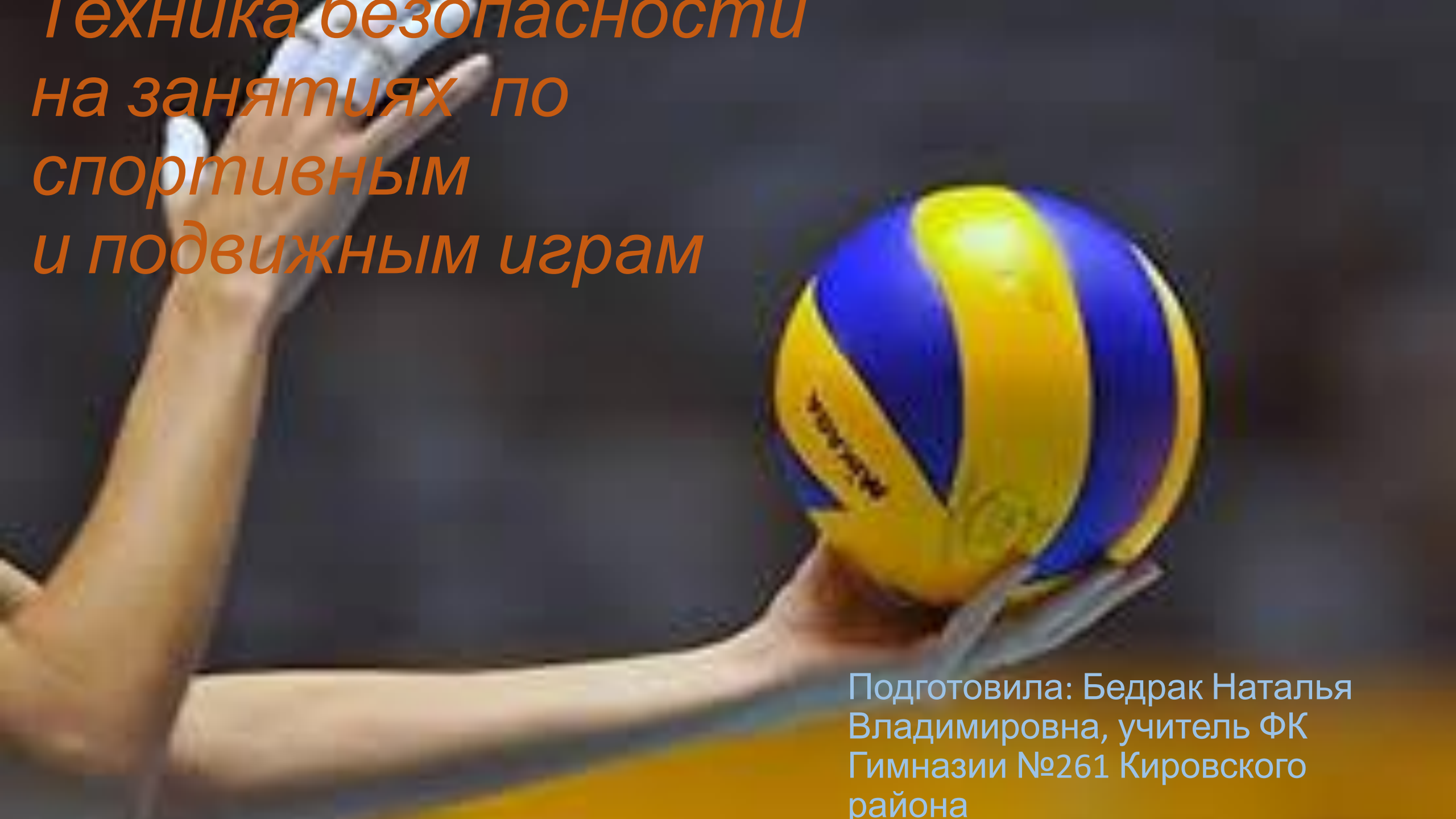


*Техника безопасности
на занятиях по
спортивным
и подвижным играм*



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 ШКАФЫ 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 using hula hoops and cones to mark their lanes. The children are wearing white t-shirts and dark shorts. The gymnasium has a wooden floor with yellow and blue markings. There are windows on the right side and a green wall in the background.

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, организованно, 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:

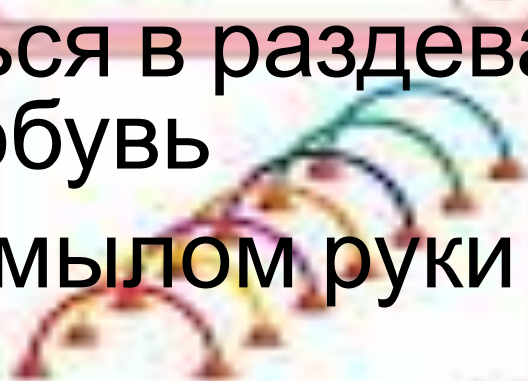
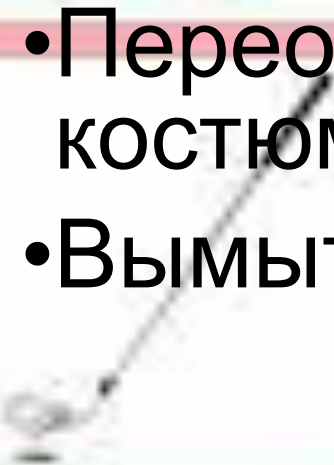
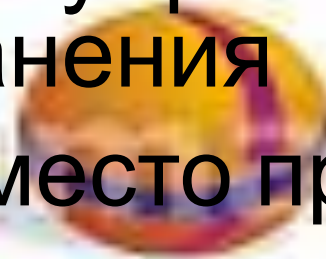
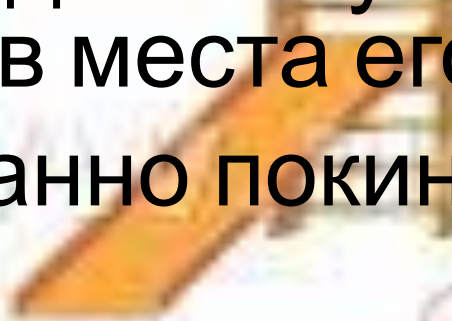
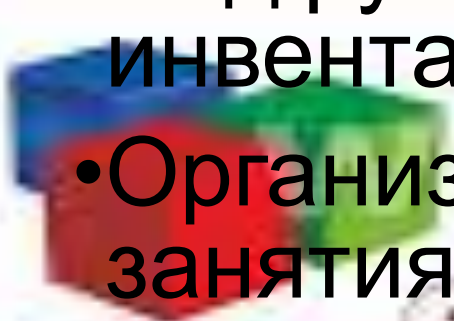
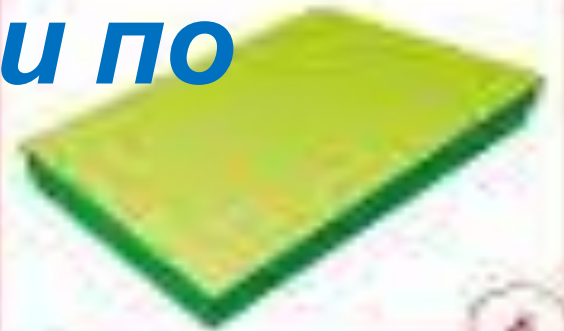
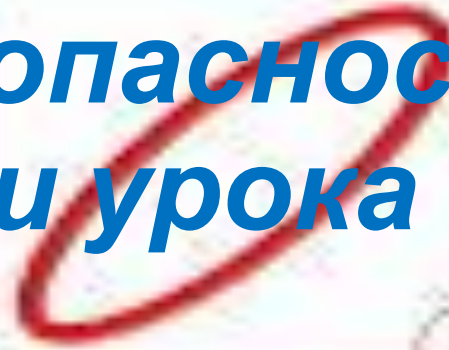
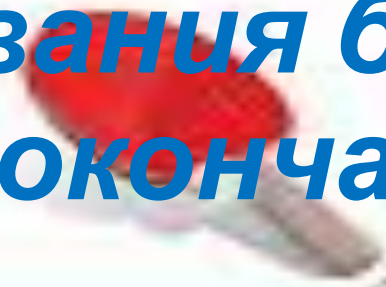
- недочеты и ошибки в методике проведения занятий, недостаточная разминка
- неполноценное материально-техническое обеспечение занятий, низкое качество оборудования, инвентаря и спортивных сооружений; плохая подготовка к занятиям зала, снарядов, снаряжения и оборудования, нарушение правил их использования
- 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