

Правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале

Безопасность на уроках по легкой атлетике

Уроки по легкой атлетике обычно проводят на школьном стадионе или на пришкольной спортивной площадке, реже - в спортивном зале. На занятия могут действовать факторы, способствующие росту травматизма и заболеваемости учеников:

- отрицательная температура воздуха;
- мокрый грунт (пол);
- сильный ветер;
- опавшая с деревьев листва;
- падение на скользком грунте или твердом покрытии;
- нахождение в зоне броска во время метания малого мяча или гранаты;
- выполнение упражнений в беге, прыжках и метании без разминки.

Типичные травмы

При выполнении легкоатлетических упражнений возможны:

- растяжения связок локтевого, плечевого, голеностопного и коленного суставов;
- растяжения и надрывы двуглавой и четырехглавой мышц бедра;
- воспаление надкостницы большеберцовой кости;
- мышечные боли;
- ослабление свода стопы.

Иногда случается «гравитационный шок» – кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки занимающегося после интенсивного бега, когда замедляется циркуляция крови и, значит, уменьшается приток кислорода к головному мозгу.

Меры по обеспечению безопасности

1. Качественно и всесторонне провести разминку. Она должна включать две части упражнений: общеподготовительную (медленный бег 2 – 3 минуты, комплекс общеразвивающих упражнений 6 – 8 минут) и специально-подготовительную (беговые и прыжковые упражнения, ускорения).

Выполняя упражнения при разминке, необходимо придерживаться следующих методических правил:

- последовательно воздействовать на основные группы мышц (потягивания, упражнения для рук и плечевого

пояса, упражнения для мышц туловища и ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление);

- упражнения по своему характеру и интенсивности должны соответствовать предстоящей основной деятельности на уроке;
- общеразвивающий комплекс должен включать не менее 6 – 8 упражнений различной направленности, с повторением каждого 6 – 8 раз.

Специальные беговые упражнения выполняются для подготовки у занимающихся мышц и связок двигательного аппарата к интенсивной работе. Достаточно 3 – 5 упражнений на дистанции 30 – 40 м, по 2 – 3 повторения.

2. При проведении занятий по бегу:

- осмотреть и очистить трассу от посторонних предметов;
- проводить бег только в одном направлении;
- на коротких дистанциях бежать только по своей дорожке;
- за финишной линией дорожка должна продолжаться еще не менее чем на 15 м;
- не делать резко «стопорящую» остановку после бега.

3. При проведении занятий по прыжкам в длину.

- место приземления должно быть ровным, рыхлым, без посторонних предметов;
- во время прыжков следует периодически перекапывать песок, чтобы исключить жесткое приземление;
- подсобный инвентарь (грабли, лопаты) должен находиться не ближе 1 м от прыжковой ямы. Грабли класть на землю зубьями вниз;
- дорожка для разбега должна быть ровной, твердой и не иметь выбоин, особенно в месте отталкивания;
- необходимо соблюдать безопасную дистанцию при поточных прыжках;
- параллельный разбег и прыжки на одной яме возможны лишь при безопасном расстоянии между дорожками разбега.

4. При проведении занятий по прыжкам в высоту:

- в спортивном зале гимнастические маты на месте приземления необходимо укладывать плотно и ровно;
- места разбега и отталкивания должны быть ровными и сухими;
- в случае использования учениками разбега с разных сторон следует усилить внимание к регулированию порядка выполнения прыжков: допускать к прыжкам сначала учеников, разбегающихся с одной стороны (толчковая нога – левая), а затем – с другой (толчковая нога - правая);
- не допускать поспешности с поднятием планки на предельную высоту;

- не применять на уроке способы прыжков в высоту, не предусмотренные учебной программой и правилами соревнований.

5. На занятиях по метанию:

- не проводить встречного метания;
- строго устанавливать очередность метания снаряда (гранаты, мяча);
- команда «собирать снаряды» подается только после того, как все учащиеся выполнят метание;
- перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что в секторе метания никого нет;
- не производить метание без разрешения учителя;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь (малые мячи, гранаты);
- нельзя стоять справа от метящего и находиться в зоне броска;
- не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя;
- не передавать снаряд для метания друг другу броском.

Во избежание травм сустава необходимо следить за тем, чтобы во время броска кисть со снарядом (мяч, граната) проносилась над плечом, а не через сторону.