



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИИ

ПРАВИЛА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Во время занятий физической культурой возможны травмы и ушибы. Чтобы их избежать, необходимо выполнять **определённые правила**. Особенно это важно при проведении самостоятельных занятий, когда рядом нет учителя, который следит за их соблюдением.

Некоторые из этих правил тебе уже известны. Теперь надо познакомиться с остальными правилами и выучить их.

Одна из наиболее частых причин травм — это неправильная техника выполнения упражнения. Поэтому надо внимательно следить за техникой выполнения упражнения учителем. Другой причиной многих травм является недостаточная физическая подготовленность. Например, для выполнения различных кувырков необходимо иметь хорошую гибкость. Если она недостаточно развита, то при перевороте через голову можно травмировать спину. При



слабо развитых мышцах ног можно не перепрыгнуть через гимнастического козла и сильно удариться об него животом или другими частями тела. Поэтому очень важно постоянно развивать физические качества, которые необходимы для выполнения сложных упражнений и движений.

Причинами травм на уроках физической культуры также могут стать недисциплинированность учащихся, неисправность спортивного оборудования и инвентаря, неправильный подбор одежды и обуви.

К дисциплине на уроках физической культуры предъявляются следующие требования.

1. Внимательно слушать замечания и объяснения учителя и строго выполнять его команды.
2. Не выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь без разрешения учителя.
3. При ухудшении самочувствия на уроке незамедлительно сообщать об этом учителю.
4. Не выходить из зала или со спортивной площадки без разрешения учителя.
5. Сообщать учителю о замеченных неисправностях спортивного оборудования и инвентаря.
6. Не мешать учащимся и не отвлекать их во время выполнения учебных заданий.
7. Заниматься только в спортивной одежде и правильно подобранной удобной обуви.



8. В спортивной раздевалке вести себя спокойно, не шуметь и не толкаться. Снятые вещи не разбрасывать, а аккуратно складывать и вешать на вешалку.

Нельзя забывать, что самой распространённой травмой на уроках физической культуры является **растяжение мышц**. Оно может возникнуть из-за плохо проведённой разминки в начале урока. Поэтому очень важно включать в разминку общеразвивающие упражнения на гибкость, силу и быстроту. Они хорошо разогревают мышцы и повышают их эластичность, усиливают дыхание и кровообращение, что обеспечивает дополнительное поступление кислорода в организм.

Вопросы и задание

- 1) Как ты думаешь, почему нарушение дисциплины на уроках может стать причиной возникновения травм? Поясни свой ответ.
- 2) Когда и почему может возникнуть растяжение мышц? Поясни свой ответ.
- 3) Выучи общие правила предупреждения травм и соблюдай их на уроках физической культуры.

