленной области наложением тугой повязки.

Вывихи - это полное смещение суставных поверхностей костей, вызывающее нарушение функции сустава. Вывихи возникают при падении на вытянутую конечность, при резком повороте плеча, разрыве связок, укрепляющих соответствующие суставы. Характерные признаки: при вывихе конечность принимает вынужденное положение, деформируется сустав, ощущается болезненность и ограничение активных и пассивных движений. Первая помощь: пострадавшему необходимо обеспечить полный покой поврежденной конечности путем наложения фиксирующей повязки. Руку подвешивают на косынку, перекинутую через шею, на ногу накладывают импровизированную шину. После чего пострадавшего направляют в лечебное учреждение. Не следует самостоятельно вправлять вывих. Это может привести к тяжелым последствиям, надолго затянуть лечение и неблагоприятно отразится на восстановлении нормальной функции сустава.



ГБ ПОУ РК «ФПТ»

ПОЛОЖЕНИЕ
о профилактике травматизма
на занятиях физической
культурой и спортом

Переломы - полное или частичное нарушение целостности кости. Переломы бывают закрытые (без повреждения целостности общего покрова и слизистых оболочек), открытые (с повреждением целостности общего покрова); без смещения (отломки кости остаются на месте), со смещением (отломки смещаются в зависимости от направления действующей силы и сокращения мышц). Характерные признаки: при травме ощущается резкая боль в месте перелома, усиливающаяся при попытке движения; возникают припухлость, кровоизлияние, резкое ограничение движений. При переломах со смещением отломков - укорочение конечности, необычное ее положение. При открытых переломах поврежден общий покров, иногда в ране видны костные отломки. Первая помощь: пострадавшему необходимо обеспечить полный покой и неподвижность поврежденной конечности. Для этого применяют специальные стандартные, а при их отсутствии - импровизированные шины из подручного материала: фанеры, досок, палок, линеек, лыж, зонтиков, которые накладывают поверх одежды. Для создания полной неподвижности поврежденной конечности необходимо фиксировать не менее двух суставов - выше и ниже места перелома. Шина должна быть наложена так, чтобы середина ее находилась на уровне перелома, а концы захватывали соседние суставы по обе стороны перелома. Прежде чем наложить стандартную или приспособленную шину, необходимо тщательно осмотреть поврежденную конечность. В случае открытого перелома на рану накладывают стерильную повязку. Запрещается вправление в рану торчащих острых отломков или их удаление. При переломах бедра шина накладывается так, чтобы она фиксировала неподвижность в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. При переломах голени шиной фиксируют коленный и голеностопный суставы. При переломе плеча шиной фиксируют неподвижность плечевого и локтевого суставов, а согнутая в локтевом суставе рука подвешивается на косынке, бинте, шарфе. При переломе предплечья фиксируют локтевой и лучезапястный суставы. Если под рукой нет ничего, что бы годилось для импровизированной шины, то сломанную верхнюю конечность прибинтовывают к туловищу, нижнюю - к здоровой конечности.

Рана - повреждение тканей и органов с нарушением целостности их покрова, вызванное механическим воздействием. Раны бывают поверхностными, когда повреждена лишь кожа или слизистая (ссадины), и глубокими. Выделяют также полостные ранения, проникающие в брюшную, грудную полости и в череп. По виду ранившего орудия и по характеру повреждения тканей различают резанные, рубленые, колотые, рваные, ушибленные, укушенные и огнестрельные раны. Характерные признаки: каждый вид ран имеет свои особенности. Край резаных ран расходятся, рана зияет, сильно кровоточит, вызывает боль. Рубленые раны по характеристике близки к резанным, но могут сопровождаться повреждением костей. Колотая рана может быть очень глубокой и сопровождаться значительным повреждением внутренних органов при проникновении в грудную или брюшную полость. Благодаря смещению мышц и других тканей, канал такой раны имеет сложную форму, что способствует развитию инфекции. Рваные, ушибленные и укушенные раны сопровождаются значительным нарушением жизнеспособности тканей краев раны. Они мало кровоточат, но боль при них более длительная и сильная, заживление медленное. Всякая рана сопровождается болью, зияет и кровоточит. Интенсивность боли различна в зависимости от чувствительности поврежденных тканей и характера ранения. Значительная боль возникает в момент ранения,



ГБ ПОУ РК «ФПТ»

ПОЛОЖЕНИЕ
о профилактике травматизма
на занятиях физической
культурой и спортом

но вскоре постепенно уменьшается. Усиление ее, и появление распирающего чувства наступают при развитии в ране инфекции. Первая помощь: при ранении пострадавший, прежде всего, нуждается в остановке кровотечения. Следующая задача - защита раны от попадания микробов. Для этого нужно наложить повязку. Третья задача - уменьшение боли. Это достигается наложением повязки и созданием спокойного, удобного положения раненой части тела. При ранах конечностей и туловища - это будет лежачее положение, верхних - подвешивание руки на перевязь. После наложения повязки пострадавший должен быть направлен в поликлинику или в больницу для хирургической обработки раны.

При растяжении происходит частичное нарушение целостности отдельных волокон. Если травма произошла с полным перерывом связки, или если связка отрывается у места прикрепления к кости - это уже не растяжение связок, а разрыв. Как правило, при повреждении связки рвутся и питающие ее кровеносные сосуды. В результате этого образуется кровоизлияние в окружающие ткани. Растяжение мышц или сухожилий, присоединяющих мышцу к кости, обычно наблюдается при их перегрузке или резком движении. Симптомы растяжения связок и мышц сходны: как правило, это сильная боль, особенно при движении (некоторые растяжения болят сильнее, чем переломы), отек в месте повреждения, затруднение движений, болезненность при прикосновении к поврежденному месту, гематомы под кожей или ее краснота. Некоторые признаки могут отличать растяжения или разрывы связок и мышц. Так, если сустав оказался в неправильном положении и заболел сразу - это, скорее всего, растяжение связок (возможно, даже перелом). Если мышцы болят на следующий день после физической нагрузки - это, вероятнее всего, растяжение мышц. Характерным признаком разрыва или растяжения является нарушение движений в суставе, в зоне которого повреждена связка, или движений мышцы, если повреждается она сама либо ее сухожилие. Обычно боль и другие симптомы повреждения связки появляются сразу же после травмы, однако сначала они могут быть не очень выражены. Только через несколько часов резко усиливается болезненность, появляется отек в зоне травмы, существенно нарушается функция сустава. Разрывы сухожилий обычно протекают несколько тяжелее. Пострадавший часто сам слышит треск рвущегося сухожилия, затем ощущает боль и нарушение функции травмированной мышцы. Из-за сокращения поврежденной мышцы в месте разрыва можно прощупать боль и ямку - западение. При разрыве мышцы, в отличие от разрыва сухожилия, более выражено кровоизлияние; западение мышцы располагается дальше от места ее прикрепления, оно более заметно при напряжении мышцы. Первая помощь: покой для поврежденной конечности. Конечности придают возвышенное положение, прикладывают холод к зоне повреждения, обездвиживают поврежденный сустав с помощью импровизированной шины, чтобы предупредить нарастание отека околосуставных тканей, и направляют пострадавшего в больницу. Лед надо приложить как можно скорее, пока не начался отек. Во время транспортировки желательно создать возвышенное положение и максимальный покой для поврежденной области. При дальнейшем лечении сустав обездвиживают с помощью тугого бинтования - это ограничивает отек и кровотечение. Для тугого бинтования рекомендуется использовать эластичный бинт. Бинтуют поврежденную конечность по спирали, перекрывающимися витками, начиная немного ниже места травмы. В месте травмы бинтуют менее туго, чем на здоровых участках конечности. К поврежденному месту прикладывают



ГБ ПОУ РК «ФПТ»

**ПОЛОЖЕНИЕ
о профилактике травматизма
на занятиях физической
культурой и спортом**

пакет со льдом или холодной водой - на 15-20 минут в час (не больше) - на протяжении первых 12-24 часов с момента травмы. Не кладите лед непосредственно на тело - это грозит обморожением. Сужая кровеносные сосуды в поврежденном месте, холод уменьшает отеки, а это, в свою очередь, приглушает боль и снимает болезненные спазмы.

**2. Необходимые условия безопасности при занятиях
физическими упражнениями и спортом**

К занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению правил техники безопасности на занятиях;

- при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- аптечка укомплектованная всем необходимым находится в спортивном зале;
- перед началом занятий необходимо проверить готовность зала: убрать все посторонние и выступающие предметы; проверить чистоту пола, наличие освещения и вентиляции в зале; убедиться в исправности инвентаря; проветрить помещение; проверить температурный режим в зале;
- студенты должны быть в соответствующей занятию спортивной форме;
- проверить отсутствие часов, браслетов, украшений и других предметов для избегания травм;
- перед занятием напомнить о правилах безопасности на данном занятии и требовать их исполнения;
- проверить численность группы и заполнить учебный журнал;
- начинать занятие с разминки, затем переходить к основной части;
- занятие должно быть организовано согласно плану - конспекта занятия;
- необходимо соблюдать порядок и дисциплину на занятии;
- в конце занятия провести упражнение на восстановление дыхания;
- обучать студентов правильному и безопасному выполнению упражнений;
- осуществлять страховку занимающихся в необходимых случаях;
- по медицинским показаниям знать физическую подготовленность и функциональные возможности студентов;
- не оставлять студентов без присмотра во время занятия;
- чередовать нагрузку и отдых во время занятия;
- вести контроль за физическими нагрузками и обучать студентов самоконтролю;
- уметь визуально определять самочувствие по внешним признакам;
- при плохом самочувствии освободить студента от занятия;
- не допускать входа и выхода в зал без разрешения преподавателя до, во время, и после занятий;
- требовать от студентов прекращения выполнения упражнений по первому сигналу преподавателя;
- в процессе занятий и игр студенты обязаны соблюдать правила;
- избегать столкновений, толчков, ударов во время занятий;



- при падении уметь сгруппироваться, выполнять приемы само страховки;
- при обнаружении обстоятельств, которые могут нести угрозу жизни здоровью людей немедленно прекратить занятия и сообщить об этом администрации Техникума, а студентов вывести в безопасное место;
- при получении студентов травмы немедленно остановить занятие, оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации Техникума и родителям (законным представителям);
- после занятия убрать инвентарь в места хранения, выключить освещение.

3. Предупреждение травматизма во время занятий отдельными видами спорта

Каждый вид спорта имеет свои специфические условия тренировок и соревнований, при которых могут случиться травмы. Чтобы их избежать, студент и преподаватель физической культуры должен хорошо знать эти условия.

Спортивная гимнастика. Во время занятий спортивной гимнастикой чаще всего наблюдаются ссадины (причина их в неправильном захвате снаряда), ушибы и повреждения связок (вследствие падения со снарядов или неправильного приземления после выполнения упражнений). Перед тренировкой необходимо тщательно проверить состояние гимнастических снарядов: обратить внимание на прочность крепления брусьев, перекладины; посмотреть, хорошо ли закреплены кольца, находятся ли они на одном уровне; проследить за правильностью укладки матов, чтобы между ними не было промежутков.

Легкая атлетика. Во время занятий легкой атлетикой наиболее часто наблюдаются повреждения мышц, повреждения связок, реже - раны и переломы. Перед занятиями необходимо проверить: качество беговой дорожки, хорошо ли закреплены стойки для прыжков и бруски для отталкивания.

Спортивные игры. Во время занятий спортивными играми травмы бывают довольно часто. Студент должен строго соблюдать правила игры, не допускать грубых приемов, помня, что эта грубость может привести к травме. Для предупреждения травм при игре с мячом надо хорошо отработать технику игры: удары и ловлю мяча, правильную стойку и приземление при приеме мяча.

Тяжелая атлетика. При занятиях тяжелой атлетикой чаще всего бывают ушибы, а также растяжения и надрывы мышц и связочного аппарата в области плечевого, локтевого, лучезапястного, коленного и голеностопного суставов из-за неправильной техники выполнения поднятия веса. Предупреждение травм должно заключаться главным образом в том, чтобы соблюдалась правильная методика тренировки (постепенное увеличение веса). Большое значение имеет хорошее физическое состояние студента. Перед тем как приступить к выполнению движения, надо проверить, хорошо ли закреплен вес. Начинающих обеспечивают страховкой. Для предупреждения травм спины на поясницу рекомендуется надевать бандаж или широкий кожаный пояс.



ГБ ПОУ РК «ФПТ»

ПОЛОЖЕНИЕ
о профилактике травматизма
на занятиях физической
культурой и спортом

4. Работа с родителями (законными представителями) по профилактике детского травматизма и несчастных случаев на занятиях физической культуры и спорта

Физическая культура в Техникуме призвана повысить культуру здоровья студента, повлиять на оздоровление его стиля жизни и создать условия для более эффективного развития юного организма. Для предупреждения спортивных травм студентов, родители (законные представители) должны знать состояние здоровья своего ребёнка в день проведения занятия, обеспечить его спортивной одеждой и обувью, которые соответствуют данному занятию физической культуры.

Для обеспечения санитарно-гигиенических норм на занятии физкультуры, родителям (законным представителям) необходимо напомнить своему ребёнку о его поведении по окончании занятия: обязательно снять спортивную форму (во избежание простудных заболеваний), сменить носки и обувь (с целью предупреждения опрелости и потёртости ног).

Ещё одним важным условием снижения травматизма на занятиях физической культуры является соблюдение правил техники безопасности.

Родителям (законным представителям) следует напоминать своему ребёнку, чтобы он был особенно внимателен и дисциплинирован на занятиях физической культуры, точно выполнял все команды преподавателя и правила техники безопасности. Правильная организация режима дня и контроль родителей (законных представителей) за его соблюдением улучшат работоспособность и снизят риск бытового и спортивного травматизма.

Правильное питание, удобная спортивная одежда и обувь, регулярные занятия физической культурой, в сочетании с твердым режимом дня служат надёжным профилактическим средством против травм студентов во время занятий физкультурой.

Физическое воспитание студентов важно не только само по себе: оно является важным средством развития его личности. Родители (законные представители) должны способствовать формированию у детей осознания ценности здорового образа жизни, развивать представление о полезности, целесообразности физической активности и соблюдения личной гигиены. Всё это способствует мобилизации у студентов жизненно важных свойств организма, двигательных способностей (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации движений и т.п.), таких качеств, как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе и в своих силах.



ГБ ПОУ РК «ФПТ»

ПОЛОЖЕНИЕ
о профилактике травматизма
на занятиях физической
культурой и спортом

Лист ознакомления педагогических работников
с Положением о профилактике травматизма на занятиях
физической культурой и спортом

(введено в действие Приказом от 01.03.2023 г. № 42 - ОД, регистрационный № 605)

Ф.И.О.	Подпись/ дата ознакомления	Ф.И.О.	Подпись/ дата ознакомления
Абдурафеева В.О.		Михеев В.В.	
Абдурахманова С.Э.		Монастырная Е.А.	
Агапова И.Ю.		Мустафаев Ф.С.	
Алексеева К.С.		Некрасова А.М.	
Бабяк С.В.		Новак О.А.	
Баранов М.А.		Огаркова Т.В.	
Баранова А.В.		Поворознюк И.Н.	
Берладин Ю.Е.		Пожидаев Д.Ю.	
Волобуева О.С.		Рябиченко Е.С.	
Волочан Е.В.		Савин Е.Ю.	
Гагкаева И.А.		Савченко А.А.	
Гребенюк Н.В.		Свинцицкая К.С.	
Гурьянова З.Ф.		Сейтаблаева Л.Р.	
Дворянова Т.Н.		Сейтиминова М.И.	
Джелялова С.Н.		Сергиенко Д.Б.	
Жарикова М.П.		Ситник Т.В.	
Загайнова Н.Н.		Скопюк И.И.	
Зварич С.П.		Соколова Н.В.	
Кабанова В.В.		Старовойтова Т.Н.	
Карелина Д.С.		Сулейманов У.Ш.	
Калашник Н.В.		Тарасова Л.В.	
Кепа А.Т.		Тимашкова Е.А.	
Клящицкая Т.В.		Ульяницкая Н.Н.	
Коваленко А.А.		Халилов А.	
Кузьмич Г.А.		Халилов Ф.	
Кутик Е.В.		Чернышёва Е.А.	
Лазуренко С.В.		Чернявская А.В.	
Ларина В.В.		Чухутов В.П.	
Мартынова О.В.		Ширина О.Л.	
Матисова В.Ю.		Яременко А.Г.	
Морозова Т.А.		Южно К.В.	