



ПРЕВЕНТИВНА РОБОТА ТА УПРАВЛІННЯ РИЗИКАМИ: ЯК УНИКНУТИ НАЙПОШИРЕНІШИХ ТРАВМ ПІД ЧАС УРОКУ



Котова Катерина Юріївна - викладач фізичної культури ДПТНЗ “Регіональний центр професійної освіти ресторанно-готельного, комунального господарства, торгівлі та дизайну”

Чому системний підхід до безпеки — критично важливий?

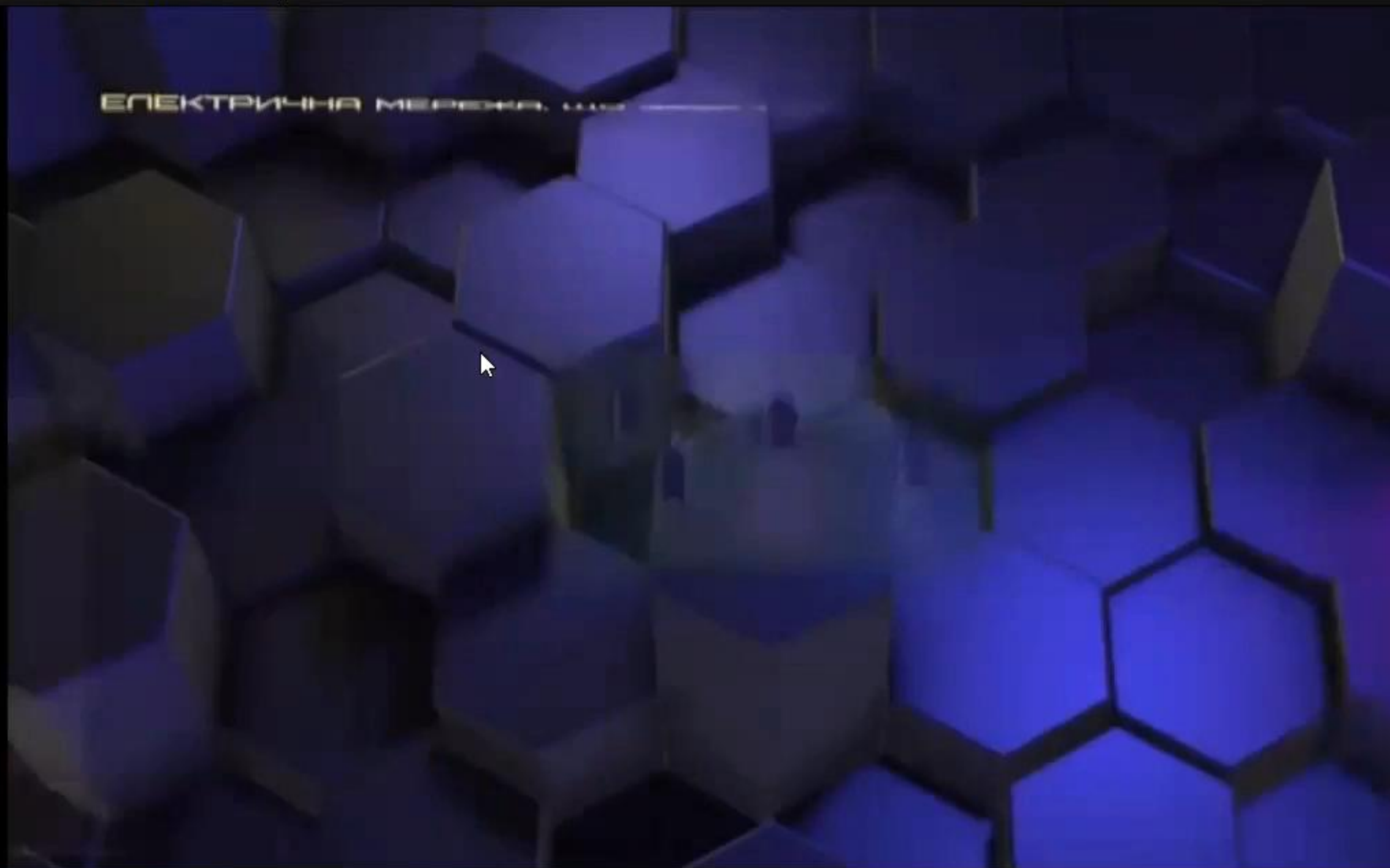
Безпека на уроці — це не випадковість, а результат системної роботи та підготовки.

Ефективна Розминка
Готує тіло до навантажень,
розігріває м'язи та суглоби.

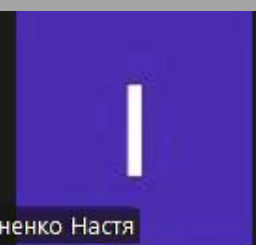
Страхування Рухів
Контроль техніки та парна
підтримка під час виконання
вправ.

Відеоаналіз Техніки
Підвищує свідомість рухів та
самоконтроль студентів

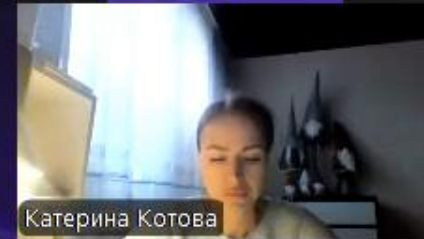
Психоемоційна Безпека
Створення атмосфери
взаємоповаги та підтримки у
класі.



ЕЛЕКТРИЧНА МЕРЕЖА, LLC



Степаненко Настя



Катерина Котова

Самодурова Надя



Кучеренко Костянтин



Попова Арина



Оксана Соина

Чому трапляються травми? Аналіз основних ризиків

Травма виникає через комбінацію факторів, які ми можемо контролювати.

Неправильна Техніка

Поспіх та Неуважність

Відсутність Страхування

Неякісна Розминка

До 70% травм можна уникнути завдяки правильній організації уроку та свідомому підходу

Розминка — три рівні безпеки



Рівень 1: Загальна активація

Розігрів м'язів і суглобів, легке кардіо. Підготовка тіла до навантажень.



Рівень 2: Цільова підготовка

Вправи, спрямовані на конкретний вид діяльності: стрибки, кидки, силові елементи



Рівень 3: Функціональний челендж

Інтерактивні вправи, ігри, «станційна розминка» для покращення координації

Практика: «Станційна розминка» (баланс, стрибки, координація, власна вага) дозволяє викладачу ефективно контролювати техніку кожного студента.



Страхування рухів та контроль техніки

Парне Страхування

Тренування відповідальності: партнер контролює положення корпусу під час стрибків або випадів

Контроль Рівноваги

Тримання за плече під час вправ на баланс для забезпечення стабільності

Демонстрація Викладача

Показуйте не лише правильне, але й неправильне виконання, щоб студенти бачили різницю

Відеоаналіз як сучасний інструмент безпеки

Запис

Коротке відео виконання вправи (наприклад, стрибка, бігу, присіду).

1

Аналіз

Спільний перегляд: "Де помилка? Що треба змінити?"

2

Корекція

Студент сам бачить помилку, що приводить до усвідомлення руху

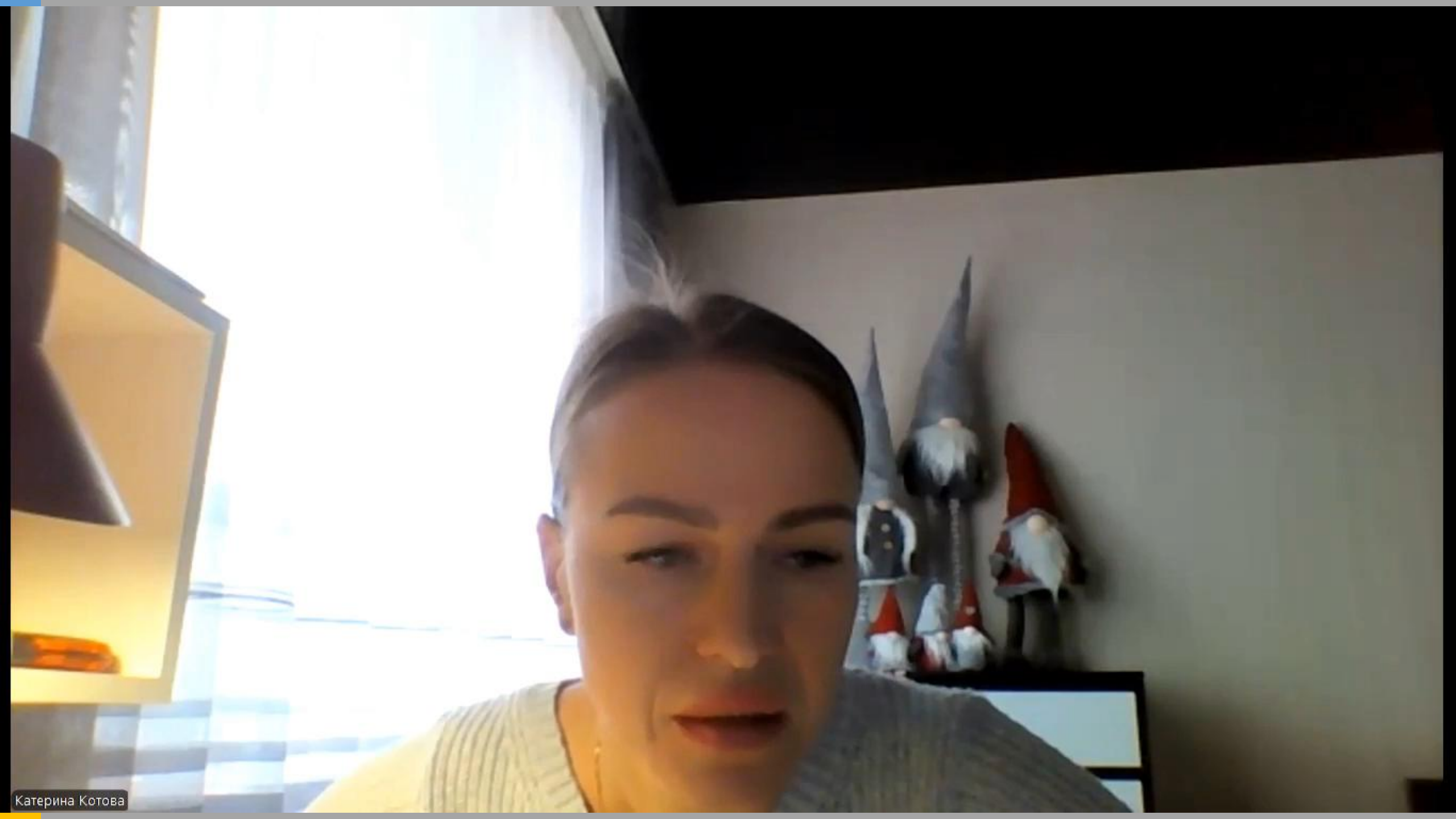
3

Прогрес

Порівняння "до" і "після" для підвищення мотивації та серйозності ставлення.

4

Результат: Зниження травматизму + Підвищення мотивації



Катерина Котова

Психоемоційна безпека

Правило Взаємоповаги

- Жодного висміювання, якщо хтось не вміє або робить помилку. Підтримуємо, а не критикуємо

«Підстрахуй Товариша»

- Робота в мікрогрупах. Формування культури підтримки: «ти підстраховуєш його, він підстрахує тебе»

Активності для Зниження Стресу

- Короткі дихальні вправи або ігрові паузи перед виконанням складних, ризикованих елементів



Інтерактив: Перед складною вправою запитайте у групи: «Хто хоче спробувати перший?». Це зменшує страх і зміцнює командний дух.

- 1.  Тренировка: Восстановление тонуса мышц брюшного пресса и улучшение осанки.
- 2.  РОЗРОБИТИ 3-4 ВПРАВИ, ЯКІ МОЖНО ВИКОНУВАТИ ЩОДНЯ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ
- 3.  СКЛАДИ ВПРАВИ: ВИСОКІ ПОЛОЖЕННЯ - СТИЙКА НОГІ НАПРЯГНО, РУКИ НА ПОСІ...
- 4.  ЯК ОРГАНІЗУВАТИ РОЗІВНИКУ (ПІГРЕ) ТРЕНУВАННЯ ЦІЛОГО ЗАНІМАНОГО ТІЛА У ГОСТИНИЦІ?

РОЗРОБИТИ 3-4 ВПРАВИ, ЯКІ МОЖНО ВИКОНУВАТИ ЩОДНЯ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ



Зінов'єв Богдан

Катерина Котова

Усерднов Артём

Саша Нечепуренко

Вадим Колодезний

Сергій Луньов

Переваги Системного Підходу



Усвідомлене Ставлення

Студенти навчаються контролювати та розуміти власне тіло



Комфорт та Залученість

Покращення психологічного комфорту, залучення маломотивованих студентів



Дисципліна та Відповідальність

Формування відповідального ставлення до техніки та безпеки



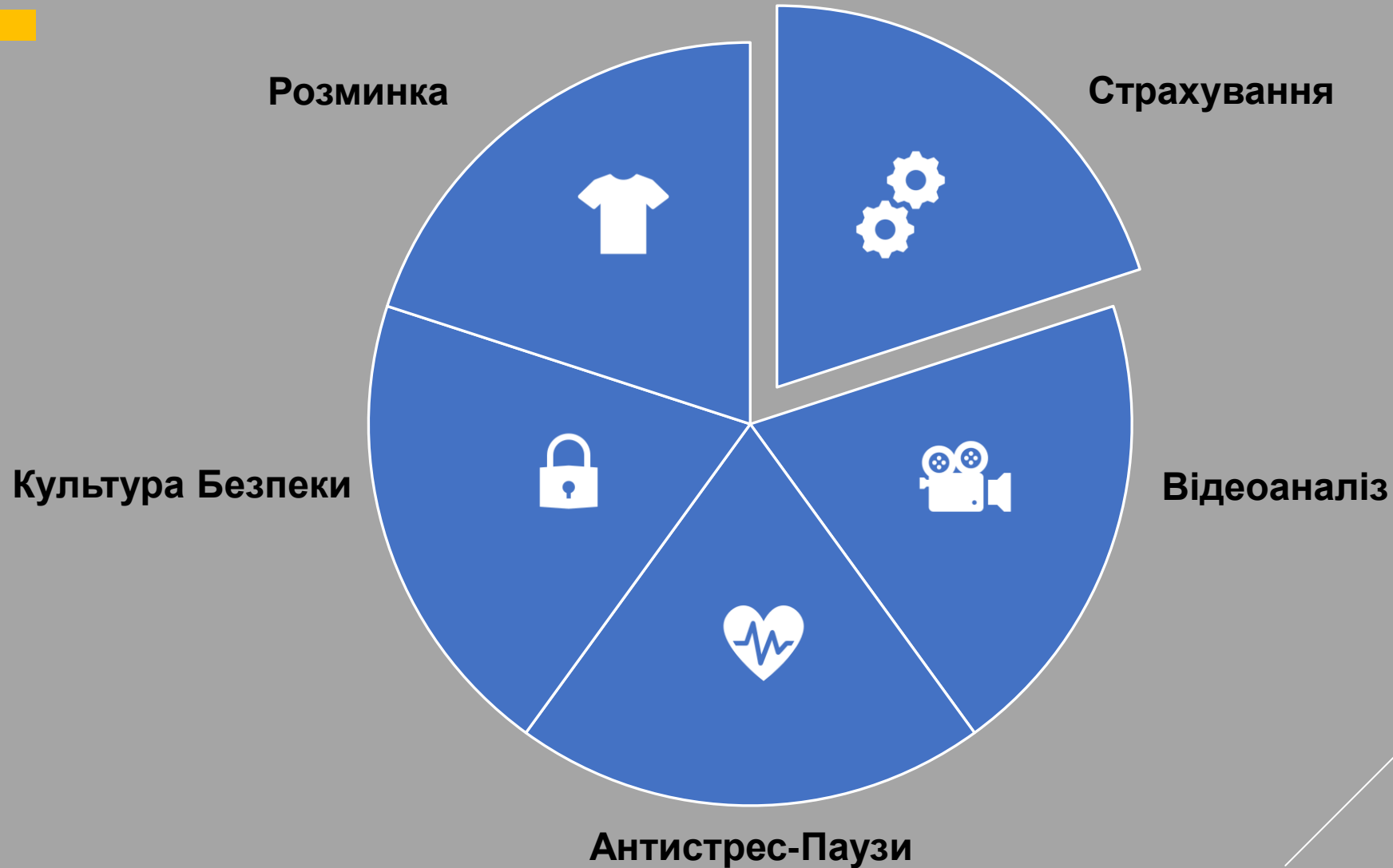
Мінімізація Травматизму

Головний результат: значне зниження кількості травм на уроках



Інтегруючи ці методи, ми досягаємо комплексних позитивних змін

Формула Безпечного Уроку





Безпека як Система

Впроваджуйте. Контролюйте. Надихайте

Безпека на уроці — це безперервна система, яка потребує вашої уваги та креативності.

Впроваджуйте ці методи на своїх заняттях, і ви побачите не лише зниження травматизму, але й зростання свідомості та дисципліни студентів

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!!!

