

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Урупского муниципального района

Профилактика детского травматизма  
в спортивных секциях МКОУ ДО «ДЮСШ» УМР

Составитель:  
Н.А. Муклинова  
Методист МКОУ ДО «ДЮСШ» УМР

ст. Преградная 2018г.

## **Здоровьесбережение и профилактика травматизма Сохранение и укрепление здоровья**

**Здоровье** – важнейшая жизненная ценность.

Сохранение и укрепление здоровья – приоритетная задача тренерско-преподавательского состава и администрации МКОУ ДО «ДЮСШ» Урупского муниципального района.

С этой целью тренеры-преподаватели:

- следят за соблюдением санитарно-гигиенических требований;
- проводят инструктаж по технике безопасности;
- воспитывают ответственное отношение к здоровью.

Углубленное медицинское обследование учащиеся проходят один раз в год. Перед соревнованиями обязательный осмотр спортивного врача и специалистов.

Ведущие спортсмены используют в своей подготовке рекомендации по профилактике травматизма, сбалансированному питанию.

### **Обеспечение безопасности:**

В МКОУ ДО «ДЮСШ» УМР разработаны инструкции и положения комплексной безопасности учащихся.

Концепция комплексной безопасности школы включает в себя следующие направления:

- обеспечение безопасности участников учебного процесса на территории и в здании школы;
- охрана имущества МКОУ ДО «ДЮСШ» УМР;
- безопасность жизнедеятельности и здоровья сотрудников учащихся;
- создание безопасных условий труда.

Охрана школы обеспечивается ночным дежурством сторожей (в выходные и праздничные дни), в обязанности которых входит систематический обход здания, проверка систем водоснабжения, теплоснабжения, электроснабжения. Разработан перечень инструкций по охране труда всех категорий работников школы.

Система безопасности МКОУ ДО «ДЮСШ» УМР регламентируется соответствующими документами: локальными актами, должностными инструкциями, планами эвакуации в экстренной ситуации, протоколами проведения практических занятий по отработке действий обучающихся и работников.

Ежегодно составляется план мероприятий по безопасности МКОУ ДО «ДЮСШ» УМР, направленный, прежде всего, на обеспечение жизни и здоровья участников учебно-тренировочного процесса и включающий в себя следующие направления:

- соблюдение в учебно-тренировочном процессе норм и правил охраны труда;
- контроль за безопасностью оборудования и спортивного инвентаря;

- своевременное проведение инструктажа обучающихся по технике безопасности;
- контроль безопасности использования спортивных снарядов и инвентаря;
- контроль своевременного проведения диспансеризации учащихся.

### **Профилактика спортивного травматизма:**

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность).;
- индивидуальный подход к занимающимся видам спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).