

**ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКИ
ТРАВМАТИЗМА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ
СПОРТИВНО МАССОВЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ФОРМ
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

В.Р. Ульяновский¹⁾, Ю.Я. Золотарев²⁾

1) студент Армавирского механико-технологического института (филиала) ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Армавир, Россия

2) ст. преподаватель Армавирского механико-технологического института (филиала) ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Армавир, Россия

Аннотация: в статье рассматриваются основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Ключевые слова: работоспособность, физическое упражнение, спортивная травма.

**BASES OF SAFETY AND PREVENTION TECHNIQUES
TRAUMATISM IN ORGANIZATION AND CONDUCT
SPORT MASS AND INDIVIDUAL FORMS
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

V.R. Ulyanovsky¹⁾, Yu.Ya. Zolotarev²⁾

1) the student Armavir Institute of Mechanics and Technology (branch) of Federal State Budgetary Institution of Higher Education “Kuban State Technological University”, city of Armavir, Russia

2) senior lecturer, Armavir Institute of Mechanics and Technology (branch) of Federal State Budgetary Institution of Higher Education “Kuban State Technological University”, city of Armavir, Russia

Abstract: the article discusses the basics of safety techniques and injury prevention in the organization and conduct of mass sports and individual forms of physical culture and sports.

Key words: performance, physical exercise, sports injury.

Высокая работоспособность человека в решающей степени зависит от его здоровья и трудовых навыков. Сила, скорость, выносливость, ловкость - все это дают физические упражнения.

Любое физическое упражнение характеризуется определенной интенсивностью, требует определенных усилий и продолжается в течение более или менее длительного времени. Поэтому при выполнении каждого физического упражнения организм должен мобилизовать свою функциональность в соответствии с характером, интенсивностью и продолжительностью упражнений.

Опираясь на морфологические, физиологические и психологические характеристики каждого учащегося, учитель предлагает, какие технические действия выбрать для дальнейшего углубленного совершенствования упражнения.

Целенаправленные физические упражнения. Они укрепляют не только физическое, но и психическое здоровье. Однако следует подчеркнуть, это происходит только при одном условии – участие человека в систематических грамотно построенных и правильно приводящихся физкультурных или спортивных занятий. В противном случае эффект существенно снижается или становится отрицательным вплоть до того, что человек может получить травму.

Повреждение или травма относится к воздействию на организм человека внешнего фактора, который нарушает структуру и целостность тканей, и нормальный ход физиологических процессов. Среди студентов, занимающихся физической культурой и спортом, наиболее распространены такие виды, как синяки, растяжения сухожилия и мышц, различные раны, ссадины, царапины.

Спортивные травмы - это, в первую очередь, контролируемый процесс. Спортивные травмы могут быть сведены к минимуму путем организации соответствующих профилактических мер. Прежде всего, вы должны обратить внимание на личную гигиену, а точнее на гигиену одежды и обуви. Спортивная одежда должна быть легкой и подходящей по времени года, ткани спортивной одежды должны обладать пористостью, низкой теплопроводностью, хорошей воздухопроницаемостью, высокой эластичностью и прочностью. Спортивная одежда должна быть свободной, не ограничивая движение, не должна нарушать кровообращение, дыхание. Основная потребность в обуви заключается в том, что она должна соответствовать индивидуальным характеристикам стопы, быть сильной, удобной при ходьбе, хорошо защищать стопу и лодыжку от повреждений.

Важные задачи борьбы с спортивными травмами:

1. знание причин телесных повреждений, их особенности в различных видах упражнений;

2. разработка мер по предотвращению спортивных травм;
3. недостатки и ошибки в методах проведения занятий;
4. нарушение правил медицинского контроля;
5. неудовлетворительное состояние мест использования спортивного инвентаря;
6. неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия во время проведения занятий.

Различные факторы, которые вызывают спортивные травмы:

1. состояние усталости;
2. переутомление;
3. перетренированность;
4. хронические очаги инфекции;
5. индивидуальные особенности организма;
6. возможные перерывы в занятиях.

Задача преподавателя - определить оптимальное количество изученных и улучшенных движений в плане общей и специальной физической подготовки, пригодности спортивного инвентаря, соблюдения гигиенических условий, правил страхования и самострахования, реализации принципов доступности и постепенности, основанные на функциональности практикующих. Все это является важным фактором в предотвращении травматизма.

Список использованных источников:

1. Горовенко Л.А., Золотарев Ю.Я., Квасова А.А. База данных электронного методического комплекса "Фонд оценочных средств по дисциплине "Физическая культура". Свидетельство о регистрации базы данных RUS 2018621411 24.08.2018 <https://elibrary.ru/item.asp?id=35616525>
2. Золотарев Ю.Я. Конституционные основы Российской Федерации в системе физической культуры // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. 2014. № 102. С. 1001-1011. <https://elibrary.ru/item.asp?id=22628330>