

Правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале

Безопасность на уроках по лыжной подготовке

Двигательная деятельность учащихся на уроках лыжной подготовки состоит из разнообразных способов передвижения на лыжах – лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов; проходит при низкой температуре воздуха.

Во время занятий на лыжах возможны:

- обморожения лица, рук и ног при скорости ветра более 1,5 – 2,0 м/с и температуре воздуха ниже минус 20°С;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви (потертости на ногах при неправильной подгонке лыжных ботинок);
- ушибы, переломы в результате падения при спуске с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

Типичные травмы: ушибы, ссадины, растяжения сумочно-связочного аппарата конечностей. Чаще всего травмы возникают при выполнении учениками непосильных для них заданий или при слишком быстром переходе от легких упражнений к сложным, например, к спускам с крутых и неровных склонов, к выполнению поворотов и торможений на высокой скорости и т.п.

Причиной травм может быть:

- короткая разминка, утомление;
- недостаточная техническая или физическая подготовленность ученика;
- несоблюдение определенной дистанции между учащимися на лыжне;
- наступание на пятки лыж обгоняющего.

К травмам может привести ошибка учителя физической культуры в организации занятия. Так, например, если спуск и подъем на склоне осуществляются в одном и том же месте или если лыжни спусков двух занимающихся групп пересекаются, возможны столкновения и падения учащихся.

Травмирование может произойти: при движении по узким лесным дорогам; на обледенелых склонах; на снегу, покрытом коркой; в местах, где мало снега, где торчат пни, камни и растет кустарник.

Необходимо соблюдать следующие правила:

1. Занятия по лыжной подготовке начинать и заканчивать только в школе или на лыжной базе с обязательной проверкой учащихся по списку.
2. Освобождать от занятий тех, кто жалуется на здоровье, плохо себя чувствует.
3. Допускать к занятиям лишь тех, кто имеет специальную спортивную форму.
4. Заранее определить и подготовить место для занятий: проложить учебный круг и тренировочные круги, с лыжни убрать посторонние предметы (ветки, камни и т.п.), исключить обрывы и сложные для учеников склоны.

Крутизну склона учитель должен выбрать в соответствии с уровнем технической подготовленности учащихся. На склоне не должно быть выступающих или скрытых под снегом камней, корней, пней, поваленных деревьев. Снег на склоне должен быть уплотнен, чтобы лыжи не зарывались в него. На леденистом снегу занятия лучше не проводить, так как возможны падения и травмы. Склон должен иметь достаточно длинный выкат, позволяющий, при необходимости, выполнить торможение.

Переходить с пологих склонов на крутые нужно постепенно. При выполнении учениками спусков, торможений, поворотов, подъемов учитель обычно находится на середине склона, а группа размещается шеренгой наверху. Учащиеся поочередно спускаются по склону, выполняя задание, а возвращаются наверх, проходя сзади учителя. В этом случае не будет встречного движения, столкновений и травм.

При спуске нужно держать палки кончиками (штырями) назад. Нельзя выставлять их вперед: при потере равновесия и падении есть опасность наткнуться на них лицом или туловищем, что чревато серьезными травмами.

Необходимо соблюдать определенную дистанцию на лыжне и на спусках со склонов. Передвигаясь на лыжах группой в колонне по одному, следует сохранять такую дистанцию от идущего впереди: не менее 3 – 4 м на ровных участках лыжни и не менее 30 м при спуске со склона.

Спустившись, ученик не должен резко останавливаться, иначе с ним может столкнуться тот, кто спускается за ним. В исключительных случаях, когда препятствие при спуске появляется неожиданно и нет возможности нормально затормозить, необходимо осуществить

торможение преднамеренным падением, чтобы не получить серьезную травму.

Необходимо строго соблюдать температурные нормы, при которых разрешены занятия по лыжной подготовке той или иной возрастной группе учащихся:

1 – 4-й классы – до минус 12°, 5 – 9-й классы до минус 16°, 10 – 11-й классы – до минус 20° при безветренной погоде или слабом ветре.

Чтобы на уроках физической культуры не возникли опасные для жизни и здоровья школьников ситуации, необходимо:

1. Создать хорошую материально-техническую базу.
2. Выполнять санитарно-гигиенические требования.
3. Правильно выбирать место для занятий.
4. Методически грамотно планировать и проводить уроки.
5. Предупреждать учащихся о возможных травмах при нарушении дисциплины, неисполнении указаний, неправильных двигательных действиях.

Физическое воспитание в общеобразовательной школе должно осуществляться по известной формуле безопасности:

- ✓ всегда предвидеть;
- ✓ по возможности избегать;
- ✓ при необходимости действовать.