

# Меры предосторожности во время занятий физической культурой

Выполнила:  
Клюцева Юлия  
1ПСО12

## Общие правила безопасности

Общими для всех видов занятий можно считать следующие правила:

- Соблюдение дисциплины в ходе занятий
- Заниматься только с учителем или его помощником, обязательно выполнять все их требования
- Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц.
- Не покидать без разрешения учителя место занятий.
- Выполнение упражнений только на исправном оборудовании; бережно относиться к инвентарю и оборудованию; закончив выполнение упражнений с инвентарём класть его - в место его хранения
- Соответствие спортивной одежды и обуви занятиям физической культурой, погодным и другим условиям. Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой.
- Одежду и обувь для физической культуры необходимо приносить с собой в сумке (пакете). Перед тем, как приступить к занятиям необходимо, надеть спортивный костюм и обувь. После окончания занятий необходимо снять спортивный костюм и обувь, надеть школьную форму (или другую одежду и обувь), вымыть лицо и руки с мылом.
- На спортивной площадке и в зале не сорить, следить за чистотой.
- Участие в занятиях только при хорошем самочувствии.
- Все освобождённые от занятий физическими упражнениями, по состоянию здоровья, должны присутствовать на уроке.

# Спортивный травматизм. Характеристика, причины травматизма и меры его предупреждения

Вопросы предупреждения спортивных травм не представляют собой сугубо врачебную проблему. Они касаются всех, кто обеспечивает учебно-тренировочные занятия по физическому воспитанию, т.е. преподавателей, тренеров, судей, технического персонала. Борьба за снижение спортивных травм на занятиях по физическому воспитанию является одной из важнейших обязанностей преподавателя, заведующего кафедрой и работников медицинской службы.

В спортивной жизни встречаются различные травмы, повреждающие ткани конечностей или отдельных органов: это выводит человека из строя, мешает заниматься трудом и спортом.

Для предупреждения спортивного травматизма необходимо знать причины и механизм возникновения травм, а также действенные способы их предупреждения. Это сохранит полноценную профессиональную и спортивную работоспособность каждого спортсмена и того, кто любит спорт.



Можно выделить две основные группы причин спортивных травм: группа «внешних» и группа «внутренних» факторов.

К первой группе факторов относятся:

- Недостатки технического состояния мест занятий и инвентаря.
- Неправильная организация учебно-тренировочного процесса.
- Неблагоприятные метеорологические условия.
- Нарушение правил соревнований со стороны судейской коллегии.
- Несоблюдение режима питания.

Ко второй группе факторов «внутренних причин», зависящих от самого спортсмена, относятся:

- Недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсмена.
- Участие в соревнованиях и тренировках после длительного перерыва в учебно-тренировочных занятиях.
- Участие в соревнованиях в состоянии переутомления и перетренированности при наличии заболеваний или недолеченной травмы.
- Отсутствие разминки или неправильное ее проведение.
- Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся (грубость, нарушение правил).

Меры предупреждения травматизма заключаются в следующем:

- Тренировочная нагрузка спортсмена или нагрузка на соревнованиях должна строго соответствовать функциональным возможностям организма, то есть степени подготовленности.
- Перед тренировкой, соревнованием должна проводиться тщательная разминка, особенно в холодную погоду.
- В промежутке между упражнениями (гимнастика, прыжки) необходимо принимать меры для сохранения тепла мышц. Для этого нужно соответственно одеться (теплый тренировочный костюм).
- Учебно-тренировочный процесс должен быть правильно организован, нужно избегать скученности, близкого расположения гимнастических снарядов, должна быть обеспечена надежная страховка занимающихся, необходимо строго соблюдать дисциплину.
- Присутствие тренера во время тренировки малоопытных и начинающих спортсменов обязательно!
- Спортивные площадки и спортивный инвентарь на соревнованиях и тренировках должен быть в хорошем состоянии.
- Необходимо вести неустанную борьбу со всякими проявлениями грубости и неспортивного поведения во время соревнований, особенно в играх.
- Воспитывать в себе чувство товарищества, достойного отношения друг к другу и к противнику.
- Независимо от того, новичок ли в спорте или спортсмен-разрядник, тренируйтесь только под руководством тренера, не приступайте к работе на снарядах без обеспечения страховки.

# Требования безопасности при проведении игр по баскетболу, футболу, волейболу

- Необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены.
- Проверить исправность и надёжность спортивного инвентаря и оборудования (мячи, стойки, кольца, сетки, состояние спортивных площадок и футбольного поля и т.д.).
- Начинать игру и заканчивать только по сигналу (команде) судьи.
- Не нарушать правил проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьёй игры.
- Избегать столкновений с другими участниками соревнований (партнёрами по команде или соперниками), не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- При падении необходимо сгруппироваться во избежание травмы.
- Во время проведения игры на спортивной площадке или футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. Все выступающие предметы должны быть заставлены гимнастическими матами или ограждены.



**Спасибо за внимание.**