

МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Что такое безопасность?

Что необходимо для обеспечения безопасности?

Безопасность – 1) состояние, при котором не угрожает опасность, есть защита от опасности («Словарь русского языка» С. И. Ожегова);

2) отсутствие недопустимого риска, связанного с возможностью причинения вреда и (или) нанесения ущерба.

Безопасность человека – такое состояние человека, когда действие внешних и внутренних факторов не приводит к плохому состоянию, ухудшению функционирования и развития организма, сознания, психики и человека в целом и не препятствует достижению определённых желательных для человека целей.

Для обеспечения безопасности необходимо предвидеть и распознать опасность, стараться избегать ее, а в случае необходимости быстро действовать для ее предотвращения или минимизировать последствия.

В школе с опасностью можно встретиться на лестнице, в столовой, в актовом зале, в спортзале, в кабинете химии, на переменах, а также в раздевалках.

Спортивная форма - это обязательное требование к проведению занятий по физической культуре. Она не сковывает движения, в ней комфортно и удобно заниматься физической культурой.

Основными элементами спортивной формы являются: короткая форма, длинная форма, кроссовки и носки.

Задание № 2.

Ответы: 1 – в, г; 2 – а, д; 3 – е; 4 – б.

Для чего необходимо переодеваться для занятий на уроках физической культуры?

В соответствии с гигиеническими требованиями и с повышенным потоотделением при двигательной активности после занятия необходимо переодеваться. Несоблюдение правил гигиены может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Спортивная одежда после урока физической культуры становится влажной от пота и, если ее не сменить, можно легко подхватить простуду, войдя в класс с открытой форточкой или после проветривания.

Потная и влажная ткань — идеальное место для образования всевозможных бактерий, которые способны вызывать различные болезни кожи: дерматиты, воспаление.

Также неприятный запах пота может оттолкнуть окружающих от общения.

Каких травм можно избежать при использовании спортивной обуви?

Кроссовки фиксируют голеностоп, что позволяет избежать подворачивание стопы, противоскользящий протектор на подошве спортивной обуви обеспечивает устойчивость во время движений, что позволяет избежать проскальзывания, а значит предотвращает падение.

Краткая историческая справка

(можно предложить отдельным ученикам самостоятельно подготовить сообщение по данной теме).

История спортивной одежды уходит своими корнями в глубокую древность.

На протяжении всей истории человечества большинство людей вело достаточно активный образ жизни. Но в древние времена специальной одежды для спорта и активного отдыха не существовало. Буквально два столетия назад люди еще не знали, что такое спортивная одежда и зачем она нужна.

Двести лет назад в качестве одежды для охоты и спортивных занятий использовалась более - менее удобная и практичная повседневная одежда. Мужчины закатывали рукава рубашек и штанины брюк.

Примечательно, что во многом появление спортивной одежды обязано своим появлением... футболу. Дело в том, что популярным это спортивное развлечение стало лишь в середине 19-ого века. Точнее, жители сельской местности играли в футбол задолго до этого. А вот в городах эта игра стала популярной в результате индустриализации – сельские жители стали приезжать на заработки в города и привезли с собой такое развлечение, как футбол. В результате, игра стала настолько популярной, что превратилась в городской вид спорта. В футбол играли в университетах. Именно университетские команды одними из первых задумались о форме, которая бы отличала их от команд других учебных заведений. Поэтому первая спортивная форма обычно украшалась гербами и эмблемами университетов. Ну, и об удобстве спортивной одежды тоже стали заботиться.

Пример футбольной формы вдохновил и любителей других спортивных развлечений. Как результат, в конце 19-ого века уже существовала такая

одежда, как спортивная форма. Теперь для тренировок использовали уже не практичные повседневные и комфортные прогулочные изделия, а специально разработанную спортивную одежду.

Решающим фактором в прогрессе спортивной одежды стало изобретение швейной машины и ее техническое совершенствование, которое предоставило возможность еще в XIX ст. поставить на промышленную основу производство одежды и аксессуаров и стало базой для развития в следующем веке мощной индустрии спортивной одежды с разветвленной инфраструктурой.

20-30 гг. XX столетия стали поворотным моментом в истории спортивной одежды. Спорт стал модным, а спортивная форма стала походить на современную.

Уроки физической культуры проходят на спортивной базе школы (в спортзале или на спортивных площадках). В каждой школе при спортивном зале есть два небольших помещения для переодевания. Как называются эти помещения?

Раздевалка – 1) помещение для раздевания или переодевания (Новый толково-словообразовательный словарь русского языка под ред. Т. Ф. Ефремовой);

2) помещение, в котором раздеваются, гардероб («Словарь русского языка» С. И. Ожегова).

В нормативных документах, например, в Московских городских строительных нормах общеобразовательных учреждений, данные помещения называются РАЗДЕВАЛЬНЫМИ.

Задание № 3.

Раздевалка – место повышенной опасности, так как в ней можно получить очень тяжелую травму.

Необходимо обратить внимание на острые углы скамейки и крючки, угол батареи, кафельный пол. Об эти элементы можно удариться либо упасть на них и получить травму

На примере раздевалки спортзала своей школы назовите опасные элементы.

Например, двери, скользкий кафельный пол, выступающие элементы помещения, панели на потолке...

Для обеспечения безопасности в раздевалках требуется соблюдать определенные правила.