

*Техника безопасности
на занятиях по
спортивным
и подвижным играм*



Подготовила: Бедрак Наталья
Владимировна, учитель ФК
Гимназии №261 Кировского
района

Инструкция по мерам безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми

- Общие требования безопасности
- Требования безопасности перед началом урока
- Требования безопасности во время проведения урока
- Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях
- Требования безопасности по окончании урока



Общие требования безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми

- Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием
- Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения и иметь аптечку
- К занятиям допускаются учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе
- Каждый учащийся должен пройти инструктаж по технике безопасности
- Для занятий необходимо иметь спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий



Учащийся должен:



- Иметь коротко остриженные ногти;
- Заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- Внимательно слушать объяснения правил игры и запоминать их;
- Соблюдать правила игры и не нарушать их;
- Начинать игру можно по сигналу учителя;



Требования безопасности перед началом урока

Учащийся должен:

- Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь
- Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.)
- Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы
- Под руководством учителя подготовить спортивный инвентарь и оборудование



МЯЧИ ПОЛОЖИТЬ НА СТОЛБОВЫЕ МЕТКИ В ЛЮБОЕ ДРУГОЕ МЕСТО, ЧТОБЫ ОНИ НЕ



- мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению урока

- выходить на место проведения занятий с разрешения учителя

- по команде учителя встать в строй для общего построения

Требования безопасности во время проведения урока по подвижным играм

ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

Убегающий должен:

- исключать резкие, стопорящие остановки
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться
- нельзя толкать в спину впереди бегущих

ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Ученик должен:

- пропустить вперёд бегущих быстрее
- не изменять резко направление своего движения
- не выбегать за пределы игровой площадки
- не останавливаться, упираясь руками или ногой в стену

ИГРЫ С МЯЧОМ

Ученик должен:

- не бросать мяч в голову играющих
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке
- не мешать овладеть мячом игроку, который находился ближе к нему
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им
- не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча
- ловить мяч захватом двумя руками снизу

ЭСТАФЕТЫ

A group of children in a gymnasium are participating in relay exercises. They are wearing white t-shirts and dark shorts. The gym floor is orange with yellow and blue markings. There are many orange and red cones scattered around. The children are holding sticks and appear to be in the middle of a relay race or game. The background shows a green wall with some decorations and a window.

Ученик должен:

- не начинать эстафету без сигнала учителя
- выполнять эстафету по своей дорожке
- если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание
- не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил выполнять задание и не передал эстафету касанием руки
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды
- во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол

Требования безопасности во время проведения урока по спортивным играм

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры
- соблюдать интервал и дистанцию
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала



Баскетбол

Ведение мяча

Ученик должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача

Ученик должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера

Бросок

Ученик должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учеников

Во время игры ученик должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке
- избегать столкновений
- по свистку прекращать игровые действия

Не рекомендуется:

- толкать ученика, бросающего мяч в прыжке
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах
- бить рукой по щиту
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом
- бросать мячи в заградительные решетки

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам
- бить мяч ногой
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение
- широко расставлять ноги и выставлять локти
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами
- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку

ВОЛЕЙБОЛ

Передача

Ученик должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья
- не отбивать мяч ладонями
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку

Подача, нападающий удар

Ученик должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера
- выполнять удар по мячу напряженной ладонью
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху

Во время игры ученик должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение:
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой

Нельзя:

- при подаче наступать на линию
- при приеме мяча задерживать его в руках
- выполнять передачу захватом

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника
- заходить на его сторону
- касаться сетки руками и виснуть на ней



Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плана эвакуации
- поставить в известность администрацию и сообщить о пожаре в пожарную часть

Наиболее типичные виды травм при подвижных играх

- ушибы и переломы конечностей
- травмы головы
- ушибы туловища (чаще при столкновениях)

Причины травматизма

- недостаток материально-технического обеспечения занятий – от 10 до 25 % травм
- недочеты в организации занятий – от 5 до 10 % травм
- недочеты и ошибки в методике проведения занятий – половина всех травм
- недисциплинированность учащихся и нарушение требований врачебного контроля (от 4 до 6 % травм)

Наиболее частые и типичные травмы при спортивных играх

в баскетболе:

повреждения голеностопного и коленного суставов (связки, мениски, подвывихи и вывихи), а также пальцев кисти и стопы, различные ушибы, ссадины и потертости

в волейболе:

повреждение связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, пальцев, ушибы туловища

Наиболее характерные причины травматизма:

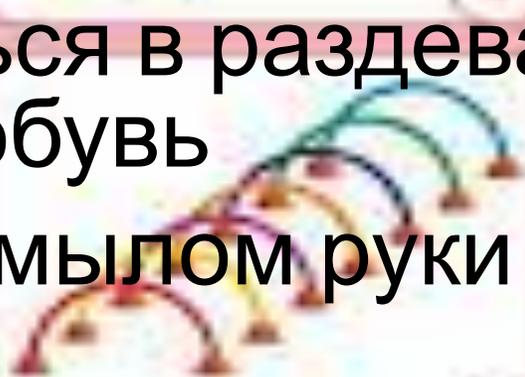
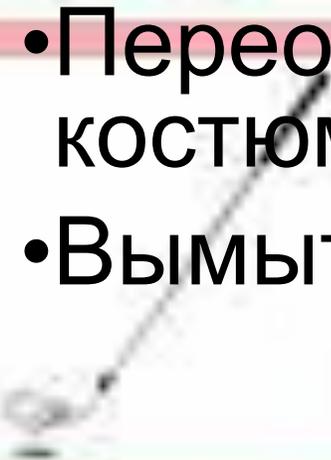
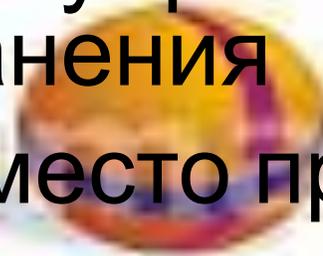
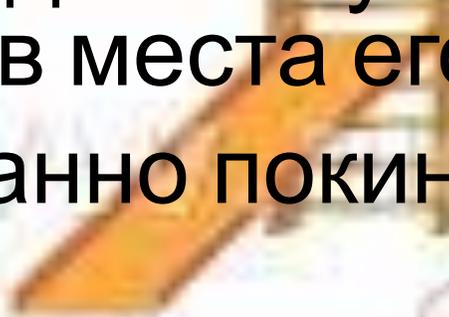
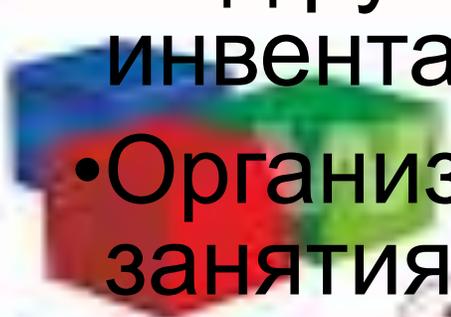
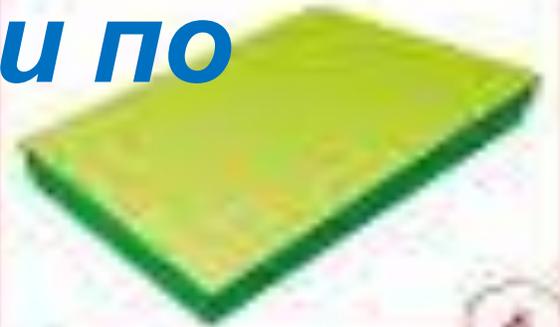
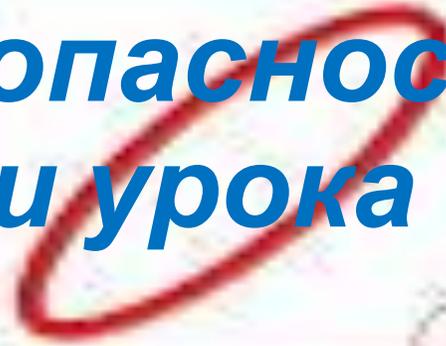
- недочеты и ошибки в методике проведения занятий, недостаточная разминка
- неполноценное материально-техническое обеспечение занятий, низкое качество оборудования, инвентаря и спортивных сооружений; плохая подготовка к занятиям зала, снарядов, снаряжения и оборудования, нарушение правил их использования
- неблагоприятные гигиенические и метеорологические условия - слабое освещение и вентиляция
- недисциплинированность занимающихся, невнимательность, умышленная грубость, применение запрещенных элементов
- допуск к занятиям без разрешения врача.

К травматизму приводит утомление, заболевание, слабая физическая подготовленность.

Требования безопасности по окончании урока

Учащийся должен:

- Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения
- Организованно покинуть место проведения занятия
- Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь
- Вымыть с мылом руки



Вывод



- ✓ предупреждение спортивного травматизма основано на принципах профилактики повреждений с учетом особенностей отдельных видов спорта
- ✓ при организации надлежащих мер профилактики спортивные травмы можно свести к минимуму