

АННОТАЦИЯ Занятия физической культурой оказывают многообразное положительное воздействие на организм детей, существенно повышают их физическую работоспособность. Но, к сожалению, иногда занятия сопровождаются травмами и заболеваниями, что противоречит оздоровительной направленности физической культуры и спорта. Опыт работы свидетельствует, что использование средств профилактики, рациональное построение занятий и тренировок. правильное дозирование задаваемой нагрузки позволяет свести к минимуму эти негативные явления и, тем самым, существенно повысить оздоровительный эффект занятий и тренировок. Для успешной реализации мер профилактики повреждений необходимо знать причины и условия возникновения травм, а также уметь оказать своевременную доврачебную помощь. Данные рекомендации содержат четыре раздела, введение, заключение, литературу, которые размещены на семнадцати страницах. Рекомендации имеют универсальный характер. Они могут применяться учителями физкультуры, инструкторами по физкультуре и спорту, тренерами как при проведении уроков физкультуры, соревнований, спартакиад, тренировок, так и других спортивных мероприятий. Дошковский Василий Андреевич - учитель физкультуры ОШ №83 г. Донецка