

PRZYCZYNY POWSTAWANIA I ZAPOBIEGANIE WYPADKOM I URAZOM PODCZAS ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

I. WSTĘP

W wielu szkołach w czasie zajęć ruchowych, każdego roku zdarza się wiele nieszczęśliwych wypadków i urazów powodujących uszkodzenia ciała.

Nauka zajmująca się uszkodzeniami ciała powstałymi na skutek działania urazów nazywa się **traumatologią**. Nazwa ta powstała od słowa greckiego „trauma” – uraz. Uraz wywołuje uszkodzenie struktury tkanek, jak: złamanie kości, oparzenie itp. Uszkodzenie jest niewątpliwym obrażeniem ciała. Rozróżniamy drobne urazy nazywane mikrourazami, oraz duże urazy zwane makrourazami. Podobnie jak w życiu codziennym, najczęstszą przyczyną powstawania urazów podczas zajęć wychowania fizycznego są wypadki. Prawdopodobieństwo powstania wypadku podczas lekcji wychowania fizycznego wzrasta proporcjonalnie do stopnia trudności zajęć czy ćwiczeń. Nieszczęśliwe wypadki w czasie ćwiczeń fizycznych są stosunkowo częste.

Treści programów wychowania fizycznego dobrane są m.in. pod kątem ustrzeżenia uczniów przed uszkodzeniem zdrowia z ustawieniem na korygowanie wad rozwojowych i potęgowanie zdrowia i sprawności fizycznej.

II. PRZYCZYNY URAZÓW

Specjaliści bardzo trafnie sprecyzowali przyczyny zagrożeń wypadkowych dzieci i młodzieży. Uważają oni bowiem, że dzieci i młodzież nie mają dostatecznego poczucia odpowiedzialności za skutki swego zachowania. Nie potrafią również przewidywać sytuacji, w których mogą kryć się elementy zagrażające ich zdrowiu lub życiu. Jest to wynikiem niepełnego zrozumienia skutków i przyczyn określonej sytuacji, braku doświadczenia życiowego, nieznamomości wielu zjawisk i procesów, trudności prawidłowej oceny skutków działania własnego i innych skłonności do „naginania” faktów do własnych wyobrażeń i pragnień, niedoceniań niebezpieczeństw, przeceniania swoich możliwości, chęci zaimponowania rówieśnikom i dorosłym odwagą a nieraz i brawurą. Dlatego też dzieci (młodzież), w większym stopniu niż osoby dorosłe, narażone są na różnego rodzaju nieszczęśliwe wypadki, powodujące nieraz kalectwo, długotrwałe przewlekłe choroby, a nawet śmierć.

Analizując wypadki na lekcjach wychowania fizycznego można stwierdzić, że chłopcy ulegają dwukrotnie częściej wypadkom niż dziewczęta. Jest to efektem m.in. odmiennego programu zajęć oraz żywszym zainteresowaniem sportowym chłopców. Chłopcy chętniej podejmują poza tym ryzyko trudnych ćwiczeń, narażając się niewspółmiernie częściej na urazy i obrażenia.

Również fakt występowania większości, bo aż 2/3 wypadków na salach gimnastycznych powinien stać się sygnałem do starannego organizowania zajęć w pomieszczeniach, szczególnie na lekcji gimnastyki i gier sportowych.

Większość wypadków zdarza się bowiem w wyniku upadku i zderzenia się współwiczających oraz podczas wykonywania skoku przez koziół i skrzynię.

Dla potrzeb profilaktyki wychowania fizycznego przyczyny powstawania wypadków można podzielić :

1. przyczyny powstałe z winy prowadzącego ,
2. przyczyny wpływające z osobowości ćwiczącego,
3. przyczyny o charakterze technicznym.

Ad.1.

- nieuwzględnianie przy niedostatecznych umiejętnościach technicznych ćwiczących zasad indywidualizacji wymagań i stopnia trudności,
- popełnianie błędów organizacyjnych w prowadzeniu zajęć,
- wadliwa ochrona (asekuracja) ćwiczącego oraz nieumiejętne używanie różnorodnego sprzętu do ćwiczeń,
- nieostrożność i lekceważenie przepisów, ostrzeżeń i regulaminów oraz ćwiczenie bez nadzoru,
- przecenianie własnych możliwości,
- niewłaściwy stan higieniczno-sanitarny miejsc ćwiczeń,
- nieprzestrzeganie przyjętych norm eksploatacji obiektów i urządzeń,
- nadmierna liczebność grup ćwiczebnych,
- nieustalony sposób przychodzenia na zajęcia i wychodzenia z zajęć,
- brak dyscypliny,
- niedostateczny poziom wiedzy nauczyciela w zakresie bezpieczeństwa i higieny prowadzenia zajęć wychowania fizycznego oraz stosowanie nieodpowiednich metod pracy,
- niedostateczne ćwiczenia kształtujące (rozgrzewka),
- używanie niewłaściwego, zniszczonego sprzętu oraz źle przygotowanych urządzeń sportowych.

Ad 2.

- brak dyscypliny przy wykonywaniu poszczególnych ćwiczeń (brak wykonywania poleceń nauczyciela, uczeń jako demonstrator, ćwiczenia przewyższające możliwości fizyczne ucznia),
- przeżycia osobiste (kłopoty rodzinne, złe samopoczucie, radość powodująca podejmowanie zadań przerastających możliwości - ćwiczenia wykonywane są beztrudno bez jakiegokolwiek samokontroli),
- brak rozgrzewki,
- zmęczenie (obniżenie samokontroli - każde zadanie może prowadzić do popełnienia błędu),
- strach (odwaga, tchórzostwo),
- niehigieniczny tryb życia (w tym również złe i nieregularne odżywianie czy wręcz głodowanie dla zachowania szczupłej sylwetki),
- pochopne nie przemyślane ćwiczenia (należy zwrócić uwagę uczniowi na konsekwencje wynikające z pochopności wykonywania ćwiczeń),
- uprzedzenie do ćwiczeń (uprzedzenie do ćwiczeń jest częstym powodem wypadków),

- trema lub przedstartowa gorączka (powoduje ona mniej skoordynowane ruchy , pocenie się),
- brak znajomości zasad samoochrony (rola nauczyciela , który przed każdym trudniejszym ćwiczeniem uczy tej umiejętności).

Ad 3.

- nie przygotowanie należycie do zajęć obiektów sportowych,
- niedostateczne wyposażenie w sprzęt ,
- zły ubiór ćwiczącego,
- zły stan rozbiegu,
- nierówna nawierzchnia bieżni,
- nierówna nawierzchnia boiska itp.
- śliskie podłogi w salach sportowych,
- niestabilne przyrządy oraz niewłaściwe magazynowanie sprzętu,
- zniszczone, nie nadające się do użytku przybory,
- ciasne pomieszczenia ćwiczebne.

III. ZAPOBIEGANIE

W zapobieganiu nieszczęśliwym wypadkom w wychowaniu fizycznym uwzględnić należy szeroki wachlarz form i środków. Najistotniejsze będzie dobre przygotowanie praktyczne i teoretyczne uczestników do czekających ich zadań oraz stopniowanie trudności i obciążeń. Najpewniejszą drogą zapobiegania wypadkom i urazom w sporcie jest przede wszystkim dobre przygotowanie sportowca do wykonania zadania ruchowego.

Nie mniejsze znaczenie mieć będzie odpowiednie stosowanie zasad kształcenia (nauczania – uczenia się). Określane one są jako ogólne normy postępowania dydaktycznego nauczyciela i działalności uczniów wynikające z podstawowych prawidłowości procesu dydaktycznego, których przestrzeganie zapewni lepszą realizację celów kształcenia. Zasada jest normą dydaktyczną, którą należy się kierować przy organizowaniu i realizacji procesu nauczania – uczenia się.

I tak: **zasada wszechstronności** zapobiegająca jednostronnemu rozwojowi fizycznemu, prowadzącemu często do zaburzeń w rozwoju fizycznym. Przestrzeganie jej eliminuje wiele urazów wynikających z niedostatecznego przygotowania ogólnego. **Zasada świadomej aktywności** pomaga wyrobić świadomy stosunek do zajęć, a więc zrozumieć zagadnienie teorii i metodyki oraz zgromadzić znaczny zasób wiedzy ogólnej i doświadczeń chroniących ćwiczącego przed błędami prowadzącymi do chorób i uszkodzeń zdrowia. **Zasada samodzielności** wyrabia samodzielność w pracy i poczucie odpowiedzialności. **Zasada pogładowości** ma szczególne znaczenie. Pozwala bowiem ograniczyć metodę prób i błędów grożącą w przypadku złego wykonania wypadkiem. Podobną rolę odgrywa **zasada systematyczności**, łamanie której prowadzi najczęściej do wypadków wynikających z braku przygotowania ćwiczących. Poprzednio wymieniona zasada łączy się nierozdzielnie z **zasadą dostępności**. Nieprzestrzeganie jej prowadzi do dyktowania ćwiczeń na zasadzie „ a może się uda”, grożących zawsze wypadkiem, świadomie spowodowanym przez prowadzącego zajęcia. Zasada ta wymaga przestrzegania stopniowania obciążeń i trudności oraz

stopniowego przechodzenia od rzeczy prostych do skomplikowanych, od łatwego do trudnego. Uzasadnienie w walce z urazowością mieć będą również **zasady powtarzalności i trwałości**, wyrabiające stałe i niezbędne odruchy warunkowe, oraz **indywidualizacji** jako rozwinięcie zasady dostępności, uwzględniającej wiek, płeć, stan zdrowia, indywidualny poziom rozwoju poszczególnych cech itp.

Zasady nauczania mają charakter postulatów, stanowią normy odnoszące się do prawidłowego procesu nauczania – uczenia się i czynią ten proces bardziej efektywnym. Właściwe rozumienie procesu nauczania, stosowanie nowoczesnych metod i form dydaktycznych, jak też wykorzystanie środków technicznych oraz realizowanie zasad nauczania to warunki skuteczności nauczania.

Duży wpływ na zmniejszenie wypadkowości ma również właściwa organizacja zajęć oraz znajomość niebezpieczeństw, jakie grozić mogą uczestnikom w trakcie lekcji wychowania fizycznego. Decydującą rolę odgrywać będzie również problem właściwych warunków bezpieczeństwa miejsca zajęć.

Urządzenia i obiekty oraz sprzęt sportowy powinny znajdować się w stanie maksymalnej sprawności, nie zagrażającej bezpieczeństwu.

Dla ograniczenia i zmniejszenia zagrożeń zdrowia i życia ludzi uprawiających ćwiczenia fizyczne opracowuje się odpowiednie, zarządzenia, przepisy, instrukcje, regulaminy i kodeksy postępowania.

Liczne przypadki urazów występujących na zajęciach wychowania fizycznego przyczyniły się do opracowania odpowiednich sposobów praktycznych zabezpieczania ćwiczących.

Ogólnie wyróżnić można trzy główne metody ochrony przed urazami:

1. Ochrona i samoochrona ćwiczących organizowana przez prowadzących zajęcia oraz uczestników.
2. Stosowanie ochronnych urządzeń zabezpieczających przed wypadkiem.
3. Stosowanie ochrony osobistych.

Dla uniknięcia nieszczęśliwych wypadków w nauczaniu ćwiczeń fizycznych stosuje się następujące sposoby ochrony ćwiczących:

- pomoc, która polega na bezpośrednim, czynnym współdziałaniu i kontakcie nauczyciela z ćwiczącym w celu ułatwienia wykonania trudnego ćwiczenia,
- podtrzymanie jest formą ochrony ćwiczących zaawansowanych, polega na utrzymaniu stałego kontaktu z ćwiczącym i gotowości do natychmiastowej interwencji w przypadku zaistnienia niebezpiecznej sytuacji w trakcie wykonania ćwiczeń. Asekurujący nie pomaga jednak ćwiczącemu ani nie zatrzymuje jego ruchu,
- właściwa ochrona (asekuracja) polega na stałym czuwaniu nad bezpieczeństwem ćwiczących.

Ochrona powinna być szybka, zdecydowana i skuteczna. Formy zastosowanej ochrony powinny być niezawodne.

Dla bezpiecznego prowadzenia zajęć wychowania fizycznego w szkole nauczyciel przestrzegać powinien następujących zaleceń i wskazań:

1. Należyście przygotować się do zajęć.

2. Przestrzegać podstawowych zasad pedagogicznych w pracy z uczniami.
3. Ścisłe współpracować z lekarzem, pielęgniarką szkolną.
4. Uczyć bezpiecznego wykonywania ćwiczeń, wdrażać stale zasady bezpieczeństwa ćwiczeń fizycznych.
5. Bezustannie doskonalić swój warsztat pracy.
6. Nie zezwalać na ćwiczenia bez nadzoru pedagogicznego, prowadzić zajęcia w grupach jednolitych pod względem sprawności fizycznej, nie wydawać uczniom sprzętu sportowego, którego samowolne użycie zagrażać może zdrowiu ćwiczących i bezpieczeństwu otoczenia.
7. Nie zezwalać na użytkowanie zniszczonych lub niesprawnych urządzeń, przyborów i przyrządów.
8. Właściwie organizować zajęcia, prowadzić je według przemyślanego planu.
9. Stwarzać warunki do utrzymania higieny osobistej ćwiczących, odnowy organizmu po zajęciach.
10. Kontrolować okresowo stan bezpieczeństwa szkolnych urządzeń wychowania fizycznego.
11. Usuwać z miejsca ćwiczeń zbędny sprzęt i przyrządy.
12. Opracować niezbędne regulaminy zajęć na boisku, sali, pływalni itp. oraz wymagać ich przestrzegania.
13. Zapewnić właściwą dyscyplinę i pogodną atmosferę sprzyjającą odprężeniu psychicznemu ćwiczących.
14. Nie dopuszczać do zajęć uczniów chorych, niezdolnych do ćwiczeń, kierując ich na badania lekarskie.

Bibliografia:

1. Olszowski : „Niektóre problemy bezpieczeństwa dzieci i młodzieży na zajęciach wychowania fizycznego”.
2. Strzyżewski : „Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną”
3. Lewandowski : „Zapobieganie urazom w sporcie”.
4. Wasilewski : „Wiek a uprawianie sportu”.

Opracował:

mgr Robert Korzeń