

# Профилактика травматизма на уроках физической культуры



## Основные причины возникновения опасных ситуаций:

- меньшая, чем необходимо, площадь занятий; (малые размеры спортивных залов, спортивных площадок);
- несоответствие места для занятий количеству занимающихся;
- неисправное оборудование и инвентарь;
- недостаток педагогических кадров;
- плохое качество пола;
- плохое качество спортплощадки, беговой дорожки;
- физическое старение и износ оборудования, инвентаря;
- неисправность снарядов, тренажёров, ненадёжность крепления;
- невыполнение санитарно-гигиенических требований: плохая освещённость места занятий; малый объём помещения для занятий; отсутствие вентиляции в помещении; грязный пол в спортзале; запылённость воздуха; низкая/высокая температура воздуха; пониженная/повышенная влажность воздуха



## Факторы, влияющие на травматизм



- чрезмерная нагрузка на занимающихся в ходе занятия;
- Несоблюдение дидактических принципов: сознательности и активности, систематичности, доступности и последовательности;
- Форсированное обучение сложным упражнениям, связанным с риском и психологическими трудностями;
- Неправильное обучение технике физических упражнений;
- Отсутствие страховки и помощи, контроля за деятельностью учащихся;
- Незнание учащимися приёмов самостраховки;
- Допуск к занятиям после перенесённой болезни без разрешения врача;
- Низкий уровень квалификации учителя

# Факторы, влияющие на травматизм

- плохая дисциплина;
- невнимательность при объяснении учителем техники выполнения того или иного двигательного действия, при показе упражнения;
- поспешность при выполнении упражнения;
- выполнение упражнений без разрешения учителя;
- недостаточная подготовленность к физическим нагрузкам;
- невыполнение требований к одежде и обуви для занятий, внешнему виду;
- Неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;





## Факторы, влияющие на травматизм

- скользкая, кожаная или пластиковая подошва обуви, высокий каблук, незавязанные шнурки;
- различные (особенно колющие) предметы на теле, на одежде или карманах, в волосах - заколки, значки, булавки, мелкие бусы, цепочки, тесёмки, браслеты;
- длинные волосы (их необходимо перетянуть лентой)
- **Условия, необходимые для обеспечения безопасности занятий**
  1. Создать хорошую материально-техническую базу;
  2. Выполнять санитарно-гигиенические требования;
  3. Правильно выбрать место для занятий;
  4. Методически грамотно планировать и проводить занятия;
  5. Предупреждать занимающихся о возможных травмах, невыполнении указаний, неправильных двигательных действий.
- Таким образом, причины несчастных случаев и травм кроются в нарушениях обязательных правил при проведении занятий по физическому воспитанию. Эти правила изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке, плаванию, и т.д.), с ними занимающихся необходимо знакомить перед началом занятий.



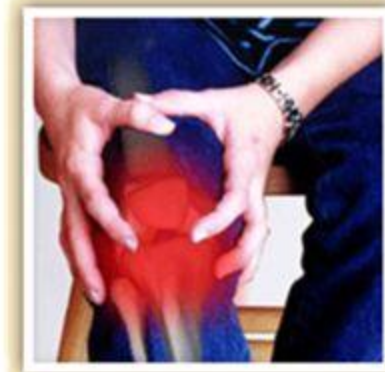
# Лёгкая атлетика

- Лёгкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными, циклическими, ациклическими и смешанными движениями. Во всех видах лёгкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий, реже встречаются травмы мышц. Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечно -сосудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок - кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.



# Распространённые травмы.

- При занятиях гимнастикой возможны ссадины, потертости, срывы мозолей в области кистей, ушибы и растяжения связочно-суставного аппарата преимущественно верхних конечностей.
- Травматизм при занятиях легкой атлетикой:
- спринтеры, страдают от растяжений и надрывов двуглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, ахиллова сухожилия, растяжений связок голеностопного сустава.
- Барьеристы, ушибами и растяжениями связок коленного и голеностопного суставов, травматическими радикулитами.
- Бегуны на средние и длинные дистанции, страдают потертостями стоп и промежности, хроническими заболеваниями сухожилий и мышц стопы и голени.





# Рекомендации по технике безопасности

- 1. Места проведения занятий следует всегда содержать в порядке.
- 2. Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки.
- 3. Бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке.
- 4. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки.
- 5. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и бег и т. п.).





## Обеспечение безопасности во время спортивных игр

- занятия должны проводиться на спортивных площадках и в залах, отвечающих требованиям правил игры;
- перед игрой спортсмены должны снять все украшения. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены, очки закреплены резинкой и должны иметь роговую оправу;
- на занятиях необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания преподавателя;
- игра должна проводиться на сухой площадке;
- если она проходит в зале, пол должен быть чистым и сухим;
- все острые и выступающие предметы, находящиеся в зале, должны быть заставлены матами или ограждены;
- тренировочные игры должны проводиться в соответствии с правилами;
- занятия должны проводиться под руководством преподавателя.

