A collection of sports equipment including a baseball, a yellow baseball glove, a white baseball bat, a red cricket ball, a white cricket bat, a white and black soccer ball, and a white football, all resting on a green grassy surface.

Общие вопросы техники безопасности и профилактики травматизма при организации занятий физической культурой

**Учитель физической культуры
ГБОУ СОШ № 249 им.М.В.Маневича
Павлова Анна Евгеньевна**

Чтобы не получить травму на уроке физкультуры нужно соблюдать определенные правила. Далее Вы сможете ознакомиться с тем, что можно делать, а что нельзя.



- Во время занятий необходимо следить за своим самочувствием.
- В процессе занятий регулярно проводить самоконтроль своего состояния с целью коррекции физической нагрузки



- Строго выполнять указания учителя
- Знать и строго соблюдать требования по технике безопасности и правила спортивных соревнований

Необходимо:

- При выполнении упражнений строго соблюдать очередность, выполнять упражнения по команде учителя
- Во время игры соблюдать дисциплину, выполнять указания учителя, капитана команды
- При выполнении упражнений должна быть обеспечена соответствующая страховка, самостраховка и помощь

Необходимо:

- При выполнении упражнений на снарядах - гимнастические маты должны быть около снарядов. Маты должны быть уложены с точной стыковкой, без щелей между ними.

Выходить из зала во время занятий только с разрешения учителя.

После занятий весь спортивный инвентарь должен быть убран в место хранения.

Запрещается!

- Что-либо жевать (жевательную резинку, конфеты, леденцы и т.п.)
- Кричать, топтать ногами, грубить и угрожать соперникам.
- Виснуть и подтягиваться на баскетбольных щитах и кольцах, волейбольной сетке.
- Вставлять ногами на растяжки установленных спортивных снарядов

Запрещается!

- Устанавливать и переносить снаряды в зале без разрешения учителя
- Заниматься на снарядах без учителя
- Мешать товарищам и соперникам выполнять упражнения
- Брать спортивный инвентарь без разрешения учителя
- Бросать друг в друга мячи, обручи и другой спортивный инвентарь



Запрещается!

- **Устанавливать и переносить снаряды в зале без разрешения учителя**
- **Заниматься на снарядах без учителя**
- **Мешать товарищам и соперникам выполнять упражнения**
- **Брать спортивный инвентарь без разрешения учителя**
- **Бросать друг в друга мячи, обручи и другой спортивный инвентарь**

Запрещается!

- **Устанавливать и переносить снаряды в зале без разрешения учителя**
- **Заниматься на снарядах без учителя**
- **Мешать товарищам и соперникам выполнять упражнения**
- **Брать спортивный инвентарь без разрешения учителя**
- **Бросать друг в друга мячи, обручи и другой спортивный инвентарь**

Документы по технике безопасности и охране труда:

- **АКТ- разрешение на проведения занятий по физической культуре и спорту на футбольном поле и спортивной площадке.**
- **АКТ- разрешение на проведение занятий по физической культуре и спорту в большом спортивном зале, малом спортивном зале, и в тренажерном зале.**
- **АКТ испытаний оборудования ГБОУ СОШ №249 им.М.В.Маневича в большом спортивном зале, малом спортивном зале, тренажерном зале.**
- **АКТ испытаний оборудования ГБОУ СОШ №249 им.М.В.Маневича на футбольном поле, спортивной площадке.**
- **Памятка по действиям при возникновении несчастного случая.**

Документы по технике безопасности и охране труда:

- Инструкция по охране труда №2.14 в раздевалках спортивного зала.**
- Инструкция по охране труда №2.17 при проведении занятий на спортивной площадке.**
- Инструкция по охране труда №2.18 в тренажерном зале.**
- Инструкция по охране труда №2.16 в спортивном зале.**
- Инструкция по технике безопасности №6.12 при участии в спортивных соревнованиях.**
- Инструкция по технике безопасности №6.13 в бассейне.**
- Инструкция по технике безопасности №6.24 на спортивной площадке.**
- Инструкция по технике безопасности №6.25 в спортивном зале.**
- Инструкция по технике безопасности №6.26 при занятиях легкой атлетикой.**
- Инструкция по технике безопасности №6.27 при занятиях гимнастикой.**
- Инструкция по технике безопасности №6.28 для игровых видов спорта.**



17. Инструкция по технике безопасности №6.30. на занятиях по бадминтону.

18. Инструкция по технике безопасности №6.30. на занятиях по теннису.

19. Инструкция по технике безопасности №6.32. на занятиях по тхэквондо.

20. Инструкция по технике безопасности №6.34. на занятиях по акробатическому рок-н-роллу.



Травматизм на занятиях физической культуры - явление, не совместимое с оздоровительными целями физической культуры и спорта.

В установленном законодательством РФ порядке школа несет ответственность за жизнь и здоровье учащихся.

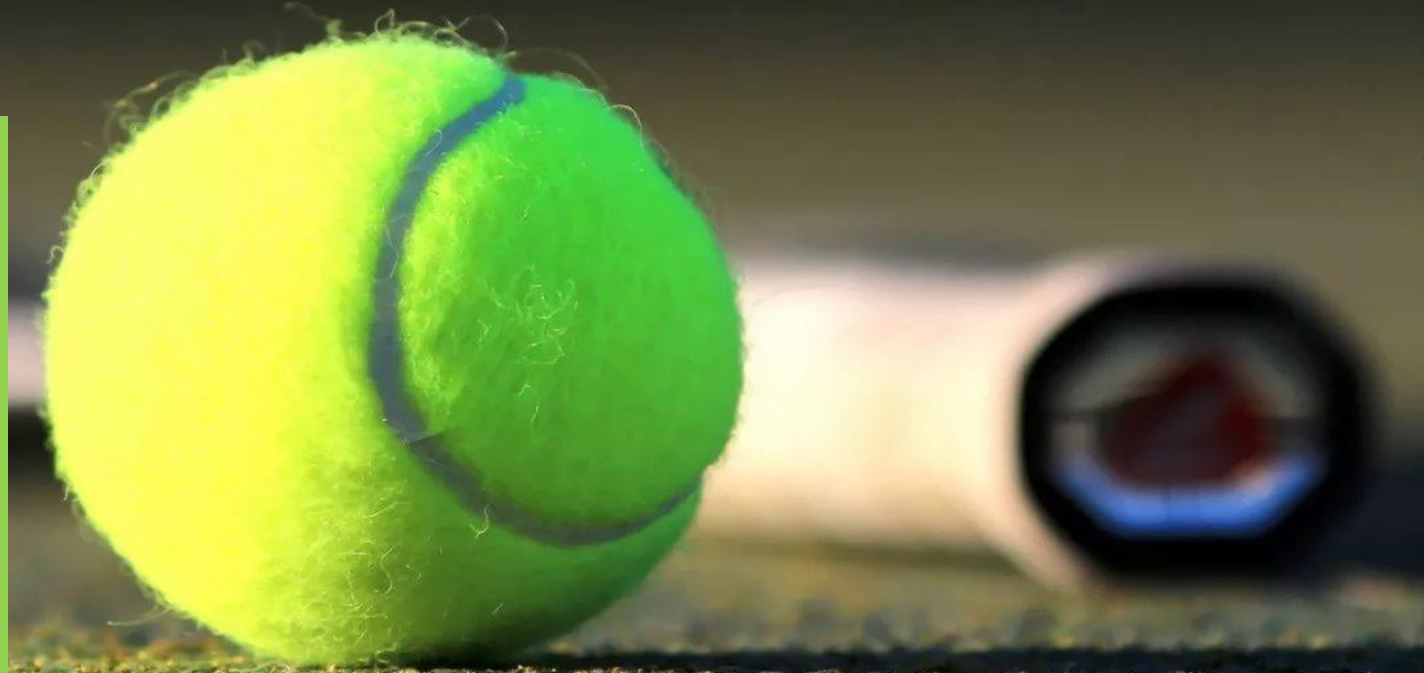
Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев на занятиях физической культурой является одной из важнейших задач учителя, администрации школы совместно с родителями учащихся.



Статистика

По частоте случаев среди различных возрастных групп наибольший процент падает на детей 12—14 лет, на втором месте учащиеся младших классов (7—11 лет), на третьем — 15—16-летние подростки. У мальчиков повреждения, полученные на занятиях физической культурой, наблюдаются в два раза чаще, чем у девочек.

В общей структуре детского травматизма этот вид стоит на четвертом месте после бытового, уличного и школьного.

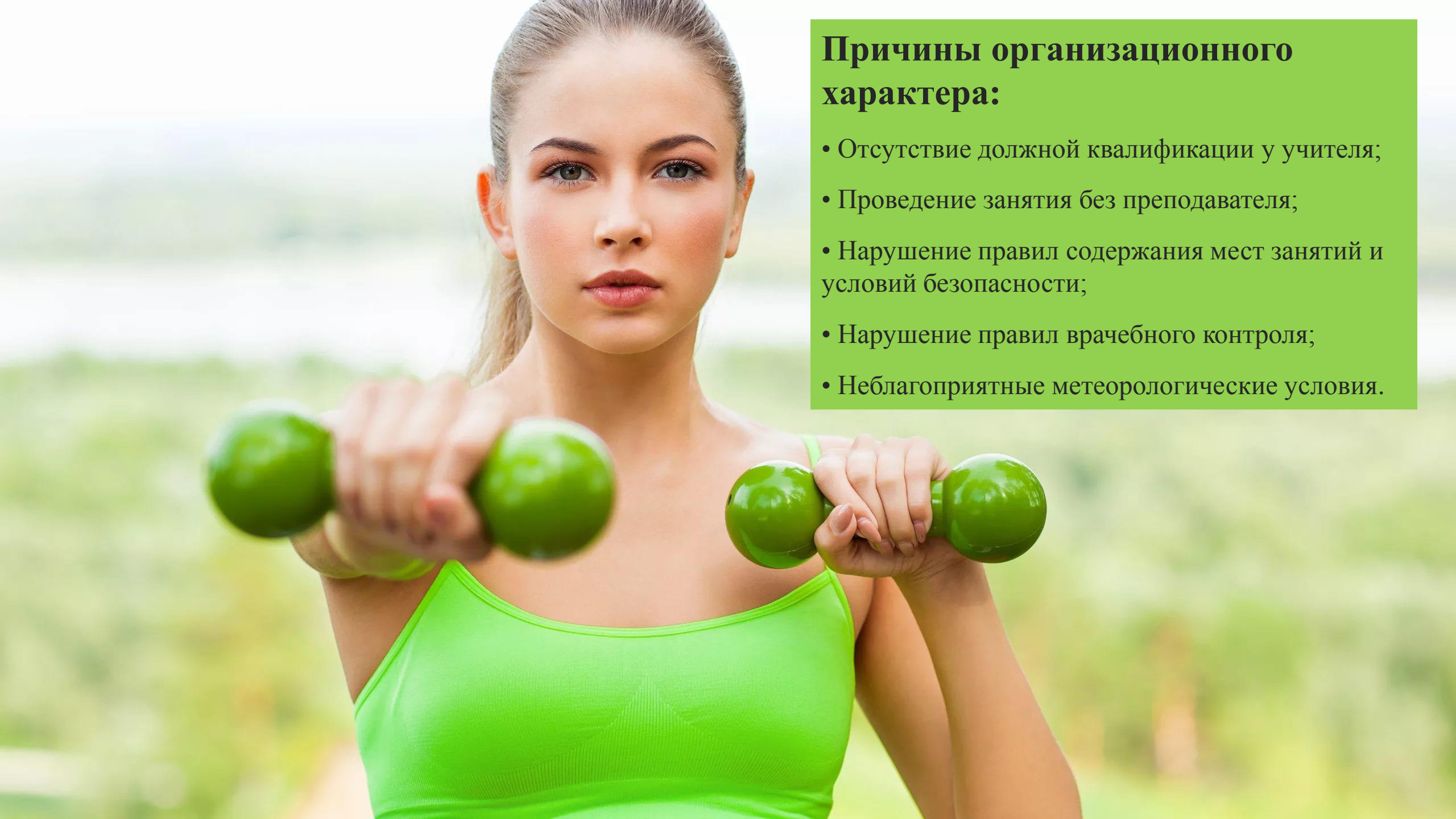


Причины травматизма

Причины методического характера:

- Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий;
- Выполнение сложных, незнакомых упражнений;
- Занятие без разминки или недостаточной разминки;
- Отсутствие сосредоточенности и внимания у занимающихся.





Причины организационного характера:

- Отсутствие должной квалификации у учителя;
- Проведение занятия без преподавателя;
- Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности;
- Нарушение правил врачебного контроля;
- Неблагоприятные метеорологические условия.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА:

- Имеют значение контингент занимающихся, условия проведения, методика занятий.
- У занимающихся по государственным программам физического воспитания, травмы наблюдаются реже, чем у занимающихся в спортивных секциях по авторским программам.
- У занимающихся физической культурой в 35-40 % случаев травмы связаны с ошибками на уроках: легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола.
- Наиболее высокий уровень травматизма приходится на гимнастику.



Как предупредить травматизм

Необходимые условия безопасности при занятиях физическими упражнениями и спортом:

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению правил безопасности на занятиях;
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
3. Аптечка укомплектованная всем необходимым находится в спортивном зале или у медицинского работника;
4. Перед началом занятий необходимо проверить готовность зала:
5. Убрать все посторонние и выступающие предметы;
6. Проверить чистоту пола;
7. Наличие освещения и вентиляции в зале;
8. Убедиться в исправности инвентаря;
9. Проветрить помещение;
10. Проверить температурный режим в зале;





11. Учащиеся должны быть в соответствующей занятию спортивной форме;
12. Проверить отсутствие часов, браслетов, украшений и других предметов для избегания травм;
13. Перед занятием напомнить о правилах безопасности на данном занятии и требовать их исполнения;
14. Проверить численность группы и заполнить журнал учебно-тренировочных занятий;
15. Начинать занятие с разминки, затем переходить к основной части;
16. Занятие должно быть организовано согласно плана - конспекта занятия;
17. Необходимо соблюдать порядок и дисциплину на занятии;
18. В конце занятия провести заминку;
19. Учить учащихся правильному и безопасному выполнению упражнений;



20. Избегать столкновений, толчков, ударов во время занятий;
21. При падении уметь сгруппироваться, выполнять приемы самостраховки;
22. При обнаружении обстоятельств, которые могут нести угрозу жизни здоровью людей немедленно прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы, а учащихся вывести в безопасное место;
23. При получении учащимся травмы немедленно остановить занятие, оказать ему первую помощь, пригласить медработника, сообщить о случившемся администрации школы и родителям;
24. После занятия убрать инвентарь в места хранения, выключить освещение;
25. Проводить детей в раздевалку.