

Профилактика травматизма на уроках физической культуры



Учитель физической
культуры
МБОУ «Гимназия № 13»
Романова Н.В.

2013 – 2014 уч.
г.

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, асфальта, покрытия;**
- **плохое качество спортплощадки, беговой дорожки;**
- **физическое старение и износ оборудования, инвентаря;**
- **неисправность снарядов, тренажёров, ненадёжность крепления;**
- **невыполнение санитарно-гигиенических требований.**

Не зависят от учителя!!!



Недостатки в организации занятий:

- неправильная расстановка спортивного оборудования;
- нерациональное размещение занимающихся при выполнении физических упражнений;
- недостаточные интервал и дистанция между занимающимися;
- неправильный выбор места для занятия;
- нахождение части учеников без присмотра учителя;
- неорганизованный приход на место/уход с места занятия.

Зависят от учителя!!!



Методические ошибки при проведении занятий:

- не соответствующая учебно-воспитательным задачам структура занятия;
- плохая разминка;
- неправильная дозировка физической нагрузки;
- чрезмерная нагрузка на занимающихся в ходе занятия;
- несоблюдение дидактических принципов: сознательности и активности, систематичности, доступности и последовательности;
- 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.



Зависят от 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 (гиподинамия);
- невыполнение требований к одежде (колющие предметы - заколки, значки, булавки, мелкие бусы, цепочки, тесёмки, браслеты) и обуви (пластиковая подошва, высокий каблук, незавязанные шнурки) для занятий, внешнему виду (длинные волосы).

***Виноват ученик ?!
Родители?! Учитель?!***



Условия, необходимые для обеспечения безопасности занятий

- 1.Создание современной материально-технической базы**
- 2.Выполнение санитарно-гигиенические требований**
- 3.Правильный выбор места для занятий (температурный режим)**
- 4.Методически грамотное планирование и проведение занятий**
- 5. Предупреждение занимающихся о возможных травмах при невыполнении указаний, неправильном выполнении двигательных действий.**
- 6. Проведение Инструктажа по технике безопасности физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке, на соревнованиях и т.д.) с занимающимися (необходимо знакомить перед началом занятий). Эти правила изложены в специальных инструкциях по разным видам спорта.**



Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

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.



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

- игра должна проводиться на сухой площадке;
- если она проходит в зале, пол должен быть чистым и сухим;
- 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;
- 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.

