

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1 вопрос

***Профилактика и
предупреждение
травматизма***

Основные причины травматизма

- - **неправильное проведение практических занятий и нарушение методики обучения приемам и действиям;**
- - **неподготовленность мест занятий и инвентаря;**
- - **несоблюдение температурных режимов;**
- - **низкая дисциплина;**
- - **плохая осведомленность преподавателя о функциональном состоянии организма занимающихся, об их индивидуальных особенностях, физической и практической подготовленности;**
- - **преждевременный допуск к занятиям лиц, перенесших какие-либо заболевания или имевших травмы;**
- - **участие в занятиях больных студентов и находящихся в состоянии переутомления, перенапряжения, переохлаждения.**
- - **несоответствие мест занятий санитарно-гигиеническим требованиям;**
- - **несоблюдение санитарно-гигиенических требований занимающимися.**

Направления осуществления мер безопасности

- - четкой организацией и методикой проведения занятий;
- - высокой дисциплинированностью, хорошим знанием приемов и правил предупреждения травматизма;
- - своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря;
- - изучением занимающихся мер безопасности, обучением их приемам страховки и самостраховки;
- - систематическим и строгим контролем за соблюдением установленных правил и мер безопасности со стороны преподавателя;
- - соблюдением санитарно-гигиенических

Боевые приемы борьбы

- при выполнении приемов боя с автоматом в движении строго соблюдать последовательность выполнения упражнений, интервалы и дистанции между обучаемыми;
- при выполнении приемов страховать партнера, поддерживая его за руку, не допускать падения на него, следить за правильным выполнением приемов страховки и самостраховки;
- вырывание оружия, выкручивание рук и болевые приемы начинать быстро, а заканчивать плавно, без применения большой силы и по сигналу партнера немедленно прекращать выполнение приема. Удары ножом, кулаком и ногой отрабатывать на чучелах и мишенях.
- соблюдать последовательность выполнения приемов, действий и упражнений, устанавливать оптимальные интервалы и дистанции;

Боевые приемы борьбы

- требовать применение ножей с надетыми на них ножнами или макетами ножей, малых лопат, автоматов при обучении приемам с оружием;
- следить, чтобы вырывание оружия, выкручивание рук, болевые приемы проводились плавно, без применения большой силы и по сигналу партнера голосом «Есть» или многократным похлопыванием по коврику, телу партнера, а также при любом возгласе немедленно прекращались;
- внедрять в отдельные занятия выполнение приемов в защитных приспособлениях (щитках, рукавицах, масках и др.);
- следить, чтобы удары ножом, рукой и ногой только обозначались;
- приемы выполнять от центра на край коврика, с учетом того, чтобы занимающиеся не сталкивались, не падали за ковер на пол, а после падения быстро вставали в стойку;

Боевые приемы борьбы

- обучение приемам проводить на борцовском ковре, татами, на мягком покрытии;
- - отсутствие на и у занимающихся каких-либо колющих, режущих и удушающих предметов;
- - следить за тем чтобы на ковре не было посторонних предметов (гири, штанги, гантели и т.д.);
- - нельзя сидеть на ковре в перерывах между схватками спиной к борящимся;
- - немедленное прекращение действий при создании опасных ситуаций;

Соблюдение гигиенических требований

- занимающиеся должны иметь специальный костюм для занятий, обувь, плавки и бандаж;
- на спортивном костюме не должно быть твердых застежек, спортивная форма должна быть по размерам;
- пот, жир, пыль, впитывающиеся в одежду, служат хорошей средой для развития микробов, поэтому форму необходимо стирать и гладить не реже одного раза в неделю;
- недопустимо выходить в борцовской обуви из борцовского зала;
- занимающиеся должны следить за состоянием своей кожи, волос, ногтей, полости рта;
- лица с инфекционными и кожными заболеваниями к занятиям не допускаются;
- нельзя скрывать свою болезнь от преподавателя; беречь своё здоровье;
- соблюдать нормы спортивной морали.



2 вопрос

***Оказание первой медицинской
помощи***

