**Спортивные игры. Методика обучения.**

**Меры безопасности и профилактики травматизма.**

Оздоровительную направленность учебно-тренировочного процесса обеспечивают не только соответствием содержания и методики занятий особенностям подготовленности занимающихся, но и систематическим осуществлением мер, направленных на обеспечение безопасности занятий и предупреждение травматизма. Преподаватель несет ответственность за все случаи травматизма, происшедшие во время занятий и соревнований. Поэтому ему необходимо с особой тщательностью и вниманием предусматривать меры по безопасности занимающихся.

В сфере его внимания должны постоянно находиться такие вопросы, как пригодность мест и условий занятий, безопасность используемого инвентаря и оборудования, соответствие упражнений подготовленности занимающихся, соблюдение дисциплины и организованности на занятиях, выбор правильной методики обучения и обеспечение страховки при выполнении особенно сложных упражнений. Следует твердо придерживаться правила: к занятиям допускаются только лица, прошедшие медосмотр и получившие разрешение врача на занятия данным видом спорта. Больные и освобожденные не могут быть допущены к занятиям.

К участию в соревнованиях допускают только тех, кто имеет допуск врачебно-физкультурного диспансера, проставленный в личной карточке участника или заявке команды.

Все соревнования по спортивным играм организуют и проводят при обязательном дежурстве медицинского персонала. Нарушение этого требования возлагает всю ответственность за случившееся на принявшего решение о проведении соревнования.

Другое обязательное условие — квалифицированное судейство соревнований. В правилах обусловлены меры безопасности участников, и судья обязан требовать их выполнения. Квалифицированное судейство предупредит возможную грубость и окажет воспитательное воздействие на всех участников.

Профилактика травматизма неразрывно связана со всем содержанием работы преподавателя. Она начинается с подбора учебного материала и упражнений. Первая заповедь преподавателя — полное соответствие предлагаемого материала возможностям занимающихся. Непосильное задание, координационно излишне сложное легко может вызвать ошибку, а иногда и травму.

Рациональная методика обучения строится на принципах последовательности и постепенности. Отсюда вторая заповедь: без соответствующей подготовки не делать ничего. Специальная разминка, подводящие упражнения, инструктирование, безопасная страховка — все это обязательные элементы овладения наиболее сложными и травмоопасными приемами. Разминка должна стать привычкой спортсмена. Без разминки (длительностью не менее 15 мин) не может быть ни тренировки, ни тем более участия в соревнованиях.

В учебно-тренировочные занятия следует регулярно включать специальные упражнения на растягивание, укрепление связок и мышц, подвергающихся наиболее частому травмированию. Составляются специальные профилактические комплексы упражнений, и прежде всего для коленного и голеностопного суставов, подвергающихся наибольшим повреждениям (54% всех травм в игровых видах спорта приходится на коленный сустав).

Источником заболеваний и травм часто бывают накапливающееся перенапряжение и микротравмы, возникающие при многократных повторениях сложных и трудоемких упражнений. Это надо учитывать и строго индивидуализировать нагрузки, чередовать их с более легкими и эмоциональными упражнениями, паузами отдыха для восстановления сил.

Следует предупреждать повторное травмирование суставов — занимающиеся должны бинтовать их или накладывать укрепляющие повязки. Перед началом занятий на сустав, подвергавшийся ранее неоднократному повреждению, недостаточно окрепший, с ослабленным связочным аппаратом, полезно наложить тугую повязку эластичным бинтом.

Многие приемы единоборства в таких играх, как футбол, хоккей, регби, связаны с физическим контактом и столкновением. Включать их в число разрешенных приемов следует только после соответствующей физической подготовки, обучения правильной технике и приемам самостраховки. Особенно много внимания должно быть уделено освоению техники безопасных падений (с перекатом, кувырком и т. д.). Это нужно каждому спортсмену, а особенно волейболистам и играющим в воротах в футболе, гандболе, хоккее и т.д. Исключительно важным является воспитание у занимающихся привычки к постоянному сосредоточению внимания в игре. Потеря его часто оборачивается случайной травмой.

Для участия в соревнованиях необходимо, чтобы спортсмены находились, в состоянии психической и физической готовности. Расслабленный, несобранный спортсмен, как, впрочем, и излишне возбужденный, скованный, очень часто становится причиной травмы другого спортсмена или сам легко получает травму. Высокий уровень спортивной формы — лучшая гарантия отсутствия повреждений. Известно, что физически неготовый или утративший форму спортсмен, как правило, становится жертвой в самых непредвиденных и, казалось бы, безопасных ситуациях.