

Профилактика травматизма на уроке физической культуры



Профилактика детского травматизма – одна из важнейших задач современного общества.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой является одной из важнейших задач преподавателей, директоров школ. Однако множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводит учащихся к травмам и ухудшению здоровья



Основными причинами травмирования детей на уроках физкультуры являются:

- Недочеты в организации и методике проведения уроков : это непродуманная организация урока, проведение занятий в отсутствие учителя, отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, техническая и физическая подготовленность учащихся**



- **Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние спортивных залов и площадок** : плохая вентиляция, недостаточная освещенность мест занятий, запыленность, низкая температура воздуха. Неблагоприятные метеорологические условия: дождь, снег, сильный ветер



- **Недостаточное материально-техническое обеспечение:** плохая подготовка мест занятий и инвентаря, плохое крепление снарядов, малые залы, отсутствие зон безопасности, жесткое покрытие и неровности дорожек



- **Скученность детей во время занятий:**
неправильное применение методов
организации учащихся на уроках



- **Низкий уровень воспитательной работы ,**
нарушения дисциплины, поспешность,
невнимательность учителя и учащихся



- **Отсутствие медицинского контроля:**
допуск к соревнованиям без прохождения
врачебного осмотра, невыполнение
учителем врачебных рекомендаций по
срокам возобновления занятий после
заболеваний, по ограничению нагрузок,
комплектованием групп в зависимости от
степени подготовленности учащихся



Общие правила предупреждения травматизма:

- Перед каждым занятием (тренировкой) сначала выполните общую разминку. Разминка позволяет разогреть мышцы и привести их в рабочее состояние.
- Соблюдайте в зале порядок и меры безопасности. Ведь в зале занимается не один человек, важно соблюдать установленные меры безопасности, ведь это может повредить не только вам, но и окружающим людям.
- В процессе тренировки необходимо использовать только исправные тренажеры, тренировочные приспособления и снаряды. Неисправные тренажеры могут привести к травме.
- Никогда не отвлекайтесь при выполнении силовых упражнений.
- Применяйте правильную технику выполнения силовых упражнений.
- При работе с предельными и большими весами не забывайте о страховке. Желательно чтобы страховку выполнял тренер.
- Силовые нагрузки увеличивайте постепенно.

Во время занятий (тренировок) необходимо исключить те упражнения, при выполнении которых возникают болевые ощущения. Боль – сигнал, предупреждающий о возможности получения серьезной травмы. Если боль возникла во время выполнения упражнения, то наиболее вероятными причинами могут быть недостаточная разминка, неправильно выполняемое движение или неадекватная (слишком большая) величина отягощения, приводящая к

В профилактике травматизма на уроках физической культуры первоочередной задачей надо считать изучение причин, обстоятельств и условий происхождения травм на основе тщательной и полной их регистрации. Расследования каждого несчастного случая на месте позволяет установить истинную причину травмы. Статистическое изучение травматизма вскрывает связи, закономерности, указывающие пути устранения его причин.