

## Тема №11. Профилактика травматизма

Основными причинами возникновения травм при занятиях физическими упражнениями являются:

- несоответствие уровня физического развития и двигательной подготовленности;
- использование плохо сформированных умений и навыков в качестве средств развития физических способностей, что ведет к отвлечению внимания учащихся от техники выполнения двигательного действия и, как следствие, к нарушению точности воспроизведения пространственных и временных параметров двигательного действия;
- невыполнение правил функциональной подготовки организма перед выполнением физических упражнений (например, перед значительными нагрузками не проведена разминка или разминка была слишком интенсивной, что вызвало преждевременное утомление учащихся);
- отсутствие у учителя умений и навыков в применении страховки при обучении школьников двигательным действиям;
- некачественный спортивный инвентарь;
- неправильная организация и методика проведения учебных занятий;
- неблагоприятные метеорологические условия, нарушение правил содержания мест занятий.

Перед занятием необходимо проверить спортивный инвентарь, рациональное размещение оборудования, обратить внимание на соответствие костюма и обуви погоде и условиям проведения занятия. Нужно также соблюдать гигиенические требования к местам занятий, освободить зал от всех ненужных для данного занятия предметов. Учащиеся должны знать правила страховки и владеть умениями взаимостраховки.

Большое значение в профилактике травматизма имеет тщательный медицинский осмотр.