

УДК 373.167.1:796
ББК 75я72
П43

Погадаев, Г. И.
П43 **Физическая культура. 5—6 кл. : учебник / Г. И. Погадаев. — 5-е изд., пересмотр. — М. : Дрофа, 2019. — 237, [3] с. : ил. — (Российский учебник).**

ISBN 978-5-358-22271-7

Учебник разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и принадлежит к завершённой предметной линии.

По заключению экспертных организаций Министерства образования и науки Российской Федерации содержание учебника соответствует современным научным представлениям, возрастным и психологическим особенностям учащихся.

УДК 373.167.1:796
ББК 75я72

ISBN 978-5-358-22271-7

© ООО «ДРОФА», 2012
© ООО «ДРОФА», 2019, с изменениями



Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом

Причины травматизма

Основными причинами травматизма при выполнении физических упражнений являются: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние места занятий; неисправные оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические), отсутствие страховки и самостраховки, неблагоприятные погодные условия. Как правило, эти причины кроются в нарушении установленных и обязательных для исполнения правил при проведении занятий по физической культуре и спорту. Правила изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика, гимнастика, подвижные, народные и спортивные игры, лыжная подготовка, плавание и др.).

К травмам может привести и отсутствие разминки перед началом занятий или соревнований. Разминка

готовит опорно-двигательный аппарат человека к предстоящим нагрузкам. Во время её проведения мышцы разогреваются, приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и быстротой, что значительно снижает возможность травмирования.

Причиной травм во время занятий бегом часто являются неровности грунта (бугры, ямки, рытвины) и неподходящая для этого обувь. Поэтому, особенно при освоении нового маршрута, сначала надо ознакомиться с ним, обратив внимание на травмоопасные участки.

При выполнении упражнений на спортивных снарядах к травмированию могут привести влажные ладони (из-за них можно не удержаться на снаряде, сорваться и упасть). Приземляться на гимнастические маты после выполнения прыжков и соскоков со спортивных снарядов рекомендуется мягко на носки ступней, пружинисто приседая при этом. Если приземляться, выпрямив ноги и спину (положение стойка «смирно»), можно получить травму позвоночника, суставов, сотрясение мозга.

Купаться и плавать можно только в специально отведённых для этого местах. Берег водоёма должен быть пологим, дно ровным (лучше песчаным), а вода чистой. Нельзя купаться в тех местах, где выше по течению находятся сточные трубы или водопой скота.



Общие требования техники безопасности

На занятиях по физической культуре и спортивных соревнованиях необходимо строго выполнять следующие общие правила техники безопасности:

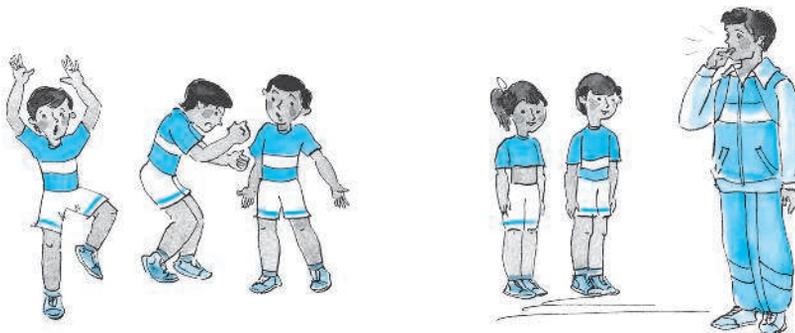
- ногти на руках должны быть коротко острижены; очки (только в роговой оправе) закреплены резинкой; длинные волосы заплетены в косичку или завязаны хвостом; ювелирные украшения (цепочки, серьги, кольца, браслеты), часы перед занятиями надо снять;
- на уроках физической культуры спортивная форма занимающихся должна соответствовать погодным условиям и видам занятий; прибывшие без установленной спортивной формы на уроках присутствуют, но к занятиям не допускаются;
- во время занятий обучаемые должны следить за своим состоянием, корректировать физическую нагрузку с учётом рекомендаций врача и учителя; выполнять требования инструкций по технике безопасности и правила соревнований;



- во время занятий физическими упражнениями запрещается что-либо жевать, сосать или держать во рту, чтобы исключить случайное попадание пище-

вых продуктов и других предметов в дыхательные пути; брать спортивный инвентарь без разрешения учителя; кричать, топать, грубить, угрожать сопернику, судье, зрителям; мешать товарищам в момент выполнения ими упражнений на спортивных снарядах; разговаривать по телефону и слушать плеер;

- по свистку и команде «Стоп!» учителя обучаемый должен прекратить выполнение упражнения, повернуться к учителю и внимательно выслушать указания, замечания и объяснения.



Лёгкая атлетика

Во время занятий необходимо соблюдать следующие требования:

- бег на стадионе можно проводить только против часовой стрелки; при групповом старте на короткие дистанции бегать разрешается только по своей беговой дорожке; во время бега на дистанции и при финишировании нельзя выполнять «стопорящую» остановку;
- перед выполнением прыжков надо тщательно разрыхлить песок в яме — месте приземления —

и удалить из песка посторонние предметы; нельзя выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте и приземляться на руки;

- перед метанием мяча и других снарядов необходимо убедиться, нет ли людей в секторе метания; в мокрую погоду перед метанием следует вытирать снаряды насухо; нельзя выполнять метания и ходить в поле за снарядами без разрешения учителя, а также стоять справа от метаемого (при метании левой рукой — слева);
- нельзя пересекать места занятий, где обучаемые выполняют беговые упражнения, прыжки и метание;
- не разрешается оставлять без присмотра спортивный инвентарь, грабли и лопаты. Грабли нельзя укладывать зубьями вверх, а беговые туфли шипами вверх.

Гимнастика

На занятиях необходимо выполнять следующие меры безопасности:

- заниматься разрешается только в обуви с нескользкой подошвой;
- при передвижении и установке гимнастических снарядов следует соблюдать осторожность и обеспечивать надёжность их крепления; в местах соскоков гимнастические маты должны быть уложены так, чтобы их поверхность была ровной;
- заниматься на гимнастических снарядах можно только под руководством учителя или его помощника; нельзя выполнять упражнения на за-

грязнённых снарядах, без страховки, с влажными ладонями или свежими мозолями на них; не разрешается находиться рядом с гимнастическим снарядом при выполнении на нём упражнения другим обучающимся;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) следует соблюдать установленные интервалы и дистанцию;
- при потере равновесия стремиться не допустить падения на прямые руки; падая вперёд, надо стараться перейти в упор лёжа на согнутых руках или сделать кувырок вперёд; падая спиной, следует отставить согнутую ногу назад, присесть, сгруппироваться и выполнить перекат назад.

Подвижные и народные игры

На самочувствие и физическое состояние человека благоприятно влияют подвижные и народные игры. Однако при их проведении необходимо строго выполнять следующие правила безопасности:

- участники игры должны внимательно слушать и строго выполнять указания (сигналы) учителя и капитана команды;
- перед игрой они должны провести разминку;
- во время игры следует соблюдать установленные правила, избегать столкновений, ударов и толчков;
- при падении надо сгруппироваться и как можно быстрее встать на ноги;
- если спортивный инвентарь или оборудование вышли из строя, следует прекратить игру и устранить неисправности.

Баскетбол

Наиболее типичными травмами в этой игре являются вывихи, переломы костей кисти и пальцев, разрывы ахиллова сухожилия, повреждения голеностопного и коленного суставов.

На занятиях, чтобы исключить травмирование, необходимо выполнять следующие правила:

- играть разрешается только на чистой и сухой площадке с нескользким покрытием;
- соревнования и тренировки можно проводить на спортивных площадках и в залах, соответствующих правилам игры;
- выполнять требования и указания судьи, учителя, тренера, капитана команды следует беспрекословно; недопустимо умышленно бросать или отбивать мяч в игрока;
- при приёме мяча не следует выставлять вперёд пальцы рук;
- нельзя хватать, удерживать, тянуть, ударять, обхватывать, толкать и отталкиваться от игрока команды соперников, отбирать у него мяч вдвоём, троём и т. д., а также сзади.

Волейбол

Травмы волейболисты чаще всего получают при падениях, прыжках и блокировке мяча. Наиболее типичными из них являются растяжения связок и мышц, ушибы тела и пальцев рук. Несколько реже происходят переломы и вывихи плечевого сустава,

пальцев рук, разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждение коленных суставов.

Профилактика травматизма заключается в соблюдении следующих правил:

- занятия и соревнования должны проводиться на сухой площадке (в зале на сухом полу);
- при температуре воздуха $+10\text{ }^{\circ}\text{C}$ и выше следует использовать так называемую короткую спортивную форму (трусы, майку), а при температуре ниже $+10\text{ }^{\circ}\text{C}$ — длинную (тренировочный костюм);
- перед изучением техники приёма и передачи мяча, нападающего удара и блока следует проделать несколько разминочных упражнений для пальцев;
- перед отработкой защитных действий надо изучить и практически освоить технику способов падения и приземления;
- во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенники, налокотники);
- нельзя использовать мячи нестандартных размеров и массы; выставлять пальцы рук навстречу летящему мячу; сгибать руки в локтях при приёме мяча снизу; после прыжков приземляться в широкую стойку на согнутые ноги.

Футбол

Наиболее распространёнными травмами футболистов являются повреждения связок, менисков коленных суставов и сумочно-связочного аппарата голено-

стопного сустава, растяжения и разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц; сотрясение головного мозга; ушибы тела при столкновениях и неудачных падениях.

Избежать травмирования во время тренировок и игр поможет соблюдение следующих правил:

- занятия и игры следует проводить на поле с ровным покрытием (без ям, канав, бугров, луж, камней и других посторонних предметов), расположенном вдали от дорожных магистралей; занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры;
- перед тренировкой и игрой необходимо проверить прочность и устойчивость футбольных ворот;
- во время занятий и игр на футбольном поле, а также за воротами и в 10 м от них не должно быть посторонних лиц;
- во время игры следует соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы (ставить соперникам подножки, хватать и толкать их в спину, наносить удары руками и другими частями тела); запрещены опасная игра прямой ногой и подкаты сзади;
- при выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях надо применять приёмы самостраховки (приземления и кувырки в группировке, перекаты);
- при плохом самочувствии, болях в мышцах и суставах ног занятия следует прекратить и обратиться к учителю, а при необходимости к врачу.

Лыжная подготовка

На тренировках и соревнованиях травмирование чаще всего происходит в местах, где мало снега, на обледенелых склонах, если снег покрыт коркой, там, где растёт кустарник, торчат пни, лежат камни. В морозную погоду возможны обморожения лица, рук, ног.

Занимаясь лыжной подготовкой, необходимо выполнять следующие правила безопасности:

- подбирать в зависимости от погодных условий и установленных требований подходящие для занятий и соревнований одежду и обувь; иметь исправный спортивный инвентарь;
- при следовании к месту занятий через проезжую часть дороги надо обязательно снимать лыжи и держать их в руках;
- лыжню для самостоятельных занятий следует прокладывать в защищённом от ветра месте, она не должна пересекать железнодорожные пути, автомобильные дороги, замёрзшие водоёмы, густые заросли кустарника;
- следуя по лыжне в колонне, надо сохранять дистанцию 3—4 м от впереди идущего лыжника; при спусках нельзя выставлять лыжные палки перед собой; при вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону; при падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу;
- нельзя обгонять других лыжников на узких участках дистанции, останавливаться на спусках и пересекать лыжню; если пришлось сойти с дистанции,

ции по какой-либо причине, необходимо обязательно предупредить об этом учителя через других учащихся или лично;

- при первых признаках обморожения или плохом самочувствии надо немедленно прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

Плавание

Во время занятий и соревнований по плаванию необходимо соблюдать следующие правила техники безопасности:

- внимательно выслушивать и выполнять все команды; входить в воду только с разрешения медицинского работника бассейна и учителя;
- в бассейне категорически запрещается бросать плавательные доски в воду и из воды; входить на вышку и прыгать с неё без разрешения учителя; приносить в бассейн посторонние предметы; шуметь, бегать, толкаться, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать, пересекать чужую дорожку;
- нельзя долго оставаться под водой при нырянии; прыгать в воду вниз головой при недостаточной глубине воды и в необследованном водоёме;
- почувствовав недомогание, судороги, усталость, надо держаться на воде, звать на помощь и стараться плыть к берегу;
- увидев, что на воде кто-то зовёт на помощь или ведёт себя неестественно, необходимо немедленно сообщить об этом учителю;

- при купании в естественных водоёмах нельзя заплывать за буйки и ограждение; почувствовав озноб, необходимо выйти из воды, растереться полотенцем и одеться.

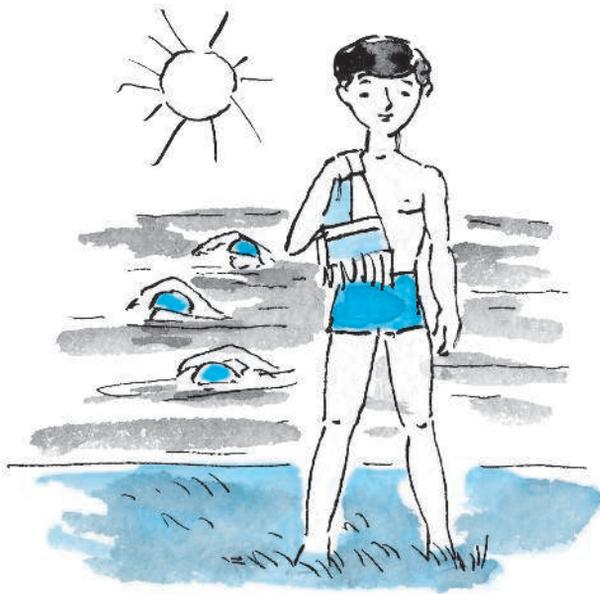
Туристский поход

На туристской тропе встречаются определённые сложности. Они связаны с протяжённостью маршрута, количеством и характером препятствий на нём, сезонными и климатическими условиями и даже с неправильным поведением туристов. Чтобы исключить случаи травматизма, заболевания и обморожения, надо соблюдать следующие правила:

- перед походом необходимо пройти медицинское обследование и сделать прививки в поликлинике по месту жительства против таких заболеваний, как дизентерия, столбняк, тиф (эти прививки обязательны для каждого туриста);
- с каждым туристом проводится специальный инструктаж, в ходе которого проверяется его готовность к выходу в поход;
- в походе туристскую группу должны сопровождать двое или более взрослых; туристы обязаны соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха; участникам похода запрещается изменять установленный маршрут движения и самовольно оставлять место расположения группы;
- продукты питания, приобретённые у местного населения, в том числе молоко, можно употреблять в пищу только после термической обработки, овощи

и фрукты следует тщательно мыть и ошпаривать кипятком;

- личную и общественную посуду после приёма пищи надо хорошо промывать, так как в остатках пищи быстро размножаются различные организмы;
- очень важно строго выполнять правила личной гигиены (ежедневно умываться, чистить зубы, мыть ноги после дневного перехода, регулярно стричь ногти на руках и ногах, менять и стирать носки);



- о каждом несчастном случае пострадавший или его очевидец должны немедленно сообщить руководителю похода; для оказания первой помощи в туристской группе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.



Первая помощь при травмах

Общий порядок действий при получении травмы такой: немедленно оказать пострадавшему первую помощь, сообщить о травмировании школьному врачу (медсестре), администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь или доставить травмированного в ближайшую больницу.

Первая помощь может быть оказана на месте самим пострадавшим (самопомощь) или его товарищем (взаимопомощь). Для этого необходимо определить место, вид, тяжесть полученной травмы и оказать конкретную помощь.

Приёмы оказания первой помощи должны быть щадящими. Грубое вмешательство может повредить пострадавшему и ухудшить его состояние.

Наиболее распространёнными травмами во время занятий физическими упражнениями являются ссадины, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы, растяжения мышц, потёртости, солнечные и тепловые удары, переохлаждения.

Ссадины надо обработать перекисью водорода (йодом, зелёной) и наложить повязку.

Главной задачей при обработке любой кровоточащей раны является остановка **кровотечения**. Чтобы предотвратить большую кровопотерю, необходимо:

- при слабом кровотечении придать повреждённому месту приподнятое положение и наложить на рану давящую повязку;