

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



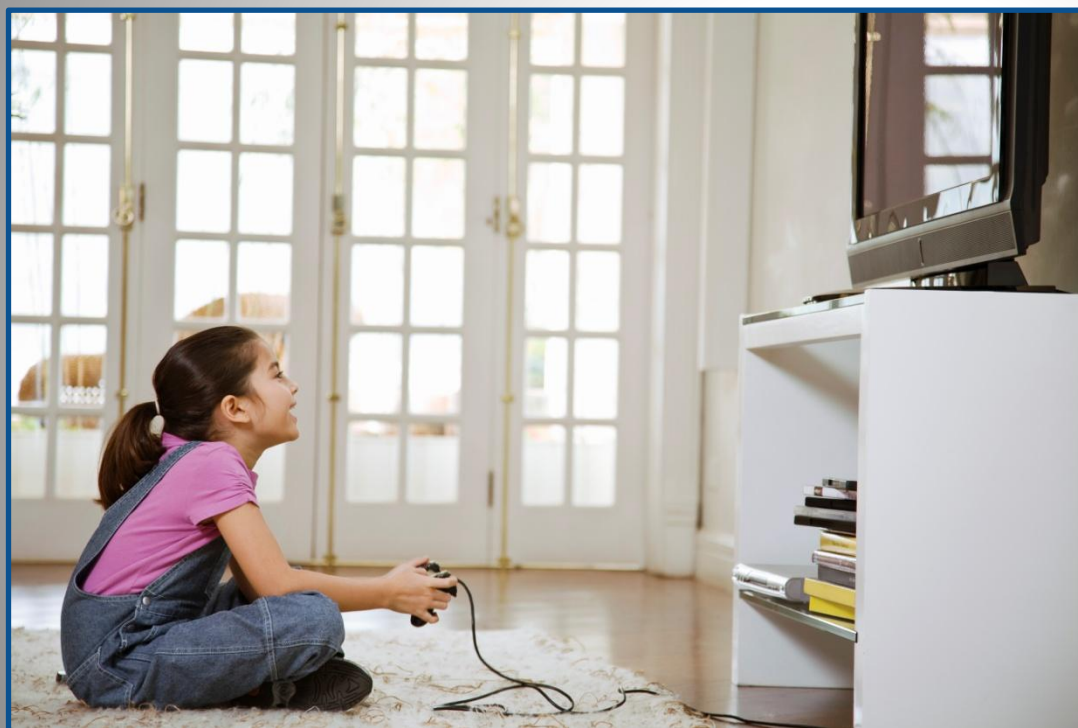
На занятиях физической культуры учащиеся входят в группу риска, которая подвержена травматизму, т.к. урок физической культуры отличается от других высокой двигательной активностью занимающихся, с использованием различного спортивного оборудования и инвентаря.

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 гимнастические снаряды и инвентарь (**брусья, турник, конь, гимнастический мостик, бревно, маты**).

Гимнастика – техническая основа многочисленных видов спорта. Гимнастические снаряды и инвентарь позволяют совершенствовать технику выполнения отдельных элементов, способствуют возможности улучшить координацию движений, повысить чувство равновесия, выработать гибкость, ловкость, 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:

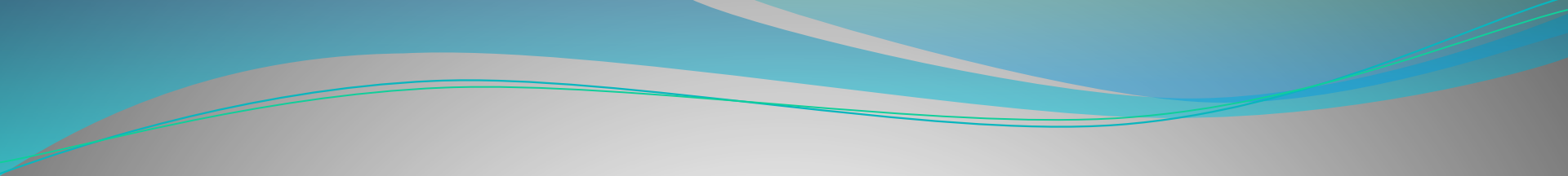


- * Лыжи и палки должны быть подобраны по росту, а ботинки по размеру;
- * Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.
- * Внимательно слушать объяснения учителя;
- * Для переноски лыж, их необходимо зафиксировать и надеть на острые 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!***