

# **ПРЕЗЕНТАЦИЯ**

**по физической культуре**

**Тема: «Правила  
предупреждения травм»**

Выполнил: ученица 11 Б класса

МБОУ СОШ № 18

Кемкина Софья

Руководитель: учитель физической культуры

Гончарук А.А.

**Регулярные  
занятия  
физическими  
упражнениями  
помогают:**

Укрепить здоровье;

Улучшить память и  
внимание;

Стать более сильным.  
ловким, выносливым:

Стать смелым,  
решительным, волевым.



**Заниматься физическими упражнениями сознательно и с удовольствием – значит получать:**

**Больше пользы для организма**

**Хорошее настроение**

**Бодрость духа**



*На занятиях физической культуры учащиеся входят в группу риска, которая подвержена травматизму, т.к. урок физической культуры отличается от других высокой двигательной активностью занимающихся, с использованием различного спортивного оборудования и инвентаря.*

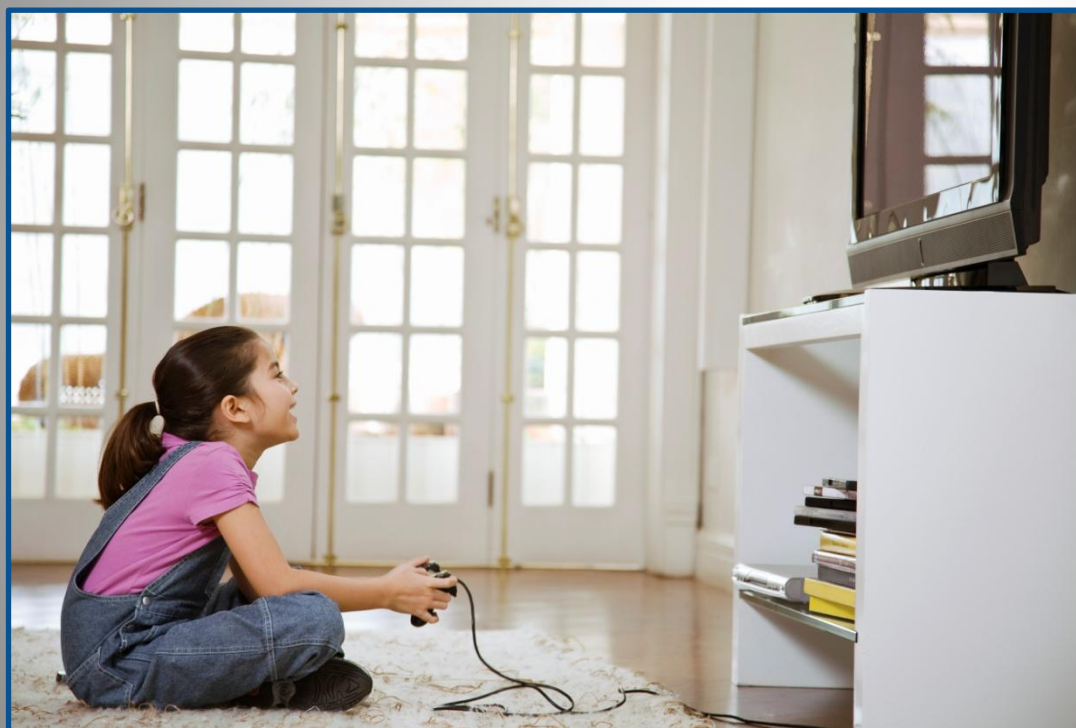
*Что бы не омрачать занятия физкультурой и спортом травмами, необходимо знать правила их предупреждения.*

***Травмы возникают в силу различных причин.***



**Самая главная причина травматизма – это недостаточная двигательная активность детей.**

*Не секрет, что многие современные дети большую часть своего времени проводят:*



Сидя за партами в школе

За выполнением домашних заданий

За чтением интересных книг

Перед экраном телевизора

За компьютером

Вследствие малоподвижного образа жизни развиваются различные отклонения в состоянии здоровья, а значит, ухудшение основных физических качеств.



**Регулярные занятия физическими упражнениями и соблюдение режима дня служат надежным профилактическим средством против травм и помогут справиться с различными заболеваниями.**

# Причинами травм на уроках физической культуры и соревнованиях так же могут быть:

*Недисциплинированность учащихся*

*Неисправность спортивного оборудования и инвентаря*

*Неправильный подбор одежды и обуви ученика*

*Неблагоприятные погодные условия*

*Отсутствие страховки и самостраховки*

*Недостаточная тренированность и форсированная нагрузка*





*Избежать травм различной тяжести при занятиях физической культурой можно соблюдая следующие правила:*



*Слушать и выполнять команды учителя*

*Соблюдать порядок и дисциплину на занятии*

*Начинать занятие с разминки, затем переходить к основной части*

*Сообщать учителю о замеченных неисправностях спортивного оборудования*

*Разучивать и выполнять сложные упражнения только со страховкой*

*Заниматься в удобной, соответствующей размеру и погодным условиям спортивной форме*

*Снять часы, браслеты, украшения и другие предметы во избежание травм*



# **Рассмотрим более подробно правила техники безопасности во время занятий различными видами спорта.**

## **Гимнастика.**

*Гимнастика как вид спорта зародилась в Древней Греции. Происхождение этого термина (гимназо) греческого происхождения — в переводе может означать «тренировка, обучение».*

*Во время занятий гимнастикой используют различные спортивные снаряды и инвентарь (брусья, турник, конь, гимнастический мостик, бревно, маты).*

*Гимнастика – техническая основа многочисленных видов спорта. Гимнастические снаряды и инвентарь позволяют отточить технику выполнения отдельных элементов, имеют возможность улучшить координацию движений, повысить чувство равновесия, выработать гибкость, выносливость.*

# **Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой.**

**Для того, что бы не получить травму при занятиях гимнастикой, следует знать:**

- \* Заниматься на спортивных снарядах только в присутствии учителя или его помощника, осуществляющего страховку;
- \* Спортивные снаряды должны быть хорошо закреплены;
- \* Жерди брусьев и перекладин должны быть чистыми и гладкими;
- \* Выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- \* В местах соскоков со снаряда и опорных прыжков следует положить маты, между которыми не должно быть щелей;
- \* При выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
- \* Переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем;
- \* Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекать и не мешать ему;
- \* Соблюдать дистанцию.



# Акробатические упражнения.

Термин "акробатика" - греческого происхождения (переводится как "лезу вверх" или "хожу на цыпочках").

Это - комплекс самых разных гимнастических упражнений.

*Существует три основные группы.*

Первая - это акробатические прыжки: перекаты, сальто, перевороты.

Вторая - балансирование. Сюда входят стойки на плечах, на лопатках, на руках (в том числе на одной руке). Здесь же - упражнения в парах и групповые.

Третья группа включает бросковые движения - это подбрасывание партнера с переходом на плечо или на руки (с захватом за бедро, голень, стопу или кисть) или приземлением.

В программу по физкультуре средней школы также включена акробатика.

На уроках дети учатся исполнять кувырки, перекаты, разнообразные стойки, мост и многое другое.

Акробатика помогает физически развиваться и преодолевать страхи, развивает силу воли. лучше владеть и управлять собственным телом.



## **Правила техники безопасности во время занятий акробатическими упражнениями.**

**Для того, что бы не получить травму при занятиях акробатикой, следует знать:**



**Не приступайте к занятием без соответствующей спортивной формы;**

**Начинайте занятия с разминки;**

**Не выполняйте упражнений без разрешения учителя;**

**Разучивайте и выполняйте сложные элементы только со страховкой;**

**Соблюдайте порядок и дисциплину на занятии;**

**Не отвлекайте и не мешайте друг другу;**

**Овладевайте приемами самостраховки (учитесь правильно падать).**

# Лёгкая атлетика.

*Лёгкая атлетика — это комплексный вид спорта, который совмещает в себе массу различных дисциплин, среди них можно отметить:*

*Многоборье;*

*Бег (различные виды и дистанции);*

*Метание снарядов (ядро, копье, молот, диск);*

*Прыжки (тройной, в высоту, с шестом, в длину);*

*Спортивная ходьба.*



# **Правила техники безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.**

Для того, что бы не получить травму при беге, следует **знать:**

*При беге на различные дистанции двигаться необходимо по прямой линии и строго по своей дорожке;*

*На стадионе бежать только против часовой стрелки;*

*После бега сразу не останавливаться, а перейти на медленный бег, затем на ходьбу;*

*Возвращаться по крайней дорожке;*

*Не ставить подножки, не задерживать соперника руками;*

*Обгонять бегущих с правой стороны.*



Для того, что бы не получить травму при прыжках,  
следует знать:

*При прыжках в длину в яме необходимо перекопать песок и удалить от туда всё лишнее (камни, палки, стекло);*

*Лопату и грабли унести подальше от места прыжков;*

*Не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте.*

*Выполнять прыжок, когда в яме никого нет;*

*Не перебегать дорожку для разбега.*

*Быстро освободить прыжковую яму;*

*Возвращаться с правой или левой стороны дорожки.*

Для того, что бы не получить травму при метаниях,  
следует знать:

*Перед метанием убедиться,  
что в зоне броска никого нет;*

*Не пересекать зону метаний;*

*После броска идти за снарядом  
только с разрешения учителя;*

*Не производить  
непроизвольных метений;*

*Не передавать снаряд друг другу  
броском*



## Лыжные гонки.

Во время занятий лыжными гонками возможны различные повреждения, в том числе холодовые травмы.

Для того, что бы избежать холодовых травм, нужно одеваться в соответствии с погодными условиями.

Одежда на занятиях лыжной подготовкой должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной.

Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши, а на руки - варежки.





Для того, что бы не получить травму в лыжных гонках, следует знать:



- \* Лыжи и палки должны быть подобраны по росту, а ботинки по размеру;
- \* Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.
- \* Внимательно слушать объяснения учителя;
- \* Для переноски лыж, их необходимо зафиксировать и надеть на острые концы полотняный мешочек;
- \* Нести лыжи следует вертикально на плече или по диагонали острыми краями вниз;
- \* Лыжники передвигаясь друг за другом должны соблюдать дистанцию;
- \* Не обгонять на узких дорогах и спусках;
- \* Не останавливаться и не стоять на месте спуска с горы;
- \* При падении быстро подняться и освободить трассу;
- \* Падать на бок, не вынося палки вперёд
- \* Нельзя махать палками слишком активно, чтобы не покалечить товарища.

Во время занятий физической культурой воспитывается характер, формируются и совершенствуются двигательные навыки, точность движений, внимательность, сосредоточенность.

Все эти качества, так необходимы для предупреждения травматизма как в спорте, так и в жизни.



***Спасибо за  
внимание!***